Aram

یۆگا

تەکنیکە بەسوودەکانی

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamonttada.com

وەرگێڕانی بۆکوردی

عەلی ئەکبەرمەجیدی - بەختیار ئەحمەد ساڵح

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

چاپی نوێ

٢٠٠٩

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com

تەکنیکە بەسوودەکانی

یۆگا

وەرگێڕانی بۆکوردی عەلی ئەکبەرمەجیدی

چاپی یەکەم

٢٠٠٩

ژمارەی سپاردنی ١٤٧٢ وەزارەتی ڕۆشن بیری پێی داوە

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب:تەکنیکەبەسوودەکانی یۆگا

وەرگێڕانی:عەلی ئەکبەرمەجیدی

تایپ:ئاراس حەسەن-دیلان عەتارەزا

پیاچوونەتوە:ژوان-وەرگێڕ

چاپەمەنی:کارۆ

چاپی یەکەم:٢٠٠٩ سلێمانی

شوێنی بلاوکردنەوە:نێوەندی ئارام

تیراژ:٢٠٠٠ وێنە

نرخ :٣٠٠٠دینار

ئەو کتێبانەی بەلۆگۆی نێوەندی ئارامەوە بلاودەبنەوە
مافی چاپکردنەوەیان پارێزراوە بۆنێوەندی ئارام

ئەگەر نارەحەتی دڵتان هەیە راهێنانی یۆگا بکەن

- ئایا ئەوە راستە کە ئەمرۆکە نەخۆشی دڵ یەکێکە لەهۆکارە گرنگەکانی مردن؟
  - وتت هۆکاری گرنگی مردن؟ بەڵێ هاورێ گیان، هۆکارەکانی نەخۆشی دڵ دوو ئەوەندە بۆ دڵ.
- خێرایی‌و بەربڵاوی ئەو کێشەیە تا چ رادەیەکە؟
  - لەوەڵامی ئێوەدا دەبێ بڵێم ئەو کێشەیە بەربڵاوو قوڵە هەڵبەت ئەگەر کورتەیەکی گونجاو لەو بارودۆخە لەبەردەستدا هەبێت. ئایا بڕوا دەکەن ٥٤٪ هەموو مردنەکان لەوڵاتی ئەمریکادا بەهۆی نەخۆشی کاتیۆ واسکۆلارەوە[1] و هەموو ساڵێك نزمیکەی یەك ملیۆن کەس بەهۆی ئەو نەخۆشییە گیان لەدەست دەدەن.
- کادیۆ واسکۆلا دەستەواژەیەکی قورسە ئەکرێت بڵێی هۆکاری چییە؟
  - ئیجازەم بدەرێ سەیرێکی فەرهەنگی ئۆکسفۆرد بکەن. کادیۆ لەوشەی "کاردیا" بەواتای "بەندە بەدڵ" وەرگیراوەو واسکۆلاریش بەواتای "دروستکراو لەدەمارو ئەو بۆریانەی خوێن دەگوازنەوە".
- ئایا دەکرێت بە کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی دڵ کە ئەو شتەی ئێوە پێی دەڵێن نەخۆشی دڵ ئەوکەسانە لەمردن رزگار بکەیت؟
  - بەراستی مەسەلەیەکی باشت هێنایە کایەوە لەراستیدا هەر بەو هۆیە لێکۆڵینەوەکان ئەنجامدراوە بۆ کۆنترۆڵکردن‌و بەرگریکردن لەو نەخۆشییە لەماوەی ئەم سێ دەیەی دواییەدا، کات‌و پارەو وزەو هەوڵدانی زیاتری تایبەت کردووە بەخۆی بەگوێرەی سەردەمانی رابردوو.
- دەرەنجامی لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوەکان چییە؟
  - بەدڵنیاییەوە ناکرێت چاوەڕێ بکەین کە بە شەوێك هەموو دەرەنجامەکان وەربگرین. هەرچەند لەهەندێ بواری تایبەتدا دەرەنجامی دیاری کراومان بەدەست هێناوە، بەڵام هێشتا هەندێ بواری تر هەن کە بەدەست هێنانی ئەو تایبەتمەندییانە زۆر دژوارە. زیاتر لە٩٠٪ی دۆزەکە ناکرێت هۆکارێك پەستانی خوێنی زۆر بدۆزیتەوەو لەو رووەوە ئەم گروپە جیا لەوکەسانەی کە بەتەواوی چارەسەرمان کرد بەناوی گروپی پەستانی خوێنی سروشتی یان سەرەتایی ناوی لێدەبەین.
- ئایا ئەوە پێکەنیناوی نییە؟ چۆن دەکرێت ببێتە پەستانی خوێنی سروشتی؟
  - هەڵبەت حەقی خۆتە بەڵام لەو رووەوە پێی دەڵێین سروشتی کە ئەو نەخۆشییە بوونی هەیە هێشتا هۆکارێکمان بۆ نەدۆزیوەتەوە بەو شێوەیە کە پێشتر باسمان کرد ناتوانین یارمەتی ئەو کەسانە بدەین. هەروەها هەندێ بوار کەتیایاندا دەماری خوێن هێنەر توشی گرژی‌و تەسك بوونەوە دەبێت دیارە کاتێك ئەو دەمارانە بەهۆی تەسك بوونەوەوە باریکتر دەبنەوە خوێن ناتوانێت وەکو جاران بەڕادەی پێویست لەناو دەمارەکانەوە بڕوات. بەهەرحاڵ هۆی ئەو نەخۆشییە هێشتا بەنادیاری ماوەتەوە.
- کەوابێ لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوەکان لێرەدا هیچ یارمەتیدەرێك نەبووە؟
  - باش، لێکۆڵینەوەکان یارمەتی داوە تا ئەو کاری تایبەت کە پێیان دەوترێت هۆکاری مەترسی (یان فاکتەری ریسك) دەست نیشان بکەین. ئەو هۆکارانە بریتین لە: بۆماوەیی‌و کۆلسترۆڵی زۆرو جگەرەکێشان‌و شەکرەو ژیانی بێ جوڵە.
- زیاتر ئەو هۆکارانە بەئاسانی درکیان پێ دەکرێت بەڵام واتای وشەی کۆلسترۆڵ چییە؟

---

[1] Cardiovascular

○ کۆلسترۆڵ جۆرە مادەیەکی کریستاڵییە کە چەورەو لەمێشکو عەسەبو خوێنو زراودا دەدۆزرێتەوەو بەئاسانی لەناوناچێت. کاتێك کە تۆخی کۆلسترۆڵ لەخوێندا زۆرە لەناو دەمارەکاندا خڵتە دەکاتو دەبێتە هۆی تەسك بوونەوەیانو دەگیرێت.

● ئەوسا بەگشتی چۆن دەتوانین ئەو نەخۆشییە کۆنترۆڵ بکەین؟

○ لەراستیدا هەوڵی زۆرمان داوە بۆ بەرگریکردن لەنەخۆشی دەماری کرۆنەر بەکۆنترۆڵکردنی رجیمی خۆراکیو هۆکارەکانی تری مەترسی ئەوەش بەکەڵك وەرگرتن لەچەند جۆر دەرمان ئەنجام دراوە.

● ئایا لەم بوارەدا سەرکەوتنێك هەبووە؟

○ بەڵێ تا رادەیەك ، بەڵام بەلای ئێمەوە بەتەواوی رەزامەندیمان لێ نییە بەداخەوە ئەو نەخۆشییە تەنانەت گروپی تەمەنی گەنجتریشی بێ بەش نەکردووە.

● ئایا ئەوە مەترسیدار نییە؟

○ وایە لەراستیدا مەترسیدارە، بەڵام لەکاتی چارەسەرکردنو بەرگریکردنی ئەم نەخۆشییە هیچ راوەستانێك نەبووەو بێ وچان ئیشی لەسەر کراوە بەڵام ئەوە راستییەکی بێ قسەوباسە کە ئەمرۆکە مرۆڤ بەگوێرەی سەردەمەکانی رابردوو لەمێژوودا تۆماری کردووە کە بە گوشارو نیگەرانییەکی زیاترەوە دەژی. پێشکەوتنی خێرا لەزانستو تەکنەلۆژیادا بووەتە هۆی دەرکەوتنی شێوازێکی نوێ لەژیان کەمرۆڤ ناتوانێت لەگەڵیدا بڕواتو ئەو ساتانداردانەی بەدەست هاتوون بەهۆی پێشکەوتنی ئابووری هەندێ ئامانجیان دیاری کردووە کە بەدژواری بەدەست دێت.

● هەموو ئەو هۆکارە باس کراوانە چ پەیوەندییەکی بەنەخۆشی دڵەوە هەیە؟

○ هاوڕێ بەڕێزەکەم سەیرکە کاتێك تۆ لەکەسێك یان شتێك هەست بەدڵ ساردی دەکەیت ئایا هەرگیز روویداوە کە کەسانی تر پێت بڵێن "گوێی مەدەرێ". ئەوسا دەزانیت هەموو ئەو شتانە پەیوەندییەکی زۆری لەگەڵ دڵی ئێمەدا هەیە بۆنموونە وا بیربکەرەوە کە تۆ بەهۆی مەسەلەیەکەوە توشی وروژان دڵەڕاوکێ دەبیتو سروشتییە کە گوشارت دێتەسەرو لەو دۆخەدا چاوەڕێ دەکەیت کە هاوڕێکانت لێت تێبگەن بەڵام ئەوان ئەو کارە ناکەنو لەئەنجامدا تۆش توشی نائومێدی دڵ ساردی دەبیت. بۆنموونە بەهۆی ئەوەی کە کەسێك سوپاسی لێت نەکردووە سارد دەبیت یان لەلایەن چەند کچێکەوە خۆشەویستیت بۆ دەرنابڕنو رەنگە لەو کاتەدا هەست بکەیت کە ئاسمانو زەوی بەیەك گەیشتوون یان بۆنموونە خزمە نزیکەکانت چاوەڕوانییەکانی تۆیان نەهێناوەتە دی توشی نائومێدی دەبیت هەندێك لەو بوارانە بەدڵنیاییەوە دێنە ئاراوە ئایا وانییە؟

ئەمرۆکە بەپێشکەوتنی خێرای ژیانو ئاڵوگۆڕی بەردەوام لەپیشەو شوێنی نیشتەجێ بوونو وڵاتو هاوسەرێتی بەردەوامو پێشکەوتنی لەتەکنەلۆژیای مۆدێرندا کە مرۆڤ ناتوانێت هاوڕا بێت لەگەڵیدا گوشاری فراوان دروست دەبێت. مرۆڤ قوربانی دێوەزمەیەکە کە خۆی دروستی کردووە بەناوی شارستانیەتو پێشکەوتن. لەو ململانێیە ئاشتی هەڵنەگرە مرۆڤ بۆ ماوەنەوەی خۆی هەوڵ دەدات تا رواڵەتی خۆی ئارام نیشان بداتو زەینی شڵەژاوی خۆی بشارێتەوە. گوشارو پەستانی زەینی غەرامەیەکە کە مرۆڤ بۆ بەشارستانێتی بوونی خۆی ئەو باجە دەدات ئەو کارە دەبێتە هۆی زۆربوونەوەی تێکچوونی سایکۆسۆماتیك[2] یان دەروون جەستەیی کە هەمان تێکچوونە بەهۆی شڵەژاوی زەینی دێتە ئاراوە. ئێستا مەسەلەکە لەسەر ئەوەیە ئەو جۆرە کەسانە دەبێت چی بکەن.

● ئەو کەسانەی توشی قەلەقی ناخن چی دەکەن؟ ئایا روو دەکەنە مەشروباتی کهول یان خەمۆك دەبنو رەفتارو خویان دەگۆڕن یان گرنگی بەژیانی خۆیان نادەن؟

---

[2]- Psychosomatic

○ بەڵێ ئەوانە هەر ئەو کارە دەکەن‌و دیاردەی رووخان رێك لەوکاتەوە دەست پێدەکات. لەراستیدا ئارستەیەکی یەکسان لەنێوان زیادبوونی گوشار لەمرۆڤ مەسەلەی مردن بەهۆی نەخۆشی دڵەوە بوونی هەیە. لەراستیدا وا دێتە بەرچاو ئەو دوانە پێکەوە جۆرێك پەیوەندی ناخی سەرباری ئەوەش گوشاری زەیکنی وەکو هۆکارێکی گرنگ نەنەخۆشییەکانی دڵدا سەرنجیان دەخرێتە سەر بەپێچەوانەی هۆکارەکانی ترەوە بەرزبوونەوەی کۆلسترۆڵ‌و پەستانی خوێن‌و....هتد کە دەگرێت بەئاسانی رادەیان دەست نیشان بکرێت هیچ پێوانەیەك بۆ ئەندازەگرتنی لەبەر دەستدا نییە.

● ئەی کێشە راستییەکە چییە؟

○ کێشەکە ئەوەیە کە پەستان‌و گوشاری زەینی کەئەمڕۆکە رۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێت لەژیانی ملیۆن کەسدا ئەو سەرنجەی دەبێت پێیان بدرێت نەدراوە. گوشارە لەراستیدا زیاتر هۆکارێکی دەروونییە تا هۆکارێکی جەستەیی شیاوی ئەندازەگرتن‌و پێوانە. سەرباری ئەوەش ئەو گوشارە بووتە بەشێك لەژیانی مرۆڤەکان‌و ئێمە ناچارین لەگەڵیدا بژین.

● ئەی بۆچی پزیشکەکان ئەو ئارامکەرەوە مەترسیدارانە بۆ نەخۆشەکان دەنوسن؟

○ بەڵێ وشەی مەترسیدار کە بۆ بەکاری دەهێنین بەتەواوی راستە بەڵام ئەو کارە بەگشتی هۆکارەکەی ئەوەیە کەزانستی پزیشکی توانای رووبەڕووبوونەوەی نییە لەگەڵ هۆکاری گوشارەکان لەنەخۆشییەکاندا. هەموو ئەو دەرمانانە ئارامکەرەوەی کاتین‌و بەگشتی هیچ بایەخێکیان نییە ئەو ئارامکەرەوانە تەنها دەتوانن دژی هێماکانی نەخۆشی ببنەوە بەڵام لەبارەی خودی نەخۆشییەکەوە ناتوانن کارەکە ئەنجام بدەن.

● وە پێم وایە هۆکاری رووتێکردنی گەنجان بەو دەرمانانە ئەوەیە کە رێگاری رزگاری خۆیان لەکەڵك وەرگرتن لەو دەرمانانەدا دەبیننەوە.

○ بەداخەوە هەر وایەو هەر ئەو کارەش وایکردووە کە لەماوەیەکی درێژخایەندا ببێتە هۆی لەناوچوونیان.

● باشە ئەگەر نابێت کەڵك لەو دەرمانانە وەربگرین، چ شتێکی تر دەتوانێت بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیە بەسود بێت.

○ ئیجازە بدە ئەو کێشەیە لەرێگای راستییە ساکارەکانەوە شی بکەینەوە. تۆش لەگەڵ مندای کە لەهەر کوێیەکدا گوشار هەبوو ناهاوسەنگی دروست دەبێت، راست دەکەم یان نا؟ چونکە گوشاریش هەم دەتوانێت جەستەیی بێت‌و هەم زەینی لەم رووەوە رووبەڕووبوونەوەمان لەگەڵ کاری بەرگری‌و دەرمانی نەخۆشییەکە دەبێت بەگوێرەی هەماهەنگی زەینی‌و جەستەیی بێت‌و بۆیە دەبێت لێرەدا سەیرێکی ئەو زانیارییانەی بەدەست هاتووە بکەین لەمێژووی یۆگادا.

بەدڵنیاییەوە وشەی یۆگات بیستووە. وایە؟

● بەڵێ بیستوومە، بەڵام یۆگا چییە؟

○ وشەی "یۆگا"لەوشەی سانسکریت یووج "yuj" بەواتای پەیوەند بوون‌و یەکگرتن‌و تێکەڵاوبوون‌و یان کۆبوونەوە سەرچاوەی گرتووە. بۆیە بەگشتی دەتوانین بڵێین کە وشەی یۆگا کۆبوونەوە لەسێ پلەی جەستەو زەین‌و ناخدایە.

● سێ پلەو جەستەو زەینی ناخ چییە؟

○ بەڵێ واتاکەی وایە کە مرۆڤ لەشوێنەواری خۆی تێبگات‌و بەتەواوی درکی پێ بکات‌و تێکەڵی ببێت‌و ببێتە یەك هەرچەند ئەوەش بەتەنهایی بەس نییە. هەروەها پێویستە لەگەڵ هاوکارەکانیدا بەشێوەیەکی هەماهەنگ

کار بکاتو لەگەڵیاندا یەك بگرێتو ببنە یەکێك، بەڵام گرنگترین شت ئەوەیە کە ئەو لەگەڵ خۆیدا لەگەڵ سروشتیو وروژاندنەکانیو سۆزو بیروباوەڕیدا هەماهەنگ بێتو هاوڕا بێت.

- ئەو کارە چۆن دەکرێت؟

○ باشە هەر کارێك دەکرێت بەمەرجێك کە ئامادە بێتو بۆ قبوڵکردنی ئەو تێکەڵ بوونەوەی پێکەوەبوون یان بوتەی ئەوان "سامیاما"[3] هەبووبێت. ئەگەر تا ئێستا رستەی "کەسایەتییەکی بەتەرکیز"ت نەبیستووە؟

- بۆچی نەمبیستووە بەڵام ئەو سۆزو وروژاوانە چین؟

○ ئیجازە بدە نموونەیەکتان بۆ بهێنمەوە. وا بیربکەنەوە کە ئێوە لەناو گروپێك خەڵکدانو لەپڕ دەبیستن کە کەسێك بەرەولاتان دێتو هاوار دەکات: "ئاگر ئاگر" ئێوەش بەشێوەی سروشتی هەست دەکەن کە دەبێت خۆتان رزگار بکەن، وانییە؟ ئێوەش بەرووی ئەست دەڵێن "ئاگر ئاگر" ئینجا دەست دەکەن بەراکردن. بەدڵنیاییەوە ئێوە لەترسا هەڵدێن هەموو ئەندامانی گروپەکەش ئەو کارە دەکەن. بەواتایەکی تر هەمووتان توشی دۆخێکی دڵەڕاوکێو وروژاوە بەهۆی هەڵاتنی ترس دەبن. کاتێك دۆخێکی دڵەڕاوکێ هێنەری وەها روودەدات ئێوە زۆرجار تووشی سۆزو هەستی تایبەت دەبنو هەندێ بیرکردنەوە لەبارەی ئەو بارودۆخەوە دابین دەکەن. هەموو مرۆڤەکان لەبارەدۆخی دیاریکراودا بەشێوازێکی تایبەت هەڵسوکەوت دەکەن بەبێ ئەوەی لەبارەی ئەو رەفتارە تایبەتە بیریان لێ کردبێتەوە. ئایا تا ئێستا دەنگو هەرای کەسێکتان بیستووە کە لەکاتی دزیدا بڵێت "دز، دز"؟ کاتێك گروپێك بەدوای دزێك کەوتووە کەسانی تریش بەشێوەی سروشتی بەدوای ئەوانە دەکەونو دەڵێن "دز، دز". کاتێك کەسێك لەگەڵ شوێنەواری خریو هاوڕێکەیدا ببێتە یەك پێی دەڵێن "ئاتماسامیام"[4].

- ئەگەر ئەم پێکەوە بوونە نەکرێت چی روو دەدات؟

○ باشە لە وەها کاتێکدا مرۆڤ تا رادەی بەحەیوانیبوونی کە تەنها لەرێگای هێزی سروشتیو وروژانو هەستە حەیوانییەکانیەوە ئاڕاستەی پێ دەدرێت دەمێنێتەوە. ئەو دەبێتە قوربانی شتە سروشتییەکانی سنوردار دەبێت بەدنیای خۆشی ژیانەوە بەبێ ئەوەی روانگەیەکی هەبێت بەرامبەر بە ئاسۆی بەدەست نەهاتووی لەرێگای ئەو هۆشەوە. کێشمە کێشو گوشارو زیندانی هەموو ئەم شتانە دەبێتە هۆی لەیەك دابڕانی جەستەییو زەینی مرۆڤو دڵەڕاوکێو جەستەییو زەینیو وروژانی شڵەژێنەر بەدوای خۆیدا دێنێت. ئەم مەسەلەیە توانایی مرۆڤ بۆ کارکردن بەوریایی ئارامی ئاخ لەکار دەخات.

- ئایا بنەمای فەلسەفەی یۆگا هەر ئەمەیە؟ ئەم مەسەلەیە لەکوێ سەرچاوە دەگرێت؟

○ بەڵێ پرسیارێکی زۆر چاکە لەڕاستیدا ئەمە بنەمای فەلسەفەی یۆگایە. ئایا تا ئێستا ناوی "بهاگاوادگیتا"[5] بیستووە. ئەم کتێبە پیرۆزە چەند جۆر یۆگای ناساندووە کە بەشتێك بەناوی "فاسانا"[6] یان ئاراستەو ئارەزووی تاکەکەسییەوە پەیوەندە.

- ئایا یۆگا جۆرەکانی زۆرە؟

○ بابەکورتی بڵێین کە سێ جۆر یۆگا بوونی هەیەو بریتین لە: یۆگای کارما[7]و یۆگای باکتی[8] و یۆگای نیانا[9]. یۆگای کارما بە روونی پەیوەندی هەیە لەگەڵ هەماهەنگیو رێكوپێکیداو بەندە بەو چالاکییانەی کە مرۆڤ

Samyama [3]
Atma Samyam [4]
Bhagwad Gita [5]
Vasana [6]
Karma [7]

دەبێت كۆنترۆڵی شەخسی خۆی بكات. یۆگای باكتی پەیوەندی هەیە لەگەڵ عەشق و باوەڕ بەسەرچاوە هەروەها یۆگای میانە وەك لەناوەكەیدا دیاری پەیوەندی هەیە لەگەڵ زانست و وریایی و بەدەست هێنان.

- وەڵامەكانت وردە وردە خەریكە فەلسەفی ترو قورستر دەبنەوە، وایە؟

○ باشە ئەگەر تۆ بەهێمنی و قۆناغ بەقۆناغ بچینە پێشەوە پێویست ناكات وا بێت. ئیجازە بدە لەیۆگای كارماوە دەستی پێ بدەین، ئایا دەزانیت كە یۆگای كارما چییە. یۆگای كارما تێكەڵاوێكە لەچەند جۆر هەماهەنگی و رێكوپێكی. هەندێ كەس ئەوە بە شێوازێك بۆ ژیان كردن دەناسن لەمڕووەوە دەتوانرێت بەجۆرێك لە زاڵ بوون بەسەر خودی شەخسەوە بناسرێت.

- چۆن دەتوانرێت بەو زاڵبوون بەسەر خۆتدا دەست پەیدا بكەیت؟

○ پرسیارێكی زۆر چاكە، یەكەم كار كە دەبێت ئەنجام بدرێت دەبێت بەسەر هەستەكاندا زاڵ بیت لەم بارەیەوە چۆن دەتوانرێت بەو ئەنجامە بگەین، دەبێت كەسەكە زەمینێكی بەردەوام و شیاوی تەندروستی و خۆڕاگری هەبووبێت.

- بەڵام بەرای من ئەو مەسەلەیە هێشتا بێ واتاو نادیار ماوەتەوە.

○ بەڵێ هەروایە. گیتاكەمان دەڵێت دەبێت كارەكانمان وەكو ئەركێكی كۆمەڵایەتی و بەبێ چاوەڕوانی هەر جۆرە پاداشتێك ئەنجام بدەین واتاكەی ئەوەیە كە ژیان و كاتی خۆمان تەرخان بكەین بۆ بەدەست هێنانی ورەی بەرزترو باشتر بەتەواوی خۆمان تەرخان بكەین بۆ بیروباوەڕو وتن و كردەوەمان. گیتا لەسەر ئەو باوەڕەیە هەیە كێشەو گوشارەكان كە دێتە سەر مرۆڤ و شكست و سەركوتەكان ئەنجامی تاگرەوییە لەچالاكییەكانیدا. ئێوە كاتێك دەتوانن ببە یوگییەكی "كارما" كە "خۆت" بەلاوە بنێیت و كارەكانتان بەبێ گرنگی پێدان بە ئارەزووی ناخ و نزم كە بۆ گەیشتن بەسەركەوتن تەنها لایەنی ماددەی هەیە ئەنجام بدەن.

- ئایا ئەوە بەو واتایە دێت ئێمە بەگشتی نابێت چاوەڕێی هیچ جۆرە پاداشتێك بین؟

○ هاوڕێكەم پاداشتی هەركارێك لەخۆیدا شاردراوەتەوە. ئامانجی ئێمە رێك ئەنجامدانی ئەركەكەمانەو كاتێك بەبێ هیچ چاوەڕوانییەك جەخت لەسەر ئەركەكانمان بكەینەوەو لەسەریان تەركیز بكەین جەستەو بیرێكی تەندروستمان دەبێت.

- ئایا لەیۆگای باكتیدا رووبەرووی هەمان كێشە دەبینەوە؟

○ نەخێر لەیۆگای اكتیدا مەسەلە تەنها ئەوەیە ئەگەر بەدوای گەیشتن بەئامانجێكەوە بین هەموو كارێك كە ئەنجام دەدەین تەنها دەبێت بەعەشق و فیداكاری و باوەڕ بەسەرچاوە بێت.

- كەواتە بۆچوونی تۆ وایە باوەڕ بەسەرچاوە لەهەموو كارێكدا پێویستە؟

○ بەڵێ لەراستیدا هەروایە چونكە دڵسۆزی و فیداكاری ناوەرۆكی عەشقەو لەخزمەتی مرۆڤدایە.

- ئێستا ئەختێك لەبارەی یۆگای میاناوە قسە بكە.

○ یۆگای میانا زانستێكە كە بەهۆی ئاگاداربوون و دوور لەهەرجۆرە خەیاڵ و هەڵخەڵەتاندنێك ئەو زانستە بەدەست دێنێت. ئەو كارە تەنها بەكۆنترۆڵی توندی زەین و تەركیزی زۆر دەكرێت.

- من هێشتا لەیۆگای نیانا بەباشی تێنەگەیشتووم، دەكرێت سەبارەت بەوە كەمێك زیاتر باسمان بۆ بكەیت؟

Bhakti [8]
Gnyana [9]

○ من هەوڵی خۆم دەدەم. یۆگای نیانا وەکو هێزێکە کە ئێمە دەیدەینە ماتۆڕێکی هەڵم تا ئەوە لەکاتی جوڵەدا رابگرێت وك چۆن لە شەمەندەفەرو کەشتیدا بەکار دێت. لەرێگای نیاناوە بەجۆرێك هەستی هەست کردن بەوریایی یان ئاگاداری لێوان لێو دەبین. کاتێك لەو واتایە تێ دەگەین کە خۆمان راهێنان لەسەر ئەو یۆگایە بکەین.

● ئایا ئەو سێ جۆر یۆگایە لە بهاگاوادگیتادا لەیەکتر جیاوازە؟

○ نەخێر وانیە ئەوانە لەراستیدا گرێدراوی یەکن. کاتێك یۆگای کارماو باکتین بەجانی راهێنان دەکرێت ئاراستە دەکرێن بۆ لای یۆگای نیانا وەك دەتوانین بڵێین ئەو دوو یۆگای یەکەم هۆکارن و یۆگای نیانا دەرئەنجامە.

● سەیرە بابەتێکی تر لەبارەی ئەم یۆگاوە بوونی نیە؟

○ هەیە بەڵێ، کاتێك ئێوە ئەرکی خۆتان بەبێ چاوەڕوانی وەرگرتوو پاداشت ئەنجام دەدەن لەراستیدا زەینتان بەشتێکەوە سەرقاڵ دەکەن کە پێی دەڵێن: "نیشکاما کارما"[10] کاتێك زەینی خۆتان دەدەنە یۆگای باکتی وەك ئەوە وایە خۆتانتان تەسلیمی هێزێکی بێ سنور کردبێت و بۆ هەموو ئەم کارانە پێویستتان بە تێگەیشتن و وریایی هەیە کە لەراستیدا هەمان "نیانا"یە لەم رووەوە دەبینن کە ئەم سێ یۆگایە چ پەیوەندییەکی جوانی پێکەوە هەیە. ئەو شتەی لەم سێ یۆگایەدا گرنگە "باڤانا"[11]یە.

● ئێستا دەکرێت بڵێی کە باڤانا چییە؟

○ باڤانا جۆرێك بیرکردنەوەیەو شتێك کە زیاتر لەجەستە گرنگترە بیرە .

● ئایا هەموو ئەم شتانەی لە فەلسەفەی رۆژئاوادا دەست ناکەون؟

○ لەزۆر بوارەوە رەنگە وا بێت بەڵام لەبارەی شێوەی بیرکردنەوەی گونجاو لەبارەی چارەسەری کێشەیەکەوە باسی لێوە دەکەین. لە هیندویزمدا یان فەلسەفەی هیندو ئەگەر بیرۆکەیەك لەبارەی هەر شتێکەوە هەبێت تەنها کاتێك پەسەند دەکرێت کە تەکنیکێکی پراکتیکی لەگەڵدا هەبێت. واتە دەبێت بۆ هەر تیۆرییەك لایەنێکی پراکتیکی لەگەڵدا هەبێت.

● واتە تۆ دەڵێیت کە لەهیندیزمدا هەموو تیۆرییەکان کاری پراکتیکیان لەگەڵدایە؟

○ بەڵێ لەراستیدا لەهەموو فەلسەفەکانی هیندودا دوو بەشی جیاواز هەیە. بەشی یەکەم تیۆرییەکە راڤە دەکات ئەوی تر تەکنیکی پراکتیکەکەو شێوازی راهێنانەکەی شرۆڤە دەکات.

● چ کەسێك پێشەنگی ئەو تەکنیکە بووە بۆ کاری پراکتیکی لەیۆگادا؟

○ زاناو پسپۆرێك کە ئەو کارەی کرد ناوی "پاتان جالی"[12]یە ئەو یەکێکە لەمامۆستا ئاینییە بەناوبانگەکان بوو. دەڵێت "یوگاشاسترا"[13] تەکنیکێکی ساکارە بۆ بەکارهێنانی تیۆری لەئەزموونە تاکەکەسییەکاندا کە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت. بەکورتییەکەی دەتوانین بڵێین بەبۆچوونی پاتان جالی دەبێت لەبیرتان بێت کە:

دەبێت زاڵ بین بەسەر چالاکییەکانی بیرکردنەوەتاندا.

دەبێت لەبارودۆخێکدا بن تاکو بتوانن چالاکی بیرکردنەوەکانتان ئاراستە بدەن بۆ ورەیەکی بەرزتر.

ئەم ورە بەرزە هەمان خۆباوەڕیە.

● بەڵام چۆن دەکرێت بەو خۆباوەڕییە بگەین؟

---

[10] Nishkama Karma

[11] Bhavana

[12] Patanjali

[13] Yoga Shastra

o پاتا جانلی بۆ ئەو کارە هەشت قۆناغی پێشنیار کردووە:

١- زاڵ بون یان ئەو شتەی کە خۆی پێی دەڵێت "یاما"[14]

٢- کلتور یان "نیاما"[15]

٣- بارودۆخی یۆگایی یان "ئاسانا"[16]

٤- زانستی هەناسەدان یان "پرانایاما"[17]

٥- راگرتنی تەرکیز یان "پراتیاهارا" [18]

٦- قوڵبوونەوە یان "دارانا"[19]

٧- بیرکردنەوەیان "دیانا"[20]

٨- کەماڵو ئەوپەڕی زانایی یان "سامادی"[21]

لەم رووەوە دەبینین ئەو چالاکییە نەك هەر پێویستی بەزاڵ بوونە لەراستیدا کاریگەری تەرکیز رادەگرێت بەڵکو هەر ئەو شێوەش پێویستی بکە تەکنیکی گونجاوە بۆ ئەنجامدانی بارودۆخە یۆگاییەکان (ئاسانا) تەرکیزو بیرکردنەوە. بۆ ئەم کارە پێویست ناکات حەتمەن دەستەواژەی تەکینکییەکانی لای سەرەوە لەبەربکەن بەڵ:و هەر ئەوەندە بەسەر لێیان تێبگەن.

• من واتای بارودۆخی یۆگای هەناسەو تەرکیز تەنانەت قوڵبوونەوە تێدەگەم، بەلام ئەگەر دەکرێت تۆزێك زیاتر لەبارەی زاڵ بوون (یاما)و کلتور (نیاما) قسە بکەن.

o تۆ دەبێت قۆناغێکی بنەماییتر کە ئەم هەشت قۆناغە بەسەر ئەوانەدا دابەش دەبێت بزانن . ئەم قۆناغانە بنەمایەکی رەفتاری دیاریکراو لەبارەی پەیوەندی لەگەڵ کۆمەڵگەو خەڵك لەخۆ دەگرێت.

• ئایا بنەماکانی لای سەرەوە کە باسمان کردن لەئاینی هیندودا هاتووە؟

o ئەم بنەما رەفتارییانە زیاتر لەوەی هێمای رێساو یاسای ئاینی بێت هەندێك یاسای سەقامگیری جەستەیی‌و زەینی بەیارمەتی وەرگرتن‌و راهێنانەکانی ئاساناها یان بارودۆخی یۆگاو پرانایاما یان زانستی هەناسەدان فێر دەکات.

• ئایا فەیلەسوفە تازەکانیش یۆگا شاسترا قبول دەکەن؟

o چ پرسیارێکە هاورێکەم، رێبەری گەورەو زانای هیند دکتۆر س. رادکریشنان[22]، یۆگای وەکو هەوڵدانێکی بەرنامە داڕێژراو بۆ گەیشتن بەکەماڵ لەرێگای کۆنترۆڵی بەشە جیاوازەکانی جەستەیی‌و دەروونی و زەینی مرۆڤ وەسف کردووە. وتوویانە کەیۆگا جەستە رزگار دەکات لەبێقەراری‌و ئاناراممی‌و شتە خراپەکان. نێوەش لەرێگای راهێنانی یۆگاوە

---

[14] Yama
[15] Niyama
[16] Asana
[17] Pranayama
[18] Pratyahara
[19] Dharana
[20] Dhyana
[21] Samadhi
[22] S. Radhakrishnan

دەتوانن هێزی ژیانی خۆتان زیاتر بكەنو گەنجێتیتان درێژتر بكەنو تەمەنتان زیاتر بێت. هەروەها یۆگا لەڕێگای چالاكی ڕێكوپێكەوە هێزی تەركیزتان زیاتر دەكاتەوە.

- پزیشكەكانی ئەمڕۆكە چۆن ڕووبەرووی ئەو تیۆرییە دەبنەوە؟

○ بۆ پزیشكانو فیسیۆلۆژییەكانی ئەمڕۆكە، تیۆری لای سەردەوە وەكو دركاندنێك دەژمێردرێت ئێستا ئەوان تێگەیشتوون كە ئەم سیستەمە كۆنو دێرینە كە گرنگی پێ نادرێت هەندێ بایەخی تایبەتی هەیە.

- ئەی ئەوە چۆنە كە هەندێ شتی نادیاری زۆر لەبارەی یۆگاوە ماوە؟

○ باشە ئەوە شتێكی سەیر نییە. ئیجازە بدە هەندێ لەو شتە نادیارانەت بۆ باس بكەم. بۆنموونە:

١. بەلای هەندێ كەسەوە یۆگا بەواتای تەركی دنیا دێت بەڵام لەیۆگادا شتی وا چاوەڕوان ناكرێت كە دنیا تەرك بكرێت.

٢. هەندێ كەسیش لەسەر ئەو باوەڕەن بۆ ڕاهێنانی یۆگا دەبێت بچیتە سەر شاخی هیمالایا كە ئەوە شتێكی بێ واتایە چونكە خەڵكی ئاساییش كە ژیانی ڕۆژانەی خۆی بەسەر دەبات دەتوانێت لەشوێنەواری خۆیدا ڕاهێنا لەسەر یۆگا بكات.

٣. یۆگا بەلای هەندێ خەڵكی تریشەوە بەواتای ئەنجامدانی ڕاهێنانی زۆر سەختە لەحاڵێكدا ئەوانە بەباشی فێر بین زۆر ئاسانە.

٤. هەندێ كەسی تریش پێیان وایە كە یۆگا بایەخی دەرمانی هەیە. لەوەڵامی ئەو جۆرە كەسانەدا دەبێت بڵێین هەم وایەو هەم واش نییە چونكە یۆگا سیستمی كۆئەندامی هەناسەو هەرسو عەصەبو سوڕی خوێنرێك دەكاتو تەندروستیو بیر زیاد دەكاتەوە، بەڵام یۆگا تەنها بایەخی دەرمانی نییە بەڵكو كاریگەرییەكی زۆری لەسەر كامڵ بوونی هەموو لایەنەكانی كەسایەتی مرۆڤ هەیە.

سیستمی ئێسكەپەیكەری جەستەی مرۆڤ

- من زۆرجار سەیرم لێ دێت كە چ شتێك جەستەمان لەسەر پێوە ڕادەگرێت و- مەبەستم ئەوەیە كە چ شتێك چوارچێوەی جەستەمانە؟

○ ئەو ئەركە لەئەستۆی ئێسكەپەیكەری جەستەدایە كەچوار چێوە ڕاگری جەستەمانە.

- ئایا تەنها ئەركی سیستمی ئێسكەپەیكەر هەر ئەوەندەیە؟

○ نەخێر، ئەو سیستەمە ئەركی زۆری تری لەئەستۆدایە وەكو:

١. ئەندامی بنەماییو گرنگی جەستە دەپارێزێت.

٢. ماسولكەكانی پێوە لكاوە تا لەو ڕێگایەوە جوڵانەوەی جۆراوجۆری ئەندامەكان ئەنجام بدرێت.

- تۆ ئێسكەپەیكەری مرۆڤ چۆن دەناسێنیت؟

○ ئێسكەپەیكەری مرۆڤ لە ٢٠٦ ئێسكو ڕێژەیەك جومگە پێكهاتووە. لەڕاستیدا بۆ شیكاری ئێسكەپەیكەری مرۆڤ دەتوانین ئەوە بكەینە دوو بەشەوە، یەكێك ئێسكەپەیكەری ئاراستەییو ئەوی تر ئێسكەپەیكەری ئەندام.

- ئەم ناوانە نادیارن، دەكرێت ئەوانە شرۆڤە بكەیت؟

○ زۆرچاكە بەشێك لە ئێسكەپەیكەر كە پێكهێنەری ئاراستەییە جەستە لەسەر ئەوە سەقامگیر ئەوە پێی دەوترێت ئێسكەپەیكەری ئاراستەیی وەكو بڕبڕەی پشتو سەرو سنگ. لەلایەكی ترەوە ئەو بەشانەی تری ئێسكەپەیكەر

كە بەشێوەی لق پەیوەندن بە ئێسکەپەیکەری سەرەکییەوە یان ئاڕاستەیی پێیان دەوترێت ئێسکەپەیکەری ئەندامی وەکو دەست.

ئێستە ئیجازە بدە وردەکارییەکانی ئەم دوو بەشە باسی لەسەر بکەین:

ئێسکەپەیکەری ناراستەیی پێکهێنەری ناڕاستەی سەرەکی جەستەیە لەبەشەکانی لای خوارەوە پێکهاتووە:

١- كاسەی سەر.

٢- بڕبڕەی پشت یان ئێسکەکانی پشت.

٣- پەراسوو یان ئێسکەکانی سنگ.

- مەبەستی تۆ لە كاسە سەر ئایا هەمان ئێسکەکانی سەرە؟

o بەڵێ هەمان ئێسکەکانی سەرە لەگەڵ ئێستەکانی دەموچاوو کەللەدا کە کاسەی سەر پێکدێنن. ئێسەکەکانی سەر پێکەوە شتێك پێکدێنن کە پێی دەوترێت کاسەی سەر . ئەم ئێسکانە هەشت دانەن. کە چەماونەتەوەو پێکەوە پەیوەندن تا مێشك لەناوخۆیدا رابگرێت‌و بیپارێزێت. لە پشت ئەو کاسەسەرەوە کونێك کەپێی دەوترێت کونی دوای سەری گەورە هەروەها دڕکەپەتك لەوەوە هاتۆتە دەرەوە.

- ئێسکی دەموچاو بە چ شێوازێکە؟

ئێسکە دەموچاو ١٥ دانەیەو شێوەو ئەندازەکەی بێ یاسایە نا ڕێك‌وپێکە.

بڕبڕەی پشت چۆنە؟

o بڕبڕەی پشت تەنها ئێسك نییە بەڵکو ستونێکە لە ٣٣ ئێسك کە هەرکامەیان پێی دەوترێت بڕبڕە. ئێوەش دەتوانن دەستی لێ بدەن‌و هەستی پێ بکەن. ئەو ستونە ڕێك لەناوەڕاستی بەشی پشتەوەی جەستەمان تێپەڕ دەبێت. لەدەستەواژەی پزیشکیدا بڕبڕە پشت لەهێڵی ناوەڕاستی پشتەوە تێپەڕ دەبێت‌و دەتوانرێت بڵێین کە بڕبڕەی پشت هێڵێك پێکدێنێت کە هەموو بەشەکانی تری ئێسکەپەیکەری پێوەی لکاوە.

- دەتەوێت بڵێی کە ڕۆڵی سەرەکی بڕبڕەی پشت ئەوەیە کە ببێت کۆڵەکەی جەستەو ئەوە رابگرێت؟

o ئەوە تەنها یەکێکە لەئەرکەکانی‌و ئەرکەکانی تریشی بریتین لە:

١. پاراستنی دڕکەپەتك کە زوو زوو ناسکە.

٢. یارمەتیدانی جوڵەی سەرو جەستە.

ئایا بڕبڕەی پشت یارمەتیدەرە بۆ ئەو جوڵانە؟

o بڕبڕەکان لەڕێگای کرکراگەوە کە پێیان دەوترێت جومگەی نێوان بڕبڕە لەیەکتر جیاوازن. هەرکام لەو بڕبڕانە دەتوانێت بەگوێرەی بڕبڕەیەکی تر ئەختێك بجوڵێتەوە، بەڵام ئەو جوڵەیە سنورداره بوونی ڕێك‌وپێکییەکی وەها بڕبڕەمانی ئەمر ڕاگرتووە.

- ئایا هەموو ئەو ٣٣ ئێسکە ئەندازەو شێوەو پێکهاتەیان یەکێکە؟

o بنەمای هەموو بڕبڕەیەك یەکێکە بەڵام سەرباری ئەوەش جیاوازی تایبەت لەپێکهاتەیاندا هەیە.

بڕبڕەی پشت بە ٥ بەش دابەش دەکرێت:

١. بەشی مل کە لە ٧ بڕبڕە پێکهاتووە.

٢. بەشی سنگ کە لە ١٢ بڕبڕە پێکهاتووە.

٣. بەشی کەمەر کە لە ٥ مهر پێکهاتووە.

٤ – ٥. بەشی حەوز کە لە ٥ بڕبڕە پێکهاتووەو پێکەوە لکاون. ئاخر بەش کە پێی دەڵێن کۆم لە ٥ بڕبڕەی ناتەواو پێکهاتووە. ئەو ئێسکە لەنێوان دوو جومگەی ڕاندا دانراوە.

هەموو بربڕەكان بۆشاییەكی مۆخ لەناوەڕاستیاندایە كە دڕكەپەتك لەنێوانیانەوە تێپەڕ دەبێت.

- ئەی پەراسووەكان چۆنە؟

o زۆرچاكە، پەراسـووەكان لـەبربڕەی سـنگ دەسـت پێـدەكاتو لـە پێـشەوە دەگاتـە ئێـسكی سـنگ كـە پێـی دەوترێت كۆڵەی سنگ ١٢ جوت لەو پەراسووانە كۆڵەی سنگ پێكدێنن.

- كۆڵەی سنگ بەو پەراسووانە هەیەتی چ كارێك ئەنجام دەدات؟

o ئەوانە كۆڵەیەك پێكدێنن كە پارێزگاری دەكات لە سییەكانو دڵو دەمارەی گەورەی خوێنو... هتد. دووجووتی كۆتایی پەراسـووەكانو كـورتنو لەگـەڵ كۆڵـەی سـنگدا لەپێـشەوە لـە نوقتەیـەك یـەك ناگرێتـەوە. جوڵـەی پەراسووەكان یارمەتیدەرە بۆ چۆنێتی هەناسەدان.

- ئێسكە پەیكەری ئەندامی بەچ شێوازێكە؟

o ئـەم ئێـسكەپەیكەرە لـە ئێـسكی دەسـتو پـێو ئـەو شـوێنانەی كـە دەیانلكێنێـت بـە ئێـسكەپەیكەری ناراسـتەییەوە پێكهـاتووە. شـانو سـنگ ئەنـدامانی بەشـی سـەرەوەو حـەوزو ئەنـدامانی خـوارەوە پەیوەنـد دەكـات بـە ئێسكەپەیكەری ناراستەییەوە.

دەكرێت لەبارەی ئێسكی شانەوە كەمێك قسە بكەین؟

o بـەڵێ، زۆرباشـە ئەگـەر بـزانین كـە ئێـسكی شـان لەئێـسكی دەفـە[23] دروسـتبووە كـە بریتییـە لەئێـسكو چەڵمە لەپێشەوەو یـان لێـواری شـان لەپـشتەوە كـە سێگۆشـەیەك پێكدێنێـت. لێـواری شـان لـەرێگای هەنـدێ ماسـولكەوە دەلكێت بە پەراسو و بربڕەی پشتەوە. نوقتەی سەرەوەو دەرەوەی شان دەلكێت بەئێـسكی بـازوو. بـازوو باسـك، مەچـەكو پەنجەكان هەركامەیان ئێسكی جیاوازیان هەیە.

لەبارەی بەشەكانی ترەوە چیت هەیە بیڵێیت؟

o بەشی خوارەوە یان حەوز لەرێگای سەرەوە بەشی خوارەوە دەلكێنن بە بربڕەی پشتەوە. ئـەو بەشـە دوو نیوەیە كە هەركامەیان لـە ٣ ئێـسك پێكـەوە گـرێ دراونو پێكهـاتوون. لەشـوێنی كلیلوقفڵـی ئـەو بەشـەدا شـوێنێكی قـوڵ هەیـە كـە سـەری ئێـسقانی ران رادەگرێـت. بەشـەكانی خـوارەوە وەكـو رانو پـوزو پەنجـەی پـێو هـەموو ئەوانـەی وەكـو ئەندامی لای سەرەوەی جەستە هەركامەی وەكو خۆی ئێسكی جیاوازیان هەیە.

سیستمی ماسولكەیی

- بۆ ماسولكەمان هەیە؟

o بۆ وەڵامدانەوە بۆ ئەم پرسیارە لەبارەی دوو خاڵی لای خوارەوە ئەختێ بیری لێ بكەنەوە:

١. ئایا دەتوانن پیاوێك وێنا بكەن لەزەمینتانا كە پێستو ئێسكو ماسولكەی نەبێت؟

٢. ئایا جیا لە چیرۆكی ئەرواح كەسێكتان وێنا كردووە كە بەبێ ماسولكە بتوانی بجوڵێتەوە؟

---

[23] ئێسقانی collar ئێسقانێكە ساف و بارێك كە ئێسقانی سنگ بە شانەوە بلكێنن.

ئەگەر ماسولكەكانمان توندو نەرم نەبن ئایا دەتوانی وێنە بكەین كە مرۆڤ بتوانێ چالاكی جوڵەیەكی هەبووبێت؟ لەراستیدا هەموو ماسولكەكانمان بۆ هەموو چالاكییەكان بەكاردەهێنین بەشێوازێك كە تەنانەت كاتێك نوقاندن‌و كردنەوەی چاو لەماسولكەكانمان كەڵك وەردەگرین. خوێن لەرێگای ماسولكەكانەوە دەجوڵێت. ماسولكەكان یارمەتیماندەدات كە خواردنەكان هەست بكەین. لەراستیدا هەر جۆرە جوڵەیەك پێویستە بە كەڵك وەرگرتنە لانیكەم لە یەك ماسولكەو هەموو جوڵەی جەستەی مرۆڤ بەندە بەو ماسولكانەی كە دایانپۆشیوە.

- ئایا هەموو ماسولكەكان بەیەك شێوە وەكو یەكن؟
- ○ نە، ئەگەر وابێت زۆر مەترسیدارە. لەراستیدا جۆری ماسولكە بەندە بەو كارەی كە ئەنجامی دەدات.
- چ جۆرە ماسولكەیەك هەیەو ئەركەكانی چییە؟
- ○ بەگشتی سێ جۆر ماسولكە هەیەو بریتین لە:

١. ماسولكەی خۆویست.

٢. ماسولكەی خۆنەویست.

٣. ماسولكەی دڵ

ماسولكەی خۆویست: ئەو ماسولكەیەیە كە تەنها كاتێك دەجوڵێت كەمرۆڤ خۆی بڕیار لەجوڵاندنی بدات. خانەی ئەو ماسولكانە تا رادەیەك درێژن‌و چەند ناوكیان هەیەو كە هەندێجار رێژەكەیان دەگاتە ١٠٠ یان زیاتر. كە پێی دەوترێت ماسولكەی خۆویست چونكە كاتێك ئەوانە دەخەینە ژێر میكرۆسكۆبەوە وا دێتەبەر چاو كە خانەكان هەندێ خەتیان بەسەردا هاتووە ئەو ماسولكانە وزەی جوڵانەوەی جەستە دابین دەكات. ئەوانە پەیامە دەمارییەكانیان لەسیستمی عەسەبی خۆویستەوە وەردەگرن. هەندێ لەو ماسولكانە لەقوڵ ڤاچدا هەیە بۆنموونە حەتمەن ئەو ماسولكانەتان بینیوە كە بەرجەستەیەو دووسەری باریكی هەیە. ئەو ماسولكانە كە دوو سەریان هەیە سەرێكیان سەقامگیرەو لكاوە بە ئێسكە پەیكەرەوە كە سەرەتای ماسولكەیەو ئەو سەرەكە ی تریشی لكاوە بە ئێسكەپەیكەرەوە دەجوڵێت‌و پێی دەوترێت كۆتایی. ماسولكەكان لەرێگای تەناف‌و دڵ‌و نەرمەوە كەپێیان دەوترێت تاندۆن یان زەردەپی‌و لكاوە بەئێسكەكانەوە. هەڵبەت بابڵێین ئەو زەرپییانە هەرگیز ناكشێن.

ماسولكەی خۆنەویست: بەو ماسولكانەی دەڵێن كە بێ دەسەڵاتی مرۆڤ دەجوڵێنەوە. ئەو ماسولكانە سافن‌و هێڵیان تێدا نییە. ئەو ماسولكانە پەیامی دەمارییان لەسیستمی عەسەبی ئۆتۆماتیكەوە وەردەگرن‌و گرژبوونەوەكانیان خۆنەویستن. ئەو ماسولكانەیانە كە خواردن لەناو كۆئەندامی هەرسەوە دەرباز دەكەن چەند نموونەیەكن لەو جۆرە ماسولكانە هەر خانەیەك لەو ماسولكە ساخانەدا تەنها یەك ناوكی هەیەو هێڵی ئاسۆیی تێدا نییە.

- ماسولكەی دڵ چ جیاوازییەكی هەیە لەگەڵ ماسولكەی سافدا هەیە؟
- ○ ماسولكەی دڵ لەگەڵ ئەو دوو جۆرە ماسولكەیەی باسمان كرد جیاوازییەكەی لەوەدایە كە تۆڕێكە لەماسولكەی تێكەڵاوو هێڵدار. ماسولكەی دڵ لەو بوارەوە جیاوازی هەیە لەگەڵ ماسولكەی سافدا كە هێڵەكانی بەر یەك ناكەوێت. ماسولكەی دڵ ریتمێكی سروشتی هەیەو بەشێوەی خۆنەویست گرژ دەبێتەوە واتە پێویستە بە هاندەری دەرەكی نییە. هاندانی تانوپۆی ماسولكەیی یان بەدەستەواژەی دەمار لەماسولكەی دڵدا دەبێتە هۆی دەركەوتنی گرژبوونی شەپۆل ئاسا كە لەنێوان هەموو تۆڕی تانوپۆی دڵەوە تێپەڕ دەبێت.
- ماسولكەكانی ئێسكەپەیكەر لەراستیدا لەچی دروستكراون؟

○ ئەو ماسولکانە تێکەڵاوێکن لە تانوپۆی سپیو سورو هەندێ لەو تانوپۆوانە رادەیەکی زۆر سارکۆپەلاسم[24] و هیمۆگلۆبینی ماسولکەییان هەیەو درەنگەکەیان مەیلەو سورە.

ئایا جیاوازی لەنێوان ئەرکی ونەو دوو تانوپۆوە سورو سپیەدا هەیە؟

○ بەڵێ، ئەو ماسولکەی تانوپۆی سوریان هەیە بۆ کاری دژوارو قورس بەکاردێنو خۆراگرییەکی زیاتری هەیە لەوانیتر. ئەو جۆرەکەی تر واتە ماسولکە سپییەکان بۆ چالاکی خێرا گونجاوترن.

● چۆن دەگرێت زیاتر لەرادەی پێویست کەڵك لەماسولکەکان وەربگیردرێت؟

○ خـۆراکی تـانوپۆی ماسـولکەیی لـەرێگای ملولـەو جێبـەجێکردنی پێویـستییە متابولیکییـەکانیان لـەکاتی وەرزشدا بۆ ئەو کارە گونجاوە.

● ماسولکەکان چۆ دەبنەهۆی جوڵانەوە؟

○ ئـەوکارە بەگرژبوونـەوە ئـەنجام دەدرێت بۆنموونـە کاتێـك باسـکمان بەرزدەکەینـەوە ئـەو ماسـولکەیە دوو سەری گەورەی هەیە لە قۆڵماندا گرژدەبێتەوەو ساعد بۆ سەرەوە رادەکێشێت. لەهەمان کاتدا ئەو ماسولکەیەی سێ سەری هەیـەو لەپـشتی باسـکدایە خـەریکی ئیـسراحەت کردنـە لـەم ڕووەوە ماسـولکەکان دەبنـە هـۆی جوڵانـەوەی دەسـت لەناراستەیەکدا ماسولکەکان ناتوانن گوشار دروست بکەن بەڵام بەدڵنیاییـەوە دەتـوانن راکێـشان دابـین بکـەن. لەو ڕووەوە ماسـولکەی دوو سـەر ئـازاد دەگـرێنو تـا باسـکمان دێتـە خوارەوە لەهـەمان کاتـدا ماسـولکەی سێ سـەر گـرژ دەبێتـەوە تـا باسکمان بگەڕێتەوە بۆ بارودۆخی یەکەم جوو.

● ئایا کاتی بەرزکردنەوەی شتێکدا ماسولکەکانمان هەر بەو شێوەیە ئیش دەکات.؟

○ بەرزکردنـەوەی شـتومەك پێویـستی بەوزەیـەکی زیـاتر هەیـەو لەبەرئەوەیـە کـە ماسـولکەکانی دوو سـەر گەورەترو بەهێزترن لەماسولکەکانی تر بۆیە ئەوانەی ئیشی قورسایی ئاسـن دەکـەن یان لەشجوانی دەکـەن یـان دارتـاش کەڵك لە باسکیان وەردەگرن ماسولکە دوو سەرەکانیان بەهێزو گەورەن.

● ئەی لەبارەی شەویلگەکانەوە چی؟

○ هۆکاری ئەوەیە لەداخستنی شەویلگەکانماندا وزەیەکی زیاتر سەرف دەکەین تا وەك بۆ کردنەوەمیان وایە کە ئەو ماسولکانەی شەویلگەمان دادەخەن بەهێزترە لەوانەی کە دەیانکاتەوە.

● کاتێك خەریکی ئیسراحەتکردنین ماسولکەکانمان چۆنن؟

○ ئەوە پرسـیارێکی زۆر چاکە تەنانـەت لـەکاتی ئیسراحەتیـشدا ماسـولکەکاندا لـەکاتی گرژبوونـەوەدان بـەڵام رادەی ئەو گرژبوونەوەیە زۆر کەمەو پێی دەوترێت تۆن[25].

● چ شتێك دەبێتە هۆی جوڵەی ماسولکەکان؟

○ ئەو کارە لەرێگای عەسەبەوە ئەنجام دەدرێت. واتـە ئـەو عەسـەبانەی کـە هـەر کـام لەماسـولکەکانو لکاون پەیامـە عەسـەبییەکان لـەرێگای درکەپـەتك لەمێـشك وەردەگـرن. تەنانـەت هەنـدێجار ئـەو پەیامـە عەسـەبییانە لەدرکەپەتکەوە دەنێردرێت. ئەوە عەسەبە کـە ماسـولکەکان بـۆ گرژبوونـەوە یـان ئـازادبوون دەبزوێنـرێن بـەڵام بەگشتی ئەوە بیرکردنەوەی ئێمەیە کە جوڵەی ماسولکە خۆویستەکانمان (ماسولکەی ئێسکە پەیکەری) کۆنترۆل دەکات.

● بەڵام ماسولکەی خۆنەویست چیی؟ چ شتێك ئەوانە دەجوڵێنێت؟

---

[24] sarcoplasm

[25] tone

○ ماسولکە خۆنەویستەکان بەهۆی چەند هۆکارێکەوە دەخرێنە جولەوەو کە مرۆڤ بەسەریاندا زاڵ نییە بۆنموونە بەرەوپێشچوونی خۆراك لەکۆئەندامی هەرسدا بەهۆی گوشارێکەوەیە کەخواردن بەناو بۆری ئەو کۆئەندامەدا دێنێت. ئەو گوشارە دەبێتە هۆی ئەوەی ماوسولکەکان گرژو خاو ببنەوەو لەو رووەوە خواردن بەرەو پێش بەرن. ئەو جولانە وەکو شەپۆلی ئاو وانو پزیشکەکان پێیان دەڵێن جولەی دوکەلی.

- جولەی خوێن لەناو دەمارەکاندا چۆن ئەنجام دەدرێت؟

○ ئەو کارە بەشێوەی خۆنەویست ئەنجام دەدرێت بۆنموونە کاتێك گەرمامان دەبێت ناوەوەی دەمارە خوێنییەکان کە لەژێر پێستدایە بەشێوەی خۆنەویست دەست دەکات بە خاوبوونەوە.

- هۆی ئەو کارە چییە؟

○ چونکە لەو کاتەدا جەستە پێویستی بەخوێنێکی زیاتر هەیەو ئەو خاوبوونەوەیە سوڕی زیاتری خوێن لەناو دەمارەکانەوە کەنزیکی پێسکی جەستە دەبنەوە روودەدات. لەمڕووەوە ئەختێك فێنکتر دەبینەوە.

- ئایا کاتێك هەست بە سەرما دەکەین پێچەوانەی ئەو کارە روودەدات؟

○ بەلێ، لەوکاتەدا ماسولکەکانو دەمارە خوێنییەکان توندو گرژ دەبنەوەو لەئەنجامدا ئەو رادە خوێنەی نزیك پێستی جەستە دەبێتەوە کەم دەبێتەوەو هاوکات دەمارەکان لەپێست دووردەکەونەوەو بۆخوارەوە دەنیشێنەوە لەمڕووەوە بەفیڕۆدانی گەرما کەم دەکەنەوە.

- ماسولکەکانمان لەکوێ وزە وەردەگرن؟

○ بەو شێوەیەی ئاگادارین ئەو خوێندنەی دەیخوێنین وزەی پێویست بۆ جولانەی ماسولکەکانمان دابین دەکات. خواردن پاش هەست کردن لەرێگای خوێنەوە دەگوازرێنەوە بۆ تانوپۆی ماسولکەیی. هەندێ لەخواردنەکان وزەیەکی زیاترمان پێ دەبەخشنو لەجەستەدا پاشەکەوت دەکرێنو لەمڕووەوە بەهۆی ئەم وزەیەوەیە کە دەتوانین هەر وەرزشێك ئەنجام بدەین بەبێ ئەوەی لەکاتی وەرزشدا خواردن بخۆین.

- کاتێك هیلاك دەبین ماسولکەکانمان چییان بەسەر دێت؟

○ کاتێك وزەمان بەتاڵ بکەینەوە یان تەواوی بکەین هیلاك دەبینو خانەی ماسوکەکانمان پڕ دەبن لەو مادە زیادانەی کە دابینی دەکات. لەکاتی ئیسراحەت کردندا ئەو مادە زیادانە دەگۆڕدێن بۆ دووەم ئۆکسیدی کاربۆنو ئاوو لەرێگای خوێنەوە لەماسولکەکان دوور دەکەونەوە.

- ئایا ئەوە راستە کە بڵێین جولەی جەستە دەرەنجامی کاری عەسەبو ماسولکەیە؟

○ هەڵبەت بەڵام خاڵێك کە دەبێت باسی لێوە بکەین ئەوەیە جولەی جەستە بەندە بە کارکردنی هاوکاتی عەسەبو ماسولکە. ئەو کارکردنە کە پێکەوەیە پێی دەوترێت هەماهەنگی ماسولکەیی.

- ئایا دەکرێت ئەو هەماهەنگی ماسولکەییە زیاد بکەین؟

○ بەلێ دەکرێت. ئەگەر بمانەوێت هەماهەنگی ماسولکەییان زیاد بکەینەوە سەرەتا دەبێت لەبارەی جولەوە بیربکەینەوە. واتە ئەو شتەی کە پێویستمانە "کارامەییو هەماهەنگی ماسولکەییەو ئەو کارامەییە بەبێ راهێنان بەدەست نایەت" ئێستە بەم باسکردنە تێدەگەین بۆچی مۆسیقا ژەنێك چەند کاتژمێر راهێنان دەکات. ئەو مەسەلەیە لەبارەی پیشەسازێك یان تەنانەت لەبارەی وەرزشەوانێکەوە راستە. لەراستیدا بۆ ئەوەی ببینە "دۆن برادمەن"[٢٦] یان

---

[26] Don Bradman

"سانیل گاوایکار"[27]"ێك دەبێت ئەوەندە ڕاهێنان بكەین كە بۆ هەماهەنگكردنی جوڵەكان پێویستمان بەكەمترین كات هەبووبێتو كاری پێویستمان بەشێوەی خۆنەویست ئەنجام بدەین.

- مەبەستت لە "جیربوونی ماسولكەیی" كەباسمان لێوە كرد چییە؟
  - جیری ماسولكەیی دیاریكەری ئاستی یەك ماوسولكە پیشان دەدات.
- بە چ شێوەیەك؟
  - ئاستی ماسولكە بەندە بە پەرچەكرداری سیستمی عەسەبی بەرامبەر بە هاندەرێك ڕەنگە كەسێك لەكاتی ئیسراحەتی تەواودا بیت بەڵام ئەوە بەو واتایە نییە كە ماسولكەكان جیری یان دۆخی خۆیان لەدەست بدەن.
- جیری ماسولكەیی چۆن دەگۆڕدرێت؟
  - بەشێوەی خاوبوونەوە یان بەپێچەوانەوە، بەگشتی وەرزش جیری ماوسولكەیی چاكتر دەكات.

لەو بارەوە هیچ ئاگاداركردنەوەیەكت لەبەردەستدا نییە؟

- بەڵێ لامە. لەراستیدا دەبێت دوورەپەرێزی بكەن لەگوشارهێنانی زۆر بۆ سەر ماسولكەكان.

بۆچی؟

- بەتەواوی روونە چونكە ئەو گوشارە دەبێتە هۆی دوو جۆر ئازاری ماسولكەیی كەبریتین لە:

١. ئەو ئازارانەی لەكاتی وەرزشو پاش ئەوە دەردەكەون.

٢. ئازاری جەمامی (تشنج) دوایی كە ٢٤ – ٤٨ كاتژمێر پاش وەرزش كردن دەردەكەون. لەو بوارەدا ڕاهێنانی یۆگایی دەبنە هۆی دابینكردنی راكێشانێكی ستاتیك لەماسولكەكاندا كە لەراستیدا بۆ چارەسەركردنی ئەو جەمام بوونە یان گرژبوونی ماسولكەییو بەرگری لەو ئازارانە زۆر كاریگەرە.

سیستمی هەناسەدان

- مرۆڤ بۆ ئەنجامدانی كارە دەروونییەكانی جەستەی خۆی پێویستی بە چ شتێك هەیەو لەكوێوە دابین دەكرێت؟
  - تەنانەت ڤوتابییەكی ڤوتابخانەش دەتوانێت كەوزە بۆ كاری سەرەكی ژیانو سەرچاوەی هەموو خواردنەكان.
- خواردن چ وزەیەك دابین دەكات؟
  - ئەوەش مەسەلەیەكی زۆر گرنگە ماددەی خۆراكی لەجەستەوە وەریدەگرێت بۆ دابینكردنی وزە دەسوتێن یان پێی دەوترێت ئۆكسیدە دەبێت. هەر لەم كاتەدا دووەم ئۆكسیدی كاربۆن لەگەڵ ئاودا ئازاد دەبێت.
- كام سیستمی جەستە كاریكی ئۆكسیداسیۆم ئەنجام دەداتو كاری ئازادكردنی دووەم ئۆكسیدی كاربۆنو ئاو ئەنجام دەدات.
  - وەڵامەكەت دەبێتە سیستمی هەناسەدانی جەستە كە ئەركی دیاریكراوی دابین كردنی ئۆكسجینو ئازادكردنی دووەم ئۆكسیدی كاربۆنو ئاوە كە بەرهەمی دابین كراوی چالاكی ئەندامەكانی جەستەیە لەراستیدا لەجەستەماندا دوو جۆر هەناسەدان ئەنجام دەدرێتو بریتییە لە:

١. هەناسەدانی دەرەكی.

٢. هەناسەدانی ناوەكی.

---

[27] Sunil Gavaskar

- چۆن دەتوانین ئەوانە لەیەك جیا بکەینەوە؟

○ هەناسەدانی دەرەکی بەوشێوەیە لەناوەکەیدا دیارە پێشاندەری ئەوەیە کە ئۆکسجین لەدەرەوەی جەستە واتە لەهەوا وەریدەگرێت. ئەو هەوایە کە وەرگیراوە لەژێنگە دەگوازرێتەوە بۆ ناو خوێن و دووەم ئۆکسیدی کاربۆنیش لەرێگەی سییەکانەوە وەردەگیردرێت.

- کەواتە هەناسەدانی ناوەکیش لەناوەوەی جەستە ئەنجام دەدرێت، وایە؟

○ زۆر راستە. ئۆکسجین لەرێگای خوێنەوە ناو جەستەوە بەناو خانەکاندا بڵاو دەبێتەوەو دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەوانە کۆدەبێتەوە.

- ئەو کارە چۆن ئەنجام دەدرێت؟

○ بەشێوەی گواستنەوە. هەموو خانەکان لەناو دەمارە خوێنییە ناسکەکاندا کە پێیان دەوترێت ملولە لەوێدان. دوو گازی ئۆکسجین و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەخانەکاندا جێگۆڕکێ دەکەن و لەئەنجامی ئەو کارەدا رەنگە خوێن لەسورێکی کاڵ دەگۆڕێت بۆ شینێکی تۆخ.

- ئایا هەموو ئەو کارانەی کە ئەنجام دەدرێت هەر ئەوەندەیە؟

○ نەخێر با ئاگادار بین ئەو جێگۆڕشکێی گازانە لەهەوا بۆ ناو خوێن و لەخوێن بۆ ناو ئەندامەکانی جەستەو دیسانەوە گەڕانەوەیان لەئەندامەکانی جەستە بۆ ناو خوێن هەموویان لەرێگای کارتێکردنەوە ئەنجام دەدرێت. جیا لەوەش بۆ جێگۆڕکێی گازەکان لەناوەوەی سییەکان پێویستی بەرادەیەکی زۆری خوێن هەیە تا بەر هەوا بکەوێت لەژێنگەدا.

- سییەکان شێوەیان چۆنە؟

○ سییەکان ئەندامێکی پەمەیی رەنگ و ئیسفنجین لەبەرئەوە پێیان دەڵێن سی چونکە دوو دانەن. سییەکان زۆر ناسکن و ناستێکی پانیان هەیەو لەشوێنێکی بچوکدا دانراون.

- ئەو کارە چۆن ئەنجام دراوە؟

○ سییەکان لەهەندێ کیسەی بچوك پێکهاتووە کە بەسەر یەکدا دەق دەبەستن و پزیشکەکان پێیان دەڵێن ئالفیۆلی[28]. ئالفیۆلییەکان لەرێگای توێژێکی تاك خانەیی داپۆشراون. سییەکان تۆڕێکی داخراوو چڕو پڕیان هەیە لەدەماری زۆری ناسکی خوێندا ملولەکان.

- بۆچی دەبێت لەسییەکاندا رێژەیەکی زۆر دەمار هەبێت و بۆچی ناسکن؟

○ لەبەرئەوەی گازەکان دەبێت لەسییەکاندا جێگۆڕکێ بکەن و بۆیە دیوارەی ناسکی ئالفیۆلییەکان و ملولەکان ئەو کارە بەخێرایی ئەنجام دەدەن. بۆ ئەو کارەش پێویست تۆڕێکی بەربڵاو دەکات. چونکە سییەکان وەکو کارگەیەکن کە خوێن لەو رێگایەوە پاك دەبێتەوە. لەراستیدا ئەو شتەی لەو کارگەیەدا روودەدات ئەوەیە کەسییەکان گرژ دەبن و دەکرێنەوە ئەوەش بەهۆی هەندێ جوڵەوە وەکو بەرزبوونەوەی قەفەزەی سنگ بەئاسانی هەستی پێدەکرێت و بەو کارەش دەبێتە هۆی ئەوەی هەوا بڕواتە ناوەوە بێتە دەرەوە.

- ئێمە هەندێجار هەوا لەرێگای لوت و هەندێجاریش لەدەمەوە هەڵدەمژین، وایە؟

○ بەڵێ هەروایە، بەڵام بۆرییەك هەیە کە لوت و دەم دەگەیەنێتە سییەکان و هەمیشە وەکو بۆری هەوا دەناسرێت کە پزیشکان پێی دەڵێن بۆری هەناسە.

- ئێستا ئەگەر دەکرێت لەبارەی ئەو بۆری هەوایە زیاتر باسمان بۆ بکەیت؟

Alveoli [28]

○ بۆری هەوا لە لوتـەوە دەسـت پێـدەکات‌و بـەرەو قـوڕگ‌و دەنگـەژێ دەڕوات‌و لـەوێوە دەگاتـە بـۆری هەناسـە. بۆری هەناسە بە دوو لق دابەش دەبێت کە بەناوی برونـشی[29] ناسـراوە. هـەردوو ئـەو برونـشییانە دەچنە نـاو سییەکان‌و هەروەها هەرکامەیان بەلقی بچوکتر دابەش دەبن کەپێیان دەوترێت برنشی بچوك کە خودی ئەوانـەش دیـسانەوە دابـەش دەبن‌و دەگەنە برونشییە کۆتاییەکان کەپێیان دەوترێت کیسەی هەوا یان ئالفیۆلییەکان.

- سییەکان بە چ شێوەیەك دۆخی بۆری خۆیان دەپارێزن‌و تێکناچن؟

○ ئـەو پرسـیارە لێـرەدا زۆر چـاکە. لـەناوەوەی بـۆری هەناسـەو برونـشیەکان‌و هەنـدێ ئەڵقـە هەیـە کـە دەیانکاتەوە. بـوونی ئـەو ئەڵقانـە بەتایبـەت کاتێـك کـە گوشاری نـاو بۆرییـەکان نزمـە زۆر پێویـستە بـەرگری دەکـات لـە داخرانیان.

- ناوەوەی بۆری هەناسەو برۆنشییەکان بە چ شێوەیەکە؟

○ ئـەو شـوێنانەی کـە هـەوا پێیـدا دەڕوات بەرێژەیـەکی زۆر لـە مـوو داپۆشـراوە کـەپێیان دەوترێـت مژکـە. هەروەها بە بەردەوامی بۆ پێش‌و دواوە دەجوڵێن.

- بۆچی بە بەردەوامی لەجوڵەدان؟

○ باشـە ئـەو کـارە زۆر پێویـستە چـونکە ئەوانـە تـەپ‌وتۆزو بـەکتریا لەهـەوای ناپـاك کـە هەڵیدەمـژین وەریدەگرێت جیا لـەوەش لـەبۆری هەناسـەکاندا مادەیـەکی لینـج هەیـە کـە یارمـەتی ئـەو شـتانە دەدات بـۆ بـەرگری لـەو تەپ‌وتۆزانە کە نەچنە ناو سییەکان.

- ئەو تەپ‌وتۆزانە لەکۆتاییدا بۆ کوێ دەڕۆن؟

○ ئەو تەپ‌وتۆزانە لەناودەچن‌و یان دەگوازرێنەوە بۆ دەنگەژێی‌و سورێنچك لـەوە بـەدواوە قـوت دەدرێـن یـان بەلوت بەریان پێ دەگیردرێت دوور دەکەونەوە.

- ئەو سییە ناسك‌و ئیسفنجییانە چۆن دەپارێزرێن؟

○ ئەوانە لە شوێنێکی داخراودان بەناو قەفەزەی سنگ. ئەو شوێنە لەهەر لایەکەوە دوانـزە پەراسـوی هەیـە مرۆڤ دەتوانێت‌و هەستی پێ بکات. ئەو پەراسووانە لە پشتەوە دەلکێن بەبڕبڕەی پشتەوەو لەپێشەوەش دەلکێن ئێسکی سنگەوە.

- ئاستی ئەو شوێنە بە چ شێوازێکە؟

○ ئەو شوێنە ئاستێکی ماسولکەییە کە سەقفی سك پێکدێنێت کە لەژێر ئەوەوەیە. ئـەو ئاسـتە پێـی دەوترێـت دیافراگم.

ئەو ئاستە لە سنگ ئەندازەکەی چەندەو چۆن ئاڵوگۆڕی بەسەردا دێت؟

○ ماسولکەکان دەتوانن قەبارەو شێوەی ئەو شـوێنە یـان قەفـەزەی سـنگ بگـۆڕن، بـەڵام ئاگـاداربن لـەناوەوەی ئـەو شـوێنەدا سـییەکان گـرژ دەبـن‌و دەکرێنـەوەو هاوکـاتبوونی جوڵـەی سـییەکان‌و ماسـولکەکان دەبێتـە هـۆی هەناسـەی ئاسان‌و بەبێ کێشە.

- ئەو کارە چۆن ئەنجام دەدرێت؟

○ هەر سییەك بەش بەحاڵی خۆی لەتوێژێکی لینج کەبەشێوەی کیسەیەکەو پێی دەوترێت پـەردەی لاوەکـی. بەشی ناوەوەی ئەو توێـژە لینجـە ئاسـتی سـییەکان دادەپۆشـێت لەحاڵێکـدا کـە بەشـی دەرەوەی ئاسـتی نـاوەوەی سـییەکان

---

[29] Bronchi

دادەپۆشێت کە لەتەنیشت ئەوەوەیە. هەردوو بەشەکە بەیەکەوە لکێنراون و ماوەی نێوانیان پێی دەوترێت ئاستی لاوەکی. لەنێوان ئەو دوو بەشەدا مادەیەکی رەوان هەیە کە لێکترازانیان بەسەر یەکتردا ئاسان دەکاتەوە.

- بەڵام خودی کاری هەناسەدان چۆن ئەنجام دەدرێت؟

  - ماسولکەی قەفەزەی سنگ بەگرژبوون و کردنەوەی دەبنەی هۆی جوڵەی دیافراگم و ناوەوەی سنگ ئەو کارەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەوا هەڵبمژرێت و بدرێتە دەرەوە.

هەناسە ئەنجامدان دەکرێتە دوو بەشەوە:

هەناسە هەڵمژین.

هەناسە دانەوە.

لەکاتی هەناسەداندا دوو جوڵە ئەنجام دەدرێت. یەکەم حەرەکەت هەڵمژین بۆ ناوەوەیە کە بۆ ئەو مەبەستە:

١. ماسولکەی دیافراگم گرژ دەبنەوەو ئاستەکەی پانتر دەبێتەوە (لەکاتی ئاساییدا دیافراگم بەشێوەی گومەزییە).

٢. ئەندامەکانی ناوەوەی سک لەکاتی ئەو کارەدا بۆ خوارەوە دەچن پاشان قەفەزەی سنگ پان دەبێتەوە.

٣. لەو قۆناغەدا ماسولکەی نێوان پەراسووەکان گرژ دەبنەوەو دەبنە هۆی ئەوەی جوڵەی پەراسووەکان بۆ خوارەوەو سەرەوە.

٤. بەزیادبوونی قەبارەی قەفەزەی سنگ، سییەکان شوێنی پێویست بۆ کردنەوە دەدۆزنەوەو هەوا بۆ ناوەوە هەڵدەمژرێت و لەم رووەوە قۆناغی هەڵمژین کۆتایی پێدێت.

- پاش ئەو قۆناغە چی روودەدات؟

  - قۆناغی دوایی سادەیە ئێستە هەناسەدانەوە دەست پێدەکات بەشێوازی لای خوارەوە:

١. ماسولکەی دیافراگم دەگەڕێتەوە بۆ دۆخی یەکەمی خۆی

٢. ماسولکەکانی نێوان پەراسووەکان دەگەڕێنەوە بۆ دۆخی سەرەکی خۆیان.

٣. دیافراگم بەهۆی گوشارەوە بەشێوەی گومەزی دەردێن.

٤. پەراسووەکان بۆ لای خوارەوە دەجوڵێن.

٥. سییەکان دەگەڕێنەوە بۆ دۆخی یەکەمی خۆیان

٦. بۆ دەرەوە دەڕوات.

ئەو خاڵەی لێرەدا دەبێت لەبەرچاوی بگرین ئەوەیە کە لە هەناسەدانی هێواشدا دیافراگ رۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێت.

سیستمی عەسەبی

- سستمە جۆراوجۆرەکانی ناو جەستە بەرپرسی رێكوپێككردنی چ شتێکن؟

  ○ بەدڵنیاییەوە دەبێت بەلاتانەوە سەیر بێت کە بزانن تەنها یەك سیستم لە جەستەدا هەیەو هەموو سستمەکانی تر رێكوپێك دەکات بۆ بەدیهێنانی پێداویستییەکانی جەستە.

- ئەو سستمە کەی دەست بەکار دەکات؟

  ○ بە بەردەوامیو بەهۆی هەر هەلومەرجێك چ ئاساییو چ نائاساییو تەنانەت لەژێر گوشاردا ئەو سستمە کاری خۆی بەباشی ئەنجام دەدا.

- ئەو سستمە لەکوێی جەستەدا کار دەکات؟

  ○ بەدڵنیاییەوە لەناوەوەی جەستەدایە هەروەها لەو شوێنانەی کە پێیان دەوترێت ناوەندی عەسەبی. واتە لەو شوێنەدا کە هەموو جوڵەی جەستە وەکو جوڵەی خۆنەویست کۆنترۆڵ دەبێت.

بەشێکی لەسستمی عەسەبی کە بەرپرسی رێکوپێككردنی خۆویست یان نیوە وشیاری ئەندامەکانی جەستەیەو یارمەتی دەدات پێی دەوترێت سستمی عەسەبی خۆنەویست لەحاڵێکدا بەشێکی تر کە سستمی ماسولکەیی جەستە کۆنترۆڵ دەکاتو کاریگەرە لەسەر سستمی عەسەبی خۆویستدا ئەوە پێی دەوترێت سستمی عەسەبی پیکری٣٠.

- بەشە جۆراوجۆرەکانی ئەو سستمی عەسەبییە لەکوێدان؟

  ○ ئەوانە بریتین لە: مێشكو درکەپەتكو هەڵبەت خودی عەسەبەکانیش. ئەوانە هاوشێوەی بەشە جۆراوجۆرەکانی ئامێرێکی تەلەگرافن.

- بۆچی ئەوانەت بە تەلەگراف شوبهاند؟

  ○ لەبەرئەوەی رێك وەکو ئامێرێکی تەلەگراف ئیشوکاریان پەیام بردنو پەیام ناردنە. سستمی عەسەبی جەستە ئەو پەیامانەی لەرێگای رێژەیەکی زۆر خانەی عەسەبییەوە وەردەگرن کە پێیان دەوترێن وەرگرە عەسەبییەکان.

- ئایا لەبەر ئەوە پێیان دەڵێیت وەرگری عەسەبی کە پەیامی عەسەبی وەردەگرن؟

  ○ بەڵێ. پاشان ئەرکی وەرگرە عەسەبییەکان ناردنی پەیامە بۆ ناوەندی عەسەبی لەرێگای عەسەبی تایبەتەوە کە ئەوەش پێیان دەوترێت عەسەبی هەستکردن.

- لەو قۆناغەدا ناوەندی عەسەبی چ کارێك ئەنجام دەدات؟

  ○ ئەو پەیامانەی وەریانگرتووە لێکی دەدەنەوەو خۆیان پەیامی تازە لەرێگای گروپێکی تر لەعەسەبەکان دەنێرن کە پێیان دەوترێت عەسەبی جوڵەیی ئەوکارە لەرێگای ئاراستەیەکی جوڵەیی ئەنجام دەدرێت بەناوی کەوانی خاوبوونەوە ئینجا ئەو کارەش کە بۆ وەڵامی هاندەرە تایبەتەکە دەدرێتەوە پێی دەوترێت پەرچە کردار.

- دەکرێت هەموو ئەوانە کەمێك قوڵتری بکەیتەوە؟

  ○ بەڵێ دەکرێت ئیجازەم بدە بۆ تێگەیشتنی باشتری ئەو مەسەلەیە نموونەیەك بهێنمەوە: وابیربکەرەوە دەتەوێت شتێکی زۆر گەرم بەدەستەوە بگریت لەو کاتەدا چی روودەدات؟ خێرا دەستت دەکێشیتە دواوە ئایا وایە؟

- بەڵێ هەروایە. تکایە لەم بارەوە زیاتر قسە بکە.

Somatic nervous system [30]

- بـۆ ئاسـان كـردن دەتـوانین سـستمی عەسـەبی بكەینـە دوو بەشـەوە سـستمی عەسـەبی ناوەنـدیو سـستمی عەسەبی شوێنەوار.

سستمی یەكەم واتە جۆری ناوەندی كە بریتیە لەمێشكو درکەپەتكو هـەردووكیان بـەپێكهاتنی ئێسكە پەیكـەر بەباشـی دەپارێزرێن، ئیجازە بدە سەرەتا لەبارەی مێشكەوە قسە بكەم.

١. كاتێـك دەڵـێین مێـشك لەراسـتیدا مەبەسـتمان هـەموو بەشـەكانیەتی واتـە: مـۆخو مێـشكۆڵە ریـشەی مێـشك كەخودی ئەوەش لە مدولا[31]و پونز[32] پێكهاتووە.

٢. هەموو مێشك لەگەڵ ریشەكەیدا لەتوێژێكی پاراستهێنەر بەناوی پەردەی مننژ[33] داپۆشراوە.

٣. مۆخ گەورەترین بەشی مێشكە.

- مێشك چەنێك گەورەیە؟

- ئەنـدازەی مێـشك نزیكـەی ٢/٣ دوولەسـەر سـێی هـەموو مێـشك بریتییـە لـەدوو نیوەگـۆ واتـە دوو نیوەگـۆ چەپو راستی مێشك.

- ئایا ئەو دوو نیوە گۆیە لەیەك جیان؟

- هەم دەكرێت بڵێین بـەڵێ هـەم دەكرێت بڵێین نـەخێر. ئـەو دوو نیوەگۆیـە لەیـەكجیان بـەڵام لـەخوارەوە بەچەند تاقمێكی تاڵی عەسەبی بەناوی جەستەی گرێدراو پێكەوە گرێ دراون. خاڵێكی تر لـەبارەی مۆخـەوە ئەوەیـە كـە بەشـی دەرەكییەكـەی لەمادەیـەكی خۆڵەمێـشی دروسـت بـووە كـە نـاوە پزیـشكییەكەی پێـی دەڵـێن كورتێكـسی مێـشك[34]. ئاستەكەی بـەربڵاوەو تیایـدا وەكـو كیـشەی هـەوای نـاو سـییەكان شـوێنێكی عـام هەیـە كـە چرچولۆچـی زۆر لـەو شـوێنە بچوكەدا دانراوە.

- ئایا ئەوە لەبارەی كورتێكسی حەیوانەكانەوە هەروایە؟

- بەڵێ كورتێكسی مێشكی حەیوانەكانیش چرچولۆچی هەیـە بـەڵام لەبەرنـەوەی مێـشك تـەواو تـرە لـە هـی ئەوانە چرچولۆچێكی زیاتری هەیە.

- تێدەگەم لەبەرئەوەیە كە دەبینین مێشكی كەسێكی وریا مادەی خۆڵەمێشی زیاتری هەیە ئایا وایە؟

لەلایەكەوە بەڵێ.

- ئەو تاڵە عەسەبییانە بەكوێوە پەیوەند دەكرێن؟

- هەندێ لەوانە بەشە جۆراوجۆرەكانی خـودی مـۆخ پێكـەوە گـرێ دەدات لەحاڵێكـدا بەشـەكانی تـر مـۆخ بـە بەشەكانی تری مێشكەوە پەیوەند دەدات. لەنیوە گۆكانی مۆخ هەندێ چاڵوچۆڵی هەیە كە پێی دەوترێت كیسە كەتیایدا مادەی مێشكیو مۆخی تیایە.

- هەموو ئەوانەی وتت مەسەلەی پسپۆرین بەڵام ئەركی سەرەكی مۆخ چییە؟

- مۆخ جیا لەوەی زاڵە بەسەر ناوەندی جوڵەو هەستی جەستەدا، هەروەها ناوەنـدی وریـاییو هـۆشو زەیـنو وێنـاو تەنانـەت لێكدانـەوەش لەئەسـتۆ دەگرێـت. نیـوە گـۆ لەهـەر لایـەكی مێـشكەوە چـالاكی لایـەكی تـری جەسـتەی

---

[31] medulla
[32] Pons
[33] meninges
[34] cortex

لەئەستۆدایەو كۆنترۆڵی دەكات. بۆ هەر چالاكییەكی تایبەت شوێنێكی تایبەت هەیە بۆیە رەنگە ناوەندی جیاواز بۆ بیستن و چەشتن و وتن بوونی هەبێت.

- ئایا ئەوە بەو واتایەیە كە زیان بەركەوتنی شوێنێكی دیاریكراو لەمێشك كاریگەری دادەنێت لەسەر چالاكییەكی تایبەتدا؟

○ بەڵێ، ئێستا ئیجازە بدە لەبارەی مێشكۆڵەوە كە لەبەشی خوارەوەی بەشی مێشكدایە قسە بكەین. مێشكۆڵە شێوەیەكی تایبەتی هەیەو لەبەشێكی ناوەراست لوب[35] یان لەملاو لەولا پێكهاتووە. لێرەدا مادەی خۆڵەمێشی سپی دوابەدوای یەكی لەلوبەكانی دەرەكی و ناوەكیدا دانراون.

- مێشكۆڵە چ كارێك ئەنجام دەدات؟

○ كاتێك پیاسە دەكەین یان رادەكەین یان هەڵدەپەڕین ماسولكەكانمان لەژێر كۆنترۆڵی ئەم بەشەی مێشكدان. لەراستیدا مێشكۆڵە هۆكاری هاوسەنگی جەستەمانە.

- لەبارەی بەشی سێیەمی مێشكەوە واتە ریشەی مێشك قسەیەكت هەیە؟

○ ئێستا دەتوانین باس لەسەر ریشەی مێشك بكەین چونكە ئەو ریشەیە لەدوو بەشی مێشك و مێشكۆڵەی مێشك پێكهاتووە. لەراستیدا با بڵێین ریشەی مێشك بەشی سێیەمیش هەیە كە هەمان دڕكە پەتكە رێكە لەناوەڕاستی ریشەی مێشكدا تۆڕێك لە خانەو تاڵی عەسەبی هەیە كە دەبێتە دوو بەشەوە: بەشێكیان دەڕوات بۆ كورتێكس و ئەویتر دەڕوات بۆ دڕكەپەتك.

- ئەركی ریشەی مێشك چییە؟

○ ریشەی مێشك ناوەندی گرنگی عەسەبی زۆری هەیەو بریتین لە:

١. ناوەندی هەناسەیی.

٢. ناوەندی دڵ یان ئەو ناوەندەی پەیوەندە بە دڵەوە.

٣. ناوەندی كۆنترۆڵكەری دەماری خوێن یان ڤازوموتور[36].

٤. ناوەندی كۆنترۆڵكەری لیك یان ڤوتدان .

ئێستا ئیجازە بدەن باس لە دڕكەپەتك بكەین كە گرنگییەكی زۆر زۆری هەیە.

- دڕكەپەتك لەستونی بڕبڕەی پشتدایە ئایا وایە؟

○ بەڵێ هەروایە، دڕكەپەتك وەكو كلكێكی درێژ وایە كە لەراستیدا كلكی مێشكەو پێكهاتەیەكی وەك بۆری هەیە. ستونی بڕبڕە بۆرییەكی عەسەبییە كەدڕكەپەتك لەناویەوە تێپەڕ دەبێت. ئەو ستونە لەمێشك دەست پێدەكات و راستەوخۆ تا كۆتایی ئەو كلكە دەڕوات.

- ئایا ئەو دڕكەپەتكە مادەی خۆڵەمێشیشی تیایە؟

○ هەڵبەت، مۆخ هەردوو مادەی خۆڵەمێشی سپی تیایە بەم جیاوازییە كە لە مۆخ و مێشكۆڵەدا مادەی خۆڵەمێشی لەدەرەوەیە بەڵام مادەی سپی لەناوەوەیە. لەدڕكەپەتكیشدا بەپێچەوانەوەیە واتە مادەی سپی لەدەرەوەیە و مادەی خۆڵەمێشی لەناوەوەیە.

- ئەگەر هەموو دڕكەپەتك لەناو بڕبڕەدایە ئەی عەسەب چۆن لەوێوە تێپەڕ دەبێت؟

---

[35] lobe
[36] Vasomotor

○ پرسیارێکی زۆر سەیرە برپڕەی پشت ئێسکێکی سەرانسەر نییە بەڵکو لە لەتە ئێسکێکی جیاواز دروستکراوە کەپێی دەوترێت برپڕە لەنێوان برپڕەکان بۆشاییەکی هەیە کە عەسەب لەو بۆشاییانەوە تێپەڕ دەبێت رێک وەکو ئەو لقانەی لە گیایەکەوە دێنە دەرەوە.

• ئەرکی درکەپەتك چییە؟

○ درکەپەتك دوو ئەرکی هەیە:

١. ئەو پەیامە یان هاندەرانەی بەمێشك دەگات لێوەی وەریدەگرێت.

٢. وەکو ناوەندێکی پەرچدانەوە کاردەکات.

ئێستاش با باس لەسستمی عەسەبی شوێنەوار بکەین.

• سستمی عەسەبی شوێنەوار چییە؟

○ پێشتر لەبارەیەوە قسەمان کرد وایە؟ بەهەرحاڵ کاتێك دەچینە پێشەوە تۆ باشتر لێی تێدەگەیت ئەم سستمە عەسەبییە دەبێتە دوو بەشەوە:

١. عەسەبی کەللەسەرو مۆخ.

٢. عەسەبی خۆنەویست.

سستمی عەسەبی خۆنەویست و راهێنانە یۆگاییەکان

• مەبەستت لە سستمی عەسەبی خۆنەویست چییە؟

○ ANS [٣٧] یان سستمی عەسەبی بەشێکە لەسستمی عەسەبی کە چالاکییەکانی جەستە جیا لەو چالاکییانەی کە خۆنەویستن واتە جوڵەی خۆویستو هەستەکانی جەستە رێکدەخات.

• ئایا ئەو سستمە چ جۆرە عەسەبێکی تایبەتی هەیە؟

○ ئەو سستمە دوو جۆر عەسەبی هەیەو بریتییە لە:

عەسەبی سمپەساوی

عەسەبی پاراسمپەساوی.

• ئایا ئەوە راستە کەزۆربەی ئەندامەکانی جەستە بە هەردوو عەسەبەکە کار دەکەن؟

○ بەڵێ هەر وایە. هەردوو عەسەبەکە رێکخەری ئەو ئەندامانەن.

• ئەی کەواتە چ شتێکی تایبەت لەبارەی ANS ەوە هەیە؟

○ ANS پەیوەندییەکی نزیکی لەگەڵ غوددەی شێداری ناوەوەو هیپۆتالامۆسدا هەیە.

• من لە هیچ کام لەو رستانە وەکو غوددەی شێداری ناوەوەو هیپۆتالامۆس تێناگەم. دەکرێت تۆزێك زیاتر لەبارەیانەوە قسە بکەیت؟

○ من لەکێشەکەی تۆ بەتەواوی تێدەگەم، غوددەی شێداری ناوەوە غوددەیەکە کە سورو بۆری لەناوەوە نییەو هیپۆتالامۆس بەرزترین ناوەندی غوددەی شێداری ناوەوەو سستمی عەسەبی خۆنەویستە.

• بەڵام ئەرکی ئەو جۆرە عەسەبە سەمپەساوی و پاراسەمپەساوی چییە؟

○ لەراستیدا ئەو دووانە کاریگەری دژ بەیەکیان هەیە: کاتێك عەسەبی سەمپەساوی ئەندامێك لەجەستە دەبزوێنێت، عەسەبی پاراسەمپەساوی خاوی دەکاتەوەو لەکاری دەخاتو هەروەها بەپێچەوانەشەوە.

---

[37] Atunomic Nervous System

- دەکرێت لەو بارەیەوە نموونەیەك بهێنیتەوە؟
  - چەند نموونەیەکت بۆ دەهێنمەوە:

١. ئەگەر گلێنەی چاو لەچالاکی سەمپەساوی بکرێتەوە، پاراسەمپەساوی ئەوە تەسك دەکاتەوە.

٢. ئەگەر چالاکی سەمپەساوی پەستانی خوێن بباتە سەرەوە، پاراسەمپەساوی ئەوە دەهێنێتە خوارەوە.

٣. ئەگەر سەمپەساوی چالاکی گەدەو رابوەستێنێت پاراسەمپەساوی ئەوە دەبزوێنێت.

٤. ئەگەر سەمپەساوی لێدانی دڵ بباتە سەرەوە، پاراسەمپەساوی ئەوە ئارام دەکاتەوە.

- بەڵام پاراسەمپەساوی لەراستیدا لەگەڵ چ شتێکدا لەپەیوەندیدایە؟
  - بەگشتی دەتوانین بڵێین پاراسەمپەساوی هەندێ ئەرکی لەسەر شاندایەو لەخزمەت بوژانەوەی ئەندامەکانی جەستەدایە، لەحاڵێکدا سەمپەساوی خزمەتی پاشەکەوتکردنی نهێنییەکانی ئەندامانی جەستەدایە لەکاتێکدا کەئەنجامی کاری تایبەت پێویست بکات.
- هەموو ئەو ئاماژانە لەبارەی دابین کردنی جۆرێکی دیاریکراوی هاوسەنگی بوون ئایا وایە؟
  - بەڵێ راستە. زۆرجار لەهەموو ئەنجامێکدا هاوسەنگییەکی رێکخەر لەنێوان ئەو دوو چالاکییەدا هەیە.
- ئایا ئەو هاوسەنگییە هەرگیز تێکدەچێت؟

بەڵێ هەڵبەت لەبارودۆخی دیاریکراودا ئەو هاوسەنگییە تووشی شڵەژاوی دەبێت.

- چ کەسێك دۆزەری ئەو هاوسەنگییەیە؟
  - فیسیۆلۆجیستێك بەناوی وێنجەر[38] ناوی هاوسەنگی خۆنەویستی جەستەی لەسەر داناوە. ئەگەر دوو چالاکی بەباشی هاوسەنگ نەبن یەکێك لەوانە بەسەر ئەوی تردا زاڵ دەبێت‌و ئەو کارەش دەبێت هۆی نەبوونی هاوسەنگی خۆنەویست.
- ئەگەر هاوسەنگی ئاڵوگۆڕی بەسەردا بێت چ شتێك دەتوانێت دیسانەوە یارمەتی بدات بۆ نیشکردن؟
  - لەم بارەوە رێکخستنی یۆگا دەتوانێت یارمەتیمان بدات. سەلێنراوە کەفوتابیانی تێکۆشەرو شێبکاری یۆگا توانایی ئەوەیان هەیە بەشێوەی خۆویست ئیسراحەت بکەن چونکە راهێنانی یۆگا بەگشتی زیادبوونی کاری عەسەبی پاراسەمپەساوی‌و کاری خۆنەویستی ئەندامانی جەستە بۆ باشتربوونی ناسوودەبوونی کەسەکان چاك دەکاتەوە.

سستمی شێدار کەری ناوەوە

- ئایا سەیر نییە هەندێ کەس زۆر بالآیان کورتەو هەندێ کەس زۆر درێژن یان هەندێ کەس لوت‌و گوێیان گەورەیەو هەندێ کەس لوت‌و گوێیان بچووکە ئایا هیچ سومبولێکی رێك‌وپێك بۆ گەشەی مرۆڤ لەبەردەستدا هەیە؟
  - پرسیارێکی وریاییانەت خستەبەر دەست. لەوەڵامی تۆدا دەبێت بڵێم بەڵێ، هەرکەسێك سومبول گەشەکردنی تایبەت بەخۆی هەیەو گەشەکردنی مرۆڤ بەسستمێك کۆنترۆڵ دەبێت کە بریتییە لە رێژەیەك غەوددەی تایبەت‌و بچوك کە لەبەشەکانی جەستەدا هەیە.
- بەڵام من پێم وایە چالاکییەکانی جەستە لەلایەن عەسەبەوە کۆنترۆڵ دەبن؟
  - بەڵێ، عەسەبیش کاری کۆنترۆڵ کردن ئەنجام دەدات بەڵام ئەرکەکانیان بەتەواوی جیاوازن‌و فەرق دەکات. عەسەبەکان بەیەکەوە پەیوەندن‌و پەیامەکان وەکو تەلەگراف لەناو خۆیانەوە دەرباز دەکەن، بەڵام سستمی کۆنترۆڵکەری سومبولی گەشە یارمەتی دەدات کە چالاکییەکانی جەستە بەشێوەیەکی جیاواز لەسستمی عەسەبی کۆنترۆڵ بکرێت.

Wenger [38]

- جیاوازی نێوانیان چییەو بۆچی وایە؟
- ○ عەسەبەکانمان زاڵن بەسەر چالاکی جوڵەی خێرا وەکو جوڵەی ماسولکەیی هەروەها کاریگەری کاتی لەسەر جەستە دادەنێت. بەڵام ئەم سستەمە تازەیە...
- ببوورە کە قسەکانم پێ بڕیت چ ناوێك لەسەر ئەم سستەمە دادەنێیت؟
- ○ بەوە دەڵێین سستمی شێدارکەرەوەی ناوەوە کە ئەرکی لەراستیدا جۆرێك کۆنترۆڵی کیمیاییە. غوددەی شێدارکەرەوەی ناوەوە ئەو چالاکییانە کۆنترۆڵ دەکات کە خاوترن، بەڵام کاریگەری درێژخایەنتر لەجەستەدا دادەنێن.
- ئەو کۆنترۆڵ کردنە بە چ شێوازێك ئەنجام دەدرێت؟ ئایا لەرێگای تەلەوەیە یان لەرێگای جۆرێك لە عەسەبەوە؟
- ○ نەخێر کۆنترۆڵ کردن بەهۆی ئەو غوددانەوە بەشێوەی ناراستەوخۆ ئەنجام دەدرێت. ئەو غوددانە ماددەی کیمیایی تایبەت دەرژێننە ناو خوێن.
- تۆ بەم ماددە کیمیاییە تایبەتە چی دەڵێیت؟
- ○ ئەوانە پێی دەوترێت هۆرمۆن و ئەو هۆرمۆنانە کە خێرایی و گەشەی ئێمە دیاری دەکەن. ئەو هۆرمۆنانە رەفتاری ئێمە کۆنترۆڵ دەکەن و رۆڵێکی زیاتریان هەیە لە دروستکردنی کەسایەتیماندا.
- ئەو غوددانە کامانەن و لەکوێدان؟

گرنگترینیان غودەیەکی زۆر بچوکە بەناوی هیپۆفیز کە لەئاستی مێشکەوەیە. لەراستیدا بەشێك لەو غوددەیە لەرێگای زنجیرەیەکی باریکەوە دەلکێت بەمێشکەوە پاشان بەهۆی ئەوە لەگەڵ مێشکدا پەیوەندی دەگرێت. ئەو غودەیە دوودانە لوبی هەیەو بریتین لە لوب قدامی[39] و لوب خلفی[40].

- ئەرکی ئەو غوددەیە چییە؟
- ○ بەو شێوەیە کە باسمان کرد هیپۆفیز دروستکەری هۆرمۆنەکانە.
- دەتوانیت شتی زیاتر لەبارەی هۆرمۆنەکانەوە پێم بڵێیت؟
- ○ لوب قدامی شێدارکەری هۆرمۆنی گەشەکردن و هۆرمۆنی دروسکەری شیرو هۆرمۆنی کاریگەر لەسەر میتاپۆلیزم واتە سوتاندنی شەکرو چەوری و هۆرمۆنەکانی ترە کە کاریگەری لەسەر غوددەکانی تر دادەنێت.
- کەواتە غەددە شێدارمەکەرەوەکانی ناوەوە کامانەن؟
- ○ ئەوانە بریتین لەغودەی تیرۆیدو غودەی سەرووی گورچیلەیی و پارا تیرۆییدو غودەی زاووزێ. هەروەها کە باسمان کرد یەکێك لەهۆرمۆنەکانی هیپۆفیزی قەدامی هۆرمۆنی گەشەکردنە کە سومبولی گەشەکردنمان دیاری دەکات. ئەگەر ئەو هۆرمۆنە لەکەسێکدا زۆربێت دەبێتە هۆی زۆر باڵا بەرزبوونی.
- پێموایە نەبوونی ئەو هۆرمۆنەش دەبێتە هۆی کورت بونی باڵا ئایا وایە؟
- ○ بەڵێ هەروایە. قەارەی باسروشتی گوێ و لوت و قاچ و دەست و...هتد هەموو ئەوە لەکاریگەرییەکانی ئەو هۆرمۆنەیە
- لوب خلفی هیپۆفیز چ شتێك کۆنترۆڵ دەکات؟
- ○ لوب خلفی هیپۆفیز رادەی ئاوی جەستە لە جەستەدا پاشەکەوت دەکات و کۆنترۆڵی دەکات لەکۆتاییشدا کاریگەری لەسەر پەستانی خوێن دادەنێت.

---

[39] Anterior lobe
[40] Posterior lobe

- ئەی غودەکانی تر چۆنن بۆنموونە غودەی تیرۆیید؟
  - ئەو غودەیە لەملدایەو ڕێك لەسەرووی دەنگەژێدایە کە ناوەندی دابینکەری دەنگە.
- ئەرکی غودەی تیرۆیید چییە؟
  - ئـەرکی غـودەی تیرۆیـد ڕێکخـستنی چـالاکییەکانی سـەرەکی جەسـتەیە لـەرێگای شـێداربوونی هۆرمۆنـە جۆراوجۆرەکان. ئەو غودەیە بەتایبەت کاریگەری لەسەر سومبولی گەشەی جەستەدا هەیە.

بە چ شێوازێکە؟

  - بۆ نموونە ئەو منداڵانەی کە رادەی کەمیان لەم هۆرمۆنە هەبووبێت یان غودەی تیرۆییدیان کەم کار بکات لەبواری فکری جەستەییەوە دوادەکەون. بۆشایی ئەو غوددەیە لەگەورەساڵاندا دەبێتە هۆی قەڵەوی‌و لاوازی‌و تورەبوون‌و خاوبوونی زەین.
- ئایا دەرمانێك بۆ ئەو نەخۆشییە هەیە؟
  - هەڵبەت کە هەیە.
- ئایا ئەو هۆرمۆنە ناوێکی تایبەتی هەیە؟
  - بەڵێ، ئەو هۆرمۆنە پێی دەڵێن تیرۆکسین[41].
- ئەو هۆرمۆنە بەرادەیەکی زۆر شێدار بێت چی ڕوودەدات؟
  - زۆر شێداربوونی تیرۆکسین دەبێتە هـۆی لێدانی زۆری دڵ‌و دروسـتبوونی لـەرزینی ئەندامـەکان‌و ئاوسانی چاوو ئاوسانی زۆر لەمل‌و کەمکردنی کێش.
- چۆن دەکرێت ئەو بارودۆخە کۆنترۆڵ بکرێت؟
  - بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشییە لەرابردوودا غودەی تیرۆیید بەنەشتەرگەری لایاندەبرد بەڵام ئەمڕۆکە زۆرجار بە دەرمان ئەو نەخۆشییە کۆنترۆڵ دەکرێت.
- ئایا تیرۆیید غودەیەکی تاك‌و سەربەخۆیە؟
  - نەخێر لەپشتییەوە غەدەیەکی تر هەیە کەپێی دەڵێن پاراتیرۆیید. ڕێژەکەشی چوار دانەیە.
- تۆ پێشتر وشەی پاراتیرۆییدا بەکار هێناوە ئەوە بە چ واتایەکە؟
  - ئەوانە چوار غودەی بچوکی ڕەنگ زەردن هەرکامەشیان بە ئەندازەی دەنکە نۆکێکە.
- ئەرکی پاراتیرۆییدەکان چین؟
  - ئەرکیان کۆنترۆڵ کردنی میتاپۆلیزم یان ئاڵوگۆڕی کالیسیۆمە.
- ئایا غودەی شێدارکەری ناوەوەی تر ماوە باسی بکەین؟
  - بەڵێ هەڵبەت. لەسەرووی هەرکام لەگورچیلەکانەوە غودەیەك هەیـە بەشـێوەی هـەرەم کـە پێـی دەوترێـت غودەی پارا گورچیلەیی. بەشی ناوەوەی ئەو غودەیە پێی دەڵێن مدولاو لایەی دەرەوە پێی دەڵێن کورتێکس.
- کاری ئەو غودەیە چییە؟
  - مدولا هۆرمۆنێك دروست دەکات بەناوی ئەدرینالین کـە پێـی دەوترێـت هۆرمـۆنی پێویـست ئـەو هۆرمۆنـە دەبێتە هۆی ئەوەی شیرینی یان شەکرێکی زۆر بکاتە ناو خوێنەوە.
- بۆچی پێی دەڵێن هۆرمۆنی پێویست؟

---

[41] Thyroxine

- ئەگەر پێشبڕكێی خوێناوی دوویاریزانی بۆكسێنتان بینی بێت كە دەموچاویان پڕ بووە لەخوێن بەسەختی زۆران دەگرن تێدەگەن كە تیایانـدا شتێك هەیـەو رایان دەگرێت بـۆ درێـژەدان بـەوە ئـەوەش پێـی دەڵێن ئـەدرینالینی پێویست كە یارمەتییان دەدات كە كاری سەروو ئاسایی مرۆڤ یان هركولی (بەواتای قارمانی شـەڕی یۆنـان) ئـەنجام دەدەن و زۆرانەكەی خۆریان بەدەموچاوی خوێناوی درێژە پێدەدەن؟

- ئەی كاری كورتێكس چییە؟

- كورتێكس توێـژێكی دەرەكی غـودەی ئەدرینالـە (سـەرووی گورچـیلەیی) كـە هۆرمـۆنێكی زۆری تـر دابـین دەكات.

- ئەو هۆرمۆنانە چ كارێك ئەنجام دەدەن؟

- ئەوانە چەند ئەركیان هەیەو هەندێكیان لێرە باسیان لەسەر كراوە:

١. رادەی خوێن لەجەستەدا كۆنترۆڵ دەكەن.

٢. خوێ و ئاو لەگورچیەكان دەكەنە دەرەوە.

٣. تایبەتمەندییەكانی رەگەزی كۆنترۆڵ دەكەن.

- مەبەستتان لە كۆنترۆڵی رەگەزی چییە؟

- ئەو تایبەتمەندیانە بریتییە گەشەكردنی موی دەموچاو لەپیاوان و گەشەكردنی مەمك لەژناندا.

- لەكوێی تری جەستەدا دەتوانین غودەی شێداركەری ناوەوە بدۆزینەوە؟

- باشـە، لـەناوەوەی پـەنكریاس دەتـوانین هەنـدێ لـەو خانـە شـێدارانەی نـاوەوە بدۆزینـەوە. ئـەو خانانـە هۆرمۆنێكی تایبەت دروست دەكەن كەپێی دەوترێت ئەنسولین.

- ئەنسولین چ ئەركێكی لەسەرشانە.

- ئەنسولین بۆ بەكارهێنانی گونجاوی شەكر لەجەستەدا پێویستە. بەبێ ئـەو هۆرمۆنانـە خانـەكانی جەسـتە ناتوانن كەڵك وەربگرن لە شەكری ناو خـوێن و ئـەو كـارەش دەبێتـە هـۆی دەركـەوتنی نەخۆشـییەك بـەناوی دیابێـت یـان شەكرە.

- كاریگەری یۆگا لەسەر غودە شێداركەرەوەكانی ناوەوە چییە؟

- بارودۆخی یۆگایی راهێنانی هەناسەیی وەها بەباشی دروست كراون كە كاریگەری لەسـەر هـەموو غودەكانی شێداركەری ناوەوە دادەنێن و هەموو چالاكییەكانی جەسـتە دەگەیەنـە باشـترین ئاسـتی خـۆی ئـەو كـارەش دەبێتـە هـۆی چاكتر كاركردنی ئەگونجاوی ئەندامانی جەستە ئەگەر كەسێك كی0شی قورس بێت كێشی زیاتری خـۆی لەدەست دەدات و ئەگەر كێشی سوك بێت كێشی دەڕواتە سەرەوە. ئەو كاریگەرییانـەی لـەدەرەنجامی ئـەو بارودۆخانـە راهێنـانی هەناسـەیی لەجەستەدایە لەبەشەكانی تردا باسی لێوەدەكەین.

سستمی دڵ و دەمارەكان

- ئەندامەكانی سستمی دڵ و دەمارەكان كامانەن و چ كارێك ئەنجام دەدەن؟

- خوێن و دەمارە خوێنییەكان و دڵ بەشـی سـەرەكی ئـەو سـستمەن. لەراسـتیدا دەمـارە خوێنییـەكان سـستمی پەیوەندی لەگەڵ هەموو ئەندامە زیندووەكانی جەسـتەدا پێكـدێنن. هەروەكـە كـە دەزانـن كـاری دڵ ترومپـادانی خـوێن و سوڕانەوەی خوێن كە بەو شێوەیە یارمەتی دەدات خوێن لەناو دەمارەكانـەوە دابـەش بێـت بـەناو ئەندامـەكانی دەسـتەداو بڵاوببێت.

- ئەو كارە چۆن ئەنجام دەدرێت؟

○ پێش ئەوەی وەڵامی پرسیارەکەت بدەمەوە ئیجازە بدە چەند راستییەك بەبیربهێنینەوە.

١. لەناو دەمارەکاندا خوێن بەبەردەوامی لەراستەیەکی دیاریکراودا دەسوڕێتەوە.

٢. خوێن بە بەردەوامی لەناو دڵەوە تێپەڕ دەبێت.

٣. دەمارە خوێنییەکان سێ جۆرن:

أ. شادەمار یان خوێنبەر.

ب. ملولەدەمار.

ج. خوێنهێنەر.

● ئایا زانینی هەموو ئەو وردەکارییانە پێویستە؟

○ بەڵێ چونکە جیا لەوە ناتوانین ئەو سیستمی بەباشی بناسین. بەگشتی هەرکام لەو دەمارانە ئەرکی تایبەتیان هەیە ئێستە با پێکەوە لەبارەی هەرکامیانەوە باس بکەین:

١. یەکەمینیان خوێنبەرە: کە خوێن لەدڵەوە دەگەیەنێت دەستو پێو ئەندامەکانی تری جەستە.

٢. خوێنبەرەکان پانو ناوەوەیان ئەستورەو ماسولکەییو شیاوی کشانەوەن. ئەگەر ئائێستا سەرچاوەی ئاوی شار بەدڵنیاییەوە تێدەگەیشتوون ئەو بۆریانەی لەسەرچاوەکەوە دێنە دەرەوە بەو هۆیەوە بەرادەیەکی زۆر ئاو تێپەڕ دەبێت تیرەو ئەستورییان زۆرەو پتەوە بەڵام کاتێك پێش ئەوەی بگەنە ناو ماڵەکان باریکتر دەبنەوە. خوێنبەرەکان بەو شێوازە بەدەماری بچوکتردا بەش دەبن.

● ئەو دەمارە بچوکانە ناوێکی تایبەتیان هەیە؟

○ بەو دەمارە بچوکانە دەوترێت دەمارو ئینجا دابەش دەبێت بەدەماری بچوکترو پێی دەڵێن ملولە.

● کاری ملولەکان چییە؟

○ کاری ملولەکان گواستنەوەی خوێنە بەو جیاوازییە کە ئەوان خوێن دەگەیەننە هەموو خانە تاکەکان. بەپێچەوانەی خوێنبەرەکانو دەمارەکانەوە ناوەوەی ملولەکان زۆر ناسکە.

● ئەو ناسکیە لەملولەکاندا چ یارمەتی ئەوان دەدات؟

○ چونکە ملولەکان ناسکن زوو کاریان تێدەکرێت ئیجازە دەدەن کە گازی ئۆکسجینو دووەم ئۆکسیدی کاربۆنو هەروەها ئاوو مادەکانی تر لەخوێندا بچەنە ناوەوە دەرەوەی ملولەکانو کاریان تێبکات.

● کەواتە پاشان چی روو دەدات؟

○ لەئەنجامدا ملولەکان دیسانەوە یەکدەگرنەوەو دەماری گەورەتر پێکدێنن کە پێیان دەوترێت خوێنهێنەر.

● کاری ئەو خوێنهێنەرانە چییە.

کاری ئەو خوێنهێنەرانە گەڕانەوەی خوێنی پاکە لەمرووەوە دەبینین کە خوێنی پاك لە دڵ دەردەچێتو لەئاکامدا خوێنی ناپاك دەگەڕێتەوە بۆ دڵ.

● ئەگەر دەکرێت ئەختێك لەبارەی خودی دڵەوە قسە بکە.

○ دڵ پرومپایەکی ماسولکەییە هەندێ لەتایبەتمەندییەکان دڵ بریتین لە:

١. قەبارەت: دڵی هەر کەسێك بەئەندازەی مشتی خۆیەتی.

٢. کێش: کێشی دڵ لەپیاواندا ٣٠٠گم و لەژناندا نزیکەی ٢٥٠گم.

٣. ماسولکە: دڵ لەهەندێ ماسولکەی تایبەت دروست بووە کە لەگەڵ ماسولکە ئاساییەکاندا فەرقی هەیە. بۆچی؟ لەبەرئەوەی لێدانی بەردەوامی دڵ ماسولکەی ئاسایی هیلاك دەکاتو دەیـڕاکێنێت. ماسولکەی دڵ پتەوەو کشانو

چوونەوەیەکی هەیە. بەخێرایی چاك دەبێتەوەو هیچ نیگەرانییەك‌و ژاکاوییەك لەخۆ ناگرێت بەواتایەکی تر دڵ هیلاك نابێت.

- ● ناوی ئەو ماسولکە تایبەتە چییە؟
- ○ بەو ماسولکەیە دەڵێن میوکاردیوم[42] کە توێژێك بەناوی پریکاردیوم[43] بەشی دەرەوەی ئەو ماسولکەیە دادەپۆشێت‌و داپۆشانی ناوەوەی بە توێژێکی تر بەناوی ئەندۆکاردیوم.[44]
- ● ئایا ئەوە بەو واتایەیە کە میوکاردیۆم لەنێوان پریکاردیۆم لەدەرەوەو ئەندۆکاردیۆم لەناوەوە داتەنیوەتەوە؟
- ○ بەڵێ دەتوانین بڵێین بەو شێوەیەیە. ئێستا با پێکەوە سەردانێکی ناوەوەی دڵ بکەین. لەدڵدا چوار دەرگا هەیە، دیواری دوو دەرگا ناسکترە پێیان دەڵێن دهلیز ئەو دوو دەرگاکەی تر لەناوەوەدیان ئەستورترە پێیان دەڵێنت بە تن. ئەو چوار دەرگایە بەشێوەی دوو ژووری چەپ‌و راست رازاونەتەوە ژووری لای راست بریتییە دهلیزی لای راست لەسەرەوەو بگنی راست لەخوارەوە. هاوشێوەی ئەوە ژووری چەپە کە دهلیزی چەپ لەلای سەرەوە بگنی چەپ لەلای خوارەوە لەخۆ دەگرێت. لەبەرئەوەی ئەبێ دەرگایەك هەبێت تا خوێن بتوانێت لەو رێگایەوە لەدەرگای سەرەوە بۆ دەرگای خوارەوە بڕوات‌و دەرچەی یەك سایدی هەیە کەئیجازە دەدەن کە تەنها خۆی لەناراستەیەکدا واتە لە دهلیزەکان بۆ بەگنەکان. دەرچەی نیوە دهلیزو بەگنی راست پێی دەوترێت دەرچەی سەلتیو دەرچەی نێوان دهلیزو بەگنیچە پێی دەورێت دەرچەی میترال[45]. ژوورەکانی لای راست‌و چەپ بەدیوارێك لەیەك جیا دەبنەوەو هیچ پەیوەندییەکی راستەخۆ لەنێوان لای راست‌و چەپدا بوونی نییە. دوو دهلیزو دوو بەگن بەهۆی دوو دیواری جیاواز لەیەك جیادەبنەوە.
- ● بۆچی دهلیزەکان ناوەوەیان ناسکەو بەگنەکان ناوەودیان ئەستورە؟
- ○ هۆی ئەوەی دهلیزەکان ناسکن ئەوەیە لە خوێنهێنەرەکانەوە خوێن وەردەگرن هەروەها دەینێرن بۆ دەرچەکانی خوارەوە واتە بەگنەکان دەبات. چونکە بۆ ئەو کارە وزەو هەوڵێکی زۆر پێویست ناکات‌و ناوەوەی دهلیزەکان ناسکە لەبەرامبەر بەگنەکاندا دەبێت خوێن لە هەر لێدانێکی دڵ بۆ ناوەوەی دەمارەکە ترومپا لێبدرێن‌و گوشاری بۆ بنێرن. لەو رووەوە چونکە کاری بەگنەکان زۆر دژوارو قورسە ناوەوەیان ئەستورترە.
- ● بەلام چ شتێك خوێن بۆ دەرەوەی دڵ دەبات؟
- ○ لەراستیدا گرژبوونەوەی دڵە کە وزەیەکی زیاتر پێویستە بۆ سورانەوەی خوێن‌و دابینی دەکات.
- ● کاتێك کە دڵ خوێن بۆ دەرەوە دەبات چی روو دەدات؟
- ○ گەشتی خوێن لەجەستەدا پێی دەوترێت سوڕی خوێن.
- ● بەلام چ شتێك دەستپێکەری سوڕی خوێنە؟
- ○ وروژاندن بو گرژبوونەوەی دڵ لەخودی دڵەوە سەرچاوە دەگرێت. کاری دڵ لەترومپەلێدانی دڵ سومبولێکی جوڵەی بەردەوام دەست پێدەکات کە هەوڵ دەدەین هەنگاو بەدوایدا بچین.

__قۆناغی یەکەم__: خوێنبەرە گەورەکان ئەو خوێنەی کە ئۆکسیجینی نییە بۆ ناو دهلیزی راست بەتاڵ دەکاتەوە.

Myocardium [42]
Pericardium [43]
Endocardium [44]
Mitral Valve [45]

قۆناغی دووەم: دهلیزی لای راست گرژ دەبێتەوە هەروەها خوێنیش لەرێگای دەرچەی سەڵتەوە بۆ بەگنی لای راست ترومپا دەكات.

قۆناغی سێیەم: ئەمجارەیان بەگنی لای راست گرژ دەبێتەوەو خوێن بۆ ناو سییەكان دەبات لەبەرئەوەی ئۆكسجین وەربگرن. ئەم بەشە لەسوڕی خوێن پێی دەوترێت ئاراستەی سییەكان یان سوڕی خوێنی سییەكان.

أ. خوێن پاش ئەوەی ئۆكسجینی وەرگرت لەسییەكاندا دەڕواتە ناو دهلیزی چەپەوە.

ب. دهلیزی چەپ گرژ دەبێتەوەو خوێن دەبات بۆ ناو بەگنی چەپ.

ج. ئەمجارەیان ئەمجارەیان بەگنی چەپ گرژدەبێتەوە خوێن دەبات بۆ ناو خوێنهێنەری بەناوی ئائۆرت و لەوێوە خوێن لەرێگای خوێن هێنەرەكانەوە تۆڕی ملولەكان لەهەموو جەستەدا دەسوڕێتەوە. خانەكانی جەستە ئۆكسجینی خوێن وەردەگرن و ئەو خوێنەی ئۆكسجینی نییە كە لەرێگای خوێن بەرە گەورەكانەوە دەڕواتە دهلیزی لای راستەوەو بەو كارەش دەوترێت ئاراستەی سیستمیك[46] یان سوڕی خوێنی ئاسایی.

ئەو سوڕە درێژە پێدەدرێت تا لەناكاو دوو دهلیزەكە لە یەك كاتدا گرژ دەبنەوە پاشان دوو بەگنەكە گرژ دەبێتەوە.

- چ كات ئەو كارە روو دەدات؟
  - زۆر سەیرە كە بزانین لە خولەكێكدا نزیكەی ٧٠ تا ٧٥ جار ترپەی دێت.
- خوێنی ناپاك چۆنە؟ لەناوەوەی جەستەدا كۆبۆتەوە؟
  - سروشت بیری لەوانە كردۆتەوە. خوێنی ناپاك كەڵەكە نابێت بەڵكو لەناو سییەكاندا ئۆكسجین وەردەگرن و دەگۆڕدێن بۆ خوێنی پاك.
- خوێن چۆن لە دوو سستمی ناوبراودا واتە ئاراستەی سییەكانو سستمیكە روودەدات؟
  - ئاراستەی سییەكان رێگایەكی كورتە كەتیایدا خوێن لەدهلیزی لای راستەوە بۆ بەگنی راست دەڕواتو لەرێگای دەماری سییەكان دەڕواتە ناو تۆڕێك ملولەكانی ناو سییەكانو لەوێ ئۆكسجین وەردەگرێت یان پێی دەوترێت پاك دەبێتەوەو پاشان لەرێگای دەمارەكانی ناو سییەكان دەمارە خوێنەرەكانو ناو سییەكانەوە دەڕواتە ناو دهلیزی لای چەپ.

ئاراستەیەكی تر كەپێی دەوترێت ئاراستەی سستمی، لەدهلیزی لای چەپەوە دەست پێدەكات كەخوێن لەوێوە دەڕواتە ناو بەگنی لای چەپو ئائۆرت كە گەورەترین دەماری دڵەو پاشان دەڕواتە ناو لقەكانیو لەرێگای ئەوانەوە دەڕواتە ناو تۆڕێ ملولەییەوە ئینجا دەڕۆنە ناو شوێنە جۆراوجۆرەكانی جەستە. پاشان خوێن دەڕواتە ناو خوێنبەرەكانی سەرو خوا ئینجا لەوێوە دەڕواتەناو دهلیزی راستو پاشان بەتنی لای راست كە ئاراستەیەكی تر لەوێوە دەست پێدەكات بەدڵنیاییەوە تێگەیشتووین كە سوڕی دووەمی خوێن لەهەموو ئەندامانی جەستەدا دەسوڕێتەوەو هەڵبەت جگە لە سییەكان كە سوڕانەوەی خوێن تیایاندا لەئەستۆی ئەو ئاراستەكەی ترە واتە ئاراستەی سییەكان.

- بەڵام كاتێك خوێن لەجەستەدا دەسوڕێتەوە لەراستیدا چ كارێك ئەنجام دەدات؟
  - خوێن خۆراكو ئۆكسیجی پێویست بۆ ئەندامانی جەستە دابین دەكاتو مادە زیادەكانی كۆ دەكاتەوە.

---

[46] Systemic circuit

سستمی کۆئەندامی هەرس

- بۆچی جەستەمان پێویستی بەخۆراك هەیە؟

سێ هۆکاری گشتی دەبێتە هۆی پێویستیمان بۆ خۆراك:

١- بۆ دابینکردنی وزەو ئەنجامدانی کارەکانمان.

٢- بۆ دابینکردنی خانەو ئەندامانی تازەی جەستە بەمەبەستی گەشەکردن.

٣- بۆ نۆژەنکردنەوەو نوێکردنەوەی خانە ژاکاوەکان.

- بەڵام جەستەمان پێویستی بە چ خۆراکێك هەیە؟

○ جەستەمان پێویستی بە دوو جۆر خۆراك هەیە. جۆری یەکەم بریتین لە پرۆتینو چەوریو کاربۆهیدرات. جۆری دووەم بریتییە لە مادە کانزاییەکانو ڤیتامینەکانو ئاو. دەبێت ئاگادار بین کە جۆری یەکەم واتا پرۆتینەکانو چەوریو کاربۆهیدراتەکان بۆ وەرگرتنو هەرسکردنی خۆراك بگۆڕدرێن بۆ مادەی کیمیایی سادەتر، بەڵام جۆری دووەم واتا ماددە کانزاییەکانو ڤیتامینو ئاو پێویستیان بەگۆڕان نییە. بۆیە جەستە ئەوانە وەردەگرێت. ئەو شتەی پێی دەڵێت کۆئەندامی هەرس لەراستیدا گۆڕینی مادەی ئاڵۆزی کیمیاوییە بۆ مادەیەکی سادەتر کە بۆ وەرگرتن لەجەستەدا بەسودو گونجاوە. ئەو سستمەی کە بەرپرسە بۆ وەرگرتنی خۆراكو گۆڕینو هەرسکردنی خۆراکەکان پێی دەوترێت سستمی کۆئەندامی هەرس.

- ئەو کارانە لەکوێدا ئەنجام دەدرێت؟

○ لەو شوێنەدا کەپێی دەڵێن سورێنچكو گەدەو ریخۆڵە.

- ئەو بۆرییە کە هی کۆئەندامی هەرسە چیەو لەکوێدایە؟

○ ئەو بۆریە لەدەمەوە دەست پێدەکاتو نزیکەی ٨ مەتر درێژییەکەیەتیو بەکۆم کۆتایی پێدێت.

- مەبەست ٨ مەتر درێژی لەمرۆڤێکدا کە باڵای ١٥٠ – ١٨٠ سانتیمە؟

○ بەڵێ بەڵام ئەو بۆرییە لەناو سکدایەو بەیەکەوە ئاڵاوە. ئیجازە بدەن بۆ تێگەیشتنی باشتر ئەوە بکەینە شەش بەشەوە:

١. دەم.

٢. قورگ.

٣. سورێنچك.

٤. گەدە.

٥. ریخۆڵە بچکۆلە.

٦. ریخۆڵە ئەستورە.

هەر کام لەو بەشانە ئەرکێکی جیاوازیان هەیە بەڵام پێش ئەوەی لەبارەی ئەو ئەرکانەوە قسە بکەین با بزانین کە ئەنجامەکانی کۆئەندامی هەرس لەم بەشانەدا کە یارمەتی ئەندامانی دیریکراوی تری جەستە ئەنجام دەدرێت.

- ئەو ئەندامانە کامانەن؟

○ ئەوانە بریتین لە:

١. رژێنی لیك.

٢. رژێنی جەرگ.

٣. رژێنی پەنکریاس.

رژێنی لیك‌و دوو ئەندامەکەی تر مادەیەکی دیاریکراو لەکاتی تێپەڕبوونی خۆراك لەناو بۆرییەکانەوە دەتکێ. ئێستا دەگەڕێینەوە بۆ ئەندامەکانی بۆری خۆراك.

بەشی یەکەم – دەم: دەم خواردن وەردەگرێت‌و بەیارمەتی ددانەکان‌و زمان بەشی ورد بچووك دابەش دەبێت. لیك لەڕێگای رژێنی لیکەوە شێ دەکرێتەوەو لەگەڵ خۆراکەکەدا تێکەڵ دەکرێت‌و وەکو تۆپەڵەی خۆراك دەریدەکات.

بەشی دووەم – قوڕگ: ئەو خواردنەی جوێراوە دەبێت قوت بدرێت‌و ئەو کارە بەیارمەتی قوڕگ ئەنجام دەدرێت.

بەشی سێیەم – سورێنچك: ئەو ئەندامە بۆری ئاسایە ماسولکەییەو درێژییەکەی ٢٥سم‌و ئەو پاروانەی قوتدراوە لەڕێگای قورگەوە وەریدەگرێت.

دیوارەی ئەو بۆریە هەم دەتوانێت گرژ ببێت‌و هەم دەتوانێت بکرێتەوە تا خۆراك بەرەو گەدە بەرێت واتە بەشی چوارەمی کۆئەندامی هەرس کە لەخوارەوەیە.

- لەکاتی خواردن‌و پاش خواردن تەنانەت کاتێك کە راکشاوین خۆراك چۆن دەڕواتە خوارەوە؟
  - ئەمەش پرسیارێکی باشە، ئەوە بیرکردنەوەیەکی هەڵەیە ئەگەر وا بیر بکەینەوە کە خۆراك بەهۆی هێزی راکشانەوە دەڕواتە خوارەوە. دیواری سورێنچك هەندێ تاڵی ماسولکەیی خڕی هەیەو لەڕێگای گرژبوونەوەو کردنەوەی بەردەوامی ئەو ماسولکانەوە پاروی خواردن دەڕواتە گەدەوە.
- وتت گەدە؟
  - بەڵێ گەدە کیسەیەکی کە خۆراکی تێدا کۆدەبێتەوە، لێرەدا خۆراك بەشێوەیەکی ورد هەرس دەبێت. گەدە بەیارمەتی ماسولکەکانی خۆی خواردنەکە بەشێوە هەرس کراوە دەنێرێتە ناو ریخۆڵەی بچوکەوە.
- ئەو شوێنەی کە ئێستا باست لێوە کرد وادیارە بەشی پێنجەمی بۆری خواردنە، وایە؟
  - بەڵێ هەروایە، لەریخۆڵە بچوکدایە کە پاشماوەی خواردن هەرس دەبێت.
- بەشی شەشەم یان ریخۆڵە ئەستوورە چین؟ لەوێدا چی روو دەدات؟
  - باس لەوەش دەکەین ئەوێ کۆتایی رێگایە ئەو خواردنەی ئاڵوگۆڕی بەسەردا هاتووە دەڕواتە ناو ریخۆڵە ئەستورەوەو زۆربەی ناوی خواردنەکە لەڕێگای جەستەوە نامێنێت‌و پاشماوەکەی وەکو پیسایی لەڕێگای کۆمەوە دەردەدرێت.
- کاری هەست چۆن ئەنجام دەدرێت؟
  - بۆ ئەو کارە لەبەشی یەکەمەوە دەست پێدەکەین واتە دەگەڕێینەوە بۆ دەم. پێشتر زانیمان کە خواردن سەرەتا لەگەڵ ئەو لیکەدا کە دەتکێت‌و هەرسکەرە تێکەڵ دەبێت لەراستیدا ئێمە سێ جوت رژێنی لیکمان هەیە. ئەو ژرێنانە بۆری تایبەتی خۆیانیان هەیەو دەلکێنە دەمەوە هەروەها لیکی دەم دەڕژێت.
- خودی ئەو لیکە چییە؟
  - ئەو لیکە بریتییە لە ئەنزیمێك بەناوی تیالین[٤٧] کە کاریگەری دەخاتە سەر نیشاستەی کوڵاوو دەیگۆڕێت بە ماڵتۆز[٤٨] هەروەها لیك مادەیەکی هەیە بەناوی میوسین[٤٩] کە وەکو هەرسکەر نیش دەکات. میوسین خواردنە رەوانە دەکات‌و دەبێتە هۆی ئەوەی مادەی خواردنەکان بەیەکەوە بلکێن‌و ئینجا تۆپەڵەی خواردن دروست دەبێت لەمێشکماندا

---

47 Ptyalin
48 maltose
49 mucin

ناوەندێك هەیە کە شێداربوونی لیك کۆنترۆڵ دەکات ئەو ساتە ئێمە خواردنەکە دەبینین و حەزمان لەخواردنەکە دەبێت یان تەنانەت کاتێ بۆنی دەکەین ئەو ناوەندە دەوروژێتەوە شێداربوونی لیك دەست پێدەکات.

- بەڵێ تێگەیشتم. واتە لەم رووەوەیە کە دەڵێین "دەمم کەوتە ئاو"؟

○ بەڵێ هەروایە. هەندێجار برسیمان دەبێت تەنانەت بیرکردنەوە خواردن ئەو ناوەندە دەوروژێنێت و رژێنی لیك دەست دەکات بە شێداربوون. بەهەرحاڵ ئەو شتەی دەبێت لەبیرمان بێت ئەوەیە لەقۆناغی یەکەمدا نیشاستە دەبێتە ماڵتۆز قۆناغی دوای هەرس کردن واتە قۆناغی دووەم لەگەدە روودەدات.

- لەگەدەدا چی روودەدات؟

○ کۆتایی گەدە دادەخرێت و پێش ئەوەی خواردنەکە بڕواتە ناو ریخۆڵە بچوکەوە ماوەیەکی دیاریکراو لەگەدەدا دەمێنێتەوە توێژی گەدە رژێنێکی هەیە کەلیکی گەدە شێدار دەکاتەوە. ئەو مادەیە بە بەردەوامی شێدارە بەڵام بە خواردن رادەی شێدارییەکەی زۆر دەبێتەوە.

ئەو مادەیە لەگەدەدا بریتییە لەچی؟

مادە یان شیری گەدە بریتییە لە ئەسیل کلریدریك هەروەها دوو ئەنزیمی تر بەناوی پپسین[50] و رەنین[51]. ئەسیل کلریدیریك شوێنێکە کە لەگەڵ PHی گونجاودا بۆ کاری ئەنزیمی پپسین و رەنین دابین دەکات.

ئەنزیمی پپسین چ کارێك ئەنجام دەدات؟

○ پرۆتین دەگۆڕێت بۆ پپتیدەکان[52]

ئینجا رەنین کاری چییە؟

○ پرۆتینی ناو شیر دەمەیەنێت.

- ئایا خودی گەدەش هەمان رۆڵی لە هەرس کردندا هەیە؟

○ گەدە جۆرێك دەجوڵێتەوە کە جوڵەکەی وەکو دوکەڵ وایەو پێی دەوترێت جوڵەی دەکەڵی. بەو جوڵەیەش خواردنەکە تێکدەدات و لەگەڵ لیك شێی گەدەدا تێکەڵی دەکات و لەگەڵ مادەیەکی وەکو کرم بەناوی کیمە[53] دەگۆڕێت.

خۆراك بۆچی ماوەیەك لەگەدەدا دەمێنێتەوە لەوێدا چی روودەدات؟

○ ماوەی وەستانی خۆراك لەگەدەدا گرێدراوی دوو شتە هەندێجار لەیەك خولەك بۆ یەك کاتژمێر، هەندێجاریش تەنانەت تا سێ کاتژمێریش درێژە دەخایەنێت بەڵام بەشێوەی مامناوەند ئەو ماوەیە نزیکەی دوو کاتژمێرە. لەدەمدا نیشاستە دەگۆڕێت بۆ ماڵتۆزو لەگەدەدا پرۆتین دەگۆڕێت بۆ پپتیدەکان و خواردنیش دەگۆڕێت بۆ کیمە.

- پاش ئەو قۆناغە چی روودەدات؟

○ هێشتا هەرس تەواو نەبووە. دەبێت کیمە بجوڵێتەوەو شەش مەتر رێگا بپێوێ لەکۆئەندامی هەرسەوە.

- شەش مەتر؟

○ بەڵێ، بەڵام ئەو رێگایە دەکرێت بە سێ بەشەوە کەبریتین لە: دوانزەگرێ و ریخۆڵەی صائم ریخۆڵە بەتاڵە.

- پاشان چی روودەدات؟

---

[50] Pepsin
[51] renin
[52] peptide
[53] chyme

- ○ لیکێکی تایبەت واتە زراوی پێکهێنەر لەجەرگدا کە لەڕێگای بۆری زراوەو دەڕواتە ناو دوانزەگری. لیکی زراو بەیارمەتی لیکێکی تر بەناوی لیکی پانکراتین[54] پرۆتینەکان دەگۆڕێت بپتۆنەکان[55]، هەروەها پپتیدەکان دەگۆڕێت ئەسیدی ئەمینەو نشاستەی کولاو، تەنانەت نیشاستەی نەکولاویش دەکات بەمالتۆز.
- ● ئەی لەبارەی چەورییەکانە چی دەزانیت؟
- ○ خوێی زراو یارمەتی چالاکبوونی ئەنزیمی دیاریکراو دەدات و ئەو ئەنزیمانەش چەورییەکان دابەش دەکەن بۆ ئەسیدی چەورو گلیسرۆل.
- ● واتە هەموو ئەم کارانە لەریخۆڵە بچوکدا روودەدات، وایە؟
- ○ بەڵێ تەنانەت ریخۆڵەی بچوک رژێنێکی تایبەتی هەیە کە ئەنزیمی تایبەت شێدار دەکات و دابینی دەکات. کاری ئەو ئەنزیمانە تەواوکردنی کاروباری هەرسن. ئەو شوێنەی کە بەشێکی زۆری خواردنەکە ئەنجام دەدرێت پێی دەوترێت ریخۆڵە بەتاڵە.
- ● ئایا ئەوە بەو واتایەیە کە هەر کەس هەرشتێك دەخوات بەتەواوی وەریدەگرێت؟
- ○ نەخێر هەندێکجار خواردن هەیە جەستە وەریناگرێت و دەڕواتە ناو ریخۆڵە ئەستورە.
- ● ئایا ریخۆڵە ئەستورەش رژێنێکی بۆ خۆی هەیە؟
- ○ بەڵێ بەڵام ریخۆڵە ئەستورە تەنها مادەیەکی هەیە بەناوی میوسین کە شێدار دەبێتەوەو پاشماوەی خواردنەکان بۆ ئاسانتر کردنی دەرچوونی لەکۆمەوە سادە دەکاتەوە. ریخۆڵە گەورە یان کۆلۆن[56] ئاوی خواردنەکە وەردەگرێت و پیساییەکە وەکو شتێکی توند بۆ لای راستی ریخۆڵە یان رکتوم[57] دەڕوات و لەکۆتاییدا پیسایی لەرێگای کۆمەوە دێتە دەرەوە.
- ● لێرەدا خواردن چۆن دەجولێتەوە؟
- ○ بەو شێوەیەی کە لەگەدەدا دەجولێت واتە بەجولەی دوگەلی.

سستمی دەردان

- ● پێویستە لەرۆژدا چەند جار دەست بەئاو بگەیەنرێت، ئەوە راستە کە هەموو رۆژێك هەست بەبرسێتی دەکەین، بۆچی وایە؟
- ○ خۆراك بۆ پێداویستی جەستەمان دەخۆین، بەڵام دەست بەئاوگەیاندن بۆ دەردانی مادەی زیادەیە لەجەستەدا. پزیشکان بۆ کۆی ئەم دوو کارە دەڵێن وەرگرتن و دەردان کە لەپزیشیدا پێی دەڵێن ئەنجامی متابولیك.
- ● واتەی ئەو رستەیە چییە؟
- ○ ئەو رستەیە ئەنجامی پێکهاتەی هەندێك توێژی تازەیە لەلایەك و لەناوچوونی خانەکانە لەلایەکی ترەوە. ئەنجامی یەکەم کە لەدەستەواژەی پزیشکیدا پێی دەڵێن ئانابۆلیسم[58] . وردبوونەوەی خانەکان یان باشتر بڵێین کە

---

54 pancreatine
55 peptons
56 colon
57 rectum
58 Anabolism

ئەندامـەكانی هـەر بەشـێك یـان كاتابۆلیـسم[59] ئـەو شـتە دابـین دەكـات كـە لـەزمانی پزیـشكیدا پێـی دەڵـێن بەرهـەمی میتابۆلیسمی ژەهراوی[60]. لەو رووەوە جەستەمان سستمێكی هەیە ئەم مادنە ژەهراوییە دەردات.

- بـەڵێ ئێمـە فێربـووین كـە ئـەركی خـوێن جیـا لـەدابینكردنی ئۆكسجین جیاكردنـەوەی دووەم ئۆكسیدە لەخانەكانە بۆیە دەتوانین بڵێین خوێن بەشێكە لەسستمی دەردانی مادە زیادەكان واتە؟
- ○ بەڵێ هەر وایە دەتوانین بڵێین جەستەمان چەندین جۆر مادەی زیادە دەردات كە دووەم ئۆكسیدی كاربۆن یەكێك لەوانەیە.
- كام لەئەندامەكانی جەستە ئەركی دەردانی مادە زیادەكانی لەئەستۆدایە؟
- ○ ئەنـدامی زۆر هـەن كـە ئـەو كـارە دەكـەن وەكـو سیـەكانو گورچیـەكانو پێـست. دووەم ئۆكـسیدی كـاربۆن لەخوێن وەردەگیرێتو سییەكان لەكاتی هەناسە وەرگرتندا ئەوانە دەردەن.
- ئایا سییەكان تەنها دووەم ئۆكیسدی كاربۆن دەردەن؟
- ○ نا سییەكان لەپاڵ ئۆكیسدی كاربۆن تارادەیەك ئاویش دەردەدەن. لـەكاتی نەخۆشـیدا مـادە ژەهراوییـەكانی تریش زیاد دەبنە سەر ئەم دووانە. ئایا دەزانین ئەگەر كەسێك تەندروست بێت تەنها شـتێك كـە دەتوانێـت جیـا لـەو دوو مادەیە لەسییەكانیدا دەریدات كە كهولە؟
- لەبەرئەوەیە بەئاسانی دەتوانین تێبگەین كە كەسێك كهولی خواردۆتەوە یان نا؟
- ○ بەڵێ لەراستیدا كاتێك كە كەسەكە هەناسە دەداتە دەرەوە سییەكان كهولەكە دەدەنە دەرەوە. هەروەها لـەو مەسەلەیە بۆ دیاریكردنی بوونی كهول لە تاقیكردنەوەیەك بەناوی شیكردنەوەی هەناسەیی كەڵك وەردەگرن. ئەوە تاقیكردنەوەیەكی سادەیە پۆلیس بۆ دۆزینەوەی ئەو شۆفێرانەی كەڵكیان لەكهول وەرگرتووە كەڵك وەردەگرن.
- ئەو مادانەی هەست نابن چییان لێدێت؟ من جارێكیان خۆم بینیم كە كـوڕە بچوكەكەی مـامم مێروویـەكی قوتدا بەڵام پاش ئەوەی رۆنی گەرچەكی پێدرا مورووەكە هاتە دەرەوە؟ چۆن مورووەكە گەیشتە ئەوێ؟
- ○ چۆنكە مورووەكە توندەو هـەرس نابێـتو وەكـو خـۆی دێتـە دەرەوە. لەراسـتیدا ئـەو مادانـەی هەسـت نـابن هەموویان لەرێگای بۆری هەرسكردنو لای راستی ریخۆڵە لەگەڵ دارداندا دێتە دەرەوە.
- بۆچی پیسایی رەنگی هەیە؟
- ○ مادە رەنگییەكانی زراو بەهۆی وردبوونەوەی هیمۆگلۆبین كە لە خرۆكـە سـورە لەناچووەكاندا دەچـنە نـاو پیساییەوە رەنگێكی تایبەتی پێ دەدەن.
- ئەو میزەی كە لەجەستەماندا دێتە دەرەوە چییە؟
- ○ میز شلەمەنییەكی زیادەیە كە لەتەسفیەی خوێنەوە بەدەست دێتو هەندێ خوێی تێدایە.
- ئەو كارە چۆن ئەنجام دەدرێت؟
- ○ ئەو كارە لە یەكەكانی تەسفیەی خوێندا لەهەمان گورچیلەكاندا ئەنجام دەدرێت.
- بەڵێ من لەبارەی گورچیلەكانەوە هەندێ شتم بیستووە پێم وایە ئەوانە دووانن وایە؟
- ○ بەڵێ راستە گورچیلەكانی دوانو شێوەیان وەكو دەنكی فاسۆلیایە بەڵام زۆر لەوە گەورەترن.
- قەبارەیان چەندێكە؟
- ○ بەئەندازەی مشتێكی بچوكن.

---

[59] Catabolism
[60] Toxie metabolites

- ڕێك گورچیلەكان لەكوێ جەستەدان؟

○ ئەوانە لەبەشی پشتەوەی سكن‌و هەركامەیان لەلایەكی دڕكەپەتكەوەیەو هەروەها نزیك دوانزەهەمین بڕبڕەیەو نزیك سێ بڕبڕەی سەرەوەی كەمەر.

- چییان تێدایە؟

○ گورچیلەكان ئەندامێكی ئاڵۆزن كەلە بەشەكانی لای خوارەوە پێكهاتوون؛

١. توێژێكی دەرەكی كە پێی دەوترێت كورتێكس.

٢. توێژێكی ناوەكی كە پێی دەڵێن مدولا.

- ئەو توێژانە لەچی دروستكراون؟

○ هەر توێژێك لەڕێژەیەكی خوێنهێنەری بچوك‌و دەماری خوێنەرو هەزاران ملولەی بچوكی ناسك پێكهاتووە.

- واتە هەزاران ملولەی تێدایە؟ ئایا بەراستی هەروایە؟

○ بەڵێ ئەو مەسەلەیە بەراستی سەرسورهێنەرە ئەو ملولانە ئەوەندە زۆرن ئەگەر دوابەدوای یەك دایان بنێین درێژییەكەیان دەبێتە ٦٠كم.

- بەراستی باوەڕ ناكرێت. ئەو ملولانە لەكوێ كۆتاییان پێ دێت؟

○ ئەوانە لەئاكامدا بۆرییەكی گەورەتر بەناوی بۆری میزەوە گرێ دەدرێت كە رواتە ناو ئەندامێكی كیسەیی ناساو ئەوەش تایبەتمەندی گرژبوون‌و كشانەوەی هەیە پێی دەڵێن میزەڵدان. هەروەها بەتاڵ دەبێتەوەو میزەڵدان ئەو تایبەتمەندییەی هەیە تا رادەیەك ئێوە هەست بكەن پێویست ناكات میزەكە دەربدەن لەناو خۆیدا رایدەگرێت

- كاری تەسفیەی خوێن لەگورچیەكاندا چۆن ئەنجام دەدرێت؟

○ گورچیلە وەكو هەموو ئەندامانی تری جەستە خوێنهێنەری گەورەی هەیە كە خوێن دەكاتە ناوی هەروەها خوێنبەرێكی گەورەشی هەیە كە پاش ئەوەی ئۆكسجینی وەرگرت خوێنەكە لەگورچیە دەباتە دەرەوە. لەگورچیلەدا هەروەكو سییەكان ئەو خوێنهێنەرە دابەشدەبێت بەچەند دەماری خوێنی بچوكتر بەناو دەماری بچووەك پاشان دابەش دەبێتە بە ملولە كە لەكۆتاییدا لەشوێنێكدا كۆتاییان پێ دێت كە بەدەستەواژەی پزیشكی پێی دەڵێن تۆپەڵەی ملولەیی یان گلومرول[61] ئەوەش لەناو كەبسولێكدایە.

- چ ڕێژەیەك لەو كەبسولانە لەناو هەر گورچیلەیەكدا هەیە؟

○ وتت چ ڕێژەیەك؟ لانیكەم یەك ملیۆن دانە لەو كەبسولانە لە هەر گورچیلەیەكدا هەیە. ئەوانە لەراستیدا لەرێگایەكی پێچ‌وپەنادار كە خوێن تیایاندا لەكاتی تێپەڕبوون تەسفیە دەبێت‌و تارادەیەك زۆربەی مادە ژەهراوییەكان وەردەگرێت.

- كەواتە دەتوانین بڵێین كاری سەرەكی گورچیەلەكان وەرگرتنی مادە زیان بەخشەكان‌و خۆنەویستە لەخوێن.

○ بەڵێ هەروایە بەشێكی زۆری ئەو مادەیە كە لەخوێن جیا دەبێتەوە پێی دەوترێت ئورە. لەراستیدا ئورە دەگۆڕێت بۆ ئامۆنیاو بەئەنجامدانی ئەو كارە هاوسەنگییەك لەنێوان ئەسیدەكان‌و بازەكانی ناو جەستە دابین دەكات.

- كەسێكی تەدروست چ رادەیەك میز دەردەكات؟

---

[61] glomerulus

○ نزیکەی ١,٥ لیتر لەشەوو رۆژێکدا، بەڵام ئەو ڕێژەیە بەندە بەرادەی خواردنی شلەمەنیو ئارەقکردنو هەندێ هۆکاری تر.

● رەنگە میز رەنگی جیاوازی هەبووبێت ئایا وایە؟

○ بەڵێ هەروایە ئەوەش تایبەتمەندییەکی گورچیلەیە کەدەبێت ئاماوژەی پێ بدەین ئەو مادە رەنگیانەی لەمیزدان رەنگەکەی دەگۆڕن بۆ رەنگی زەرد کە رەنگی کایان هەیە. ئاڵوگۆڕە بەسەرهاتووەکان لەپێکهاتەی کیمیایی و فیزیایی لەمیزماندا بۆ دەستنیشان کردنی نەخۆشییەکانی گورچیلەو میزەڵدانو.....هتد یارمەتیمان دەدات.

● ئەو نەخۆشییانە چۆن دەستنیشان دەکرێت،

١. هەندێکیان میزی زۆر دەردەدەن.
٢. هەندێکی تریان بۆ دەردانی میز توشی کێشە دەبن.
٣. لەمیزی هەندێ کەسدا خوێن هەیە.
٤. هەندێ کەس لەئازاری کەمەر دەناڵێنێت.

بۆنموونە ئەگەر رادەی دەردانی میزی کەسێك زۆر بێتو ئەو کارەش بە بەردەوامی دووبارە ببێتەوە پزیشکان پێیان وایە کە نەخۆشی شەکرد یان دیابتی هەیە. لەلایەکی ترەوە ئەگەر رادەی دەردانی میز کەم بێتو ئالبومینی تێدا بێت ئەم دانەیانە نیشانەی خراپی گورچیلەیە.

● لەبارەی ئارەقکردنی جەستەمانەوە چی؟ ئایا ئەوە مادەیەکی زیادەیەو بەهۆی سوێربوونییەوەیە؟

○ ئارەق جەستەمان مادەیەکی زیادەیە کە لە ئاوو خوێ پێکهاتووەو هۆی سوێربوونەکەشی هەر ئەوەیە. ئاوو خوێ بەشێوەی ئارەق کردن لەرێگای پێستی جەستەوە دەردەچێت.

● کەوابێ پێویست بوون بەشێکە لەسستمی دەردانی جەستە؟

بەڵێ لەراستیدا هەر وایە کە وتم، بەڵام پێست کارێك زۆری تریش لەپاڵ ئەو کارانەدا ئەنجام دەداتو هەر بەم هۆیەوە پێی دەڵێن ئەندامی جۆکەر.

١. پێست هەموو ئاستی دەرەکی جەستەمان دادەپۆشێتو پارێزگاری لێدەکات.
٢. هەر سانتیمێکی دووجا لەپێست بریتییە لەبەشەکانی لای خوارەوە:

أ. چەند رژێنی ئارەقکردن.
ب. چەند جووت رژێنی چەوری.
ت. نزیکەی ٩٠سم ملولەی ناسك کە خوێن دەرەوەو ناوەوەی پێست دەگوازنەوە.
پ. نزیکی ٣٦٠سم کە گەرماو سەرماو بەرکەوتنو گوشارو ئازار هەست پێدەکەنو هەروەها هەزاران خانەی پێست.

● چۆن دەتوانین ئەو رژێنە ئارەقانە ببینین؟

○ ناتوانین ئەو رێژانە ببینین بەیارمەتی زەرەبین کونی ئەو رژێنانە ببینین.

● بەڵام بۆچی ئێمە ئارەق دەکەین؟

○ بۆچی! لەبەرئەوە ئەوکارە گەرمای جەستەمان رێکدەکات لەکاتی ئاساییدا جەستەمان گەرمای خۆی لەسێ رێگاوە لەدەست دەدات کەبریتین لە گەرماو گواستنەوەو هەڵم.

ئێمە لەهەوای گەرمدا زیاتر ئارەق دەکەینو ئەو کارەش دەبێتە هۆی ئەوەی گەرمای جەستەمان نەچێتە سەرەوە، بەپێچەوانەوە لەهەوای سارددا کەمتر ئارەق دەکەینەوە لەو رووەوە گەرمای جەستە لەئاستی خۆیدا رادەگرێتو نایەڵێت دەبەزێت.

راهێنانی یۆگایی (بارودۆخەکان) و راهێنانی جەستەیی

- بۆچی بەراهێنانە یۆگاییەکان دەڵێن بارودۆخ؟ ئایا ئەوانە وەرزش نین؟
  - بەندە بەوەی مەبەستت لەوشەی وەرزش چییە؟ هەروەها بۆچی کەسێك وەرزش دەکات.
- باشە، کەواتە بۆچی خەڵك وەرزش دەکات؟
  - چونکە خەڵك لەئەنجامدانی وەرزش چاوەڕوانییەکی زۆر دەکەن بۆنموونە:

١. ئەوانە باوەڕیان وایە کە وەرزش جەستەیان جوان دەکات.

٢. هەروەها بڕوایان وایە کە بە وەرزشکردن تەمەنیان زیاتر دەبێت.

٣. چونکە وەرزش رواڵەتیان باشتر دەکاتو دەبێتە هۆی ئەوەی باشتر بێنە بەر چاو.

- ئایا هەموو ئەوانە پڕوپاگەندەی نادروست نین؟
  - نەخێر هەرچەند من ناکۆکم لەگەڵ راهێنانی جەستەیی کە زەین بەلاوە بنێتو بەس لەسەر جەستەبێت، مەبەستم بەتەواوی ئەو نەبوو کە پڕوپاگەندەکانی لای سەرەوە نادروستن.
- جۆرەکانی وەرزش کامانەن؟
  - لەبواری تەکنیکییەوە سێ جۆر وەرزش هەیەو بریتین:

١. وەرزشی داینامیکی یان ئیزۆتۆنیك[62].

٢. وەرزشی ئیزۆمیتریك[63].

٣. بارودۆخی یۆگایی.

- لەوەرزشی ئیزۆتۆنیکدا چی روودەدات؟
  - لەوەرزشی ئیزۆتۆنیکدا ماسولکەکان کورت دەبنەوە بەڵام زەختیان ناخرێتە سەر.
- ئایا دەکرێت هەندێ لەو وەرزشانەم پێ بڵێیت؟
  - بەڵێ، وەکو پیاسەکردنو پاسکیلسواریو راکردنو پایدەر لێدان یان ڤاچت یان بە دووقاچ لەسەر پلیکانەوە بێیتو بڕۆیت هەروەها یەحماکردنو ..... هتد.
- لەوەرزشی ئیزۆمەتریکدا چی روودەدات؟
  - لەوەرزشی ئیزۆمەتریکدا درێژی ماسولکەکە وەك خۆی دەمێنێتەوە بەڵام فشاری زیاتر دەبێت.
- ئایا لەم بارەوە دەتوانی نموونەیەکمان بۆ بهێنیتەوە؟
  - بەڵێ وەکو نموونە هەیە. باشترین نموونە لەوەدا ڤورسایی ئاسنە. هەروەها کاتێك کە لەگەڵ هاورێیەکدا دەست بەدیوارێکەوە بنێین دەتوانین فشار لەماسولکەی بازوودا هەست پێ بکات.
- لەو وەرزشە جۆراوجۆرانە چ بەرهەمێك بەدەست دێت؟
  - وەرزشی ئیزۆتۆنیك کاری سستمی دڵو دەمارەکانی زیاتر دەکات ئەگەر بەشێوەی رێكو پێكو بەردەوامو بەرادەی گونجاو ئەنجام بدرێت لەشولارێکی جوان پێکدێنێت. وەرزشی ئیزۆمەتریك ئەندازەی ماسولکەکان گەورەتر دەکاتو هەروەها بۆ دروستکردنی ماسولکەی جەستەگونجاوە بەڵام هێزو تاقەتی جەستە زیاد نابێت. لەبارەی وەرزشی ئیزۆمەتریکەوە مەترسییەك لەنارادایەو رەنگە فشارێکی زۆر بخەنە سەر دڵو دەمارەکان. تەنانەت درێژبوونەوەی

---

62 isotonic

63 isometric

نیزۆمەتریك لەماسولکەی بچوکی دەست دەتوانین پەستانی خوێن بەرادەیەکی زۆر بباتە سەرەوە لەورووەوە وەرزشی نیزۆمەتریك بەتایبەتی بۆ ئەوکەسانەی کە نەخۆشی دڵو دەماریان هەیە وەکو وەرزشی جەستەیی پێشنیاریان پێ ناکرێت.

بارودۆخی یۆگایی راهێنانی هەناسەیی بەپێچەوانەی وەرزشی جەستەییەوە (نیزۆتۆنیکەو نیزۆمەتریك) گوشار ناخەنە سەر سستمی دڵو دەمارەکان هەروەها هێزو تاقەتی جەستە دەبەنە سەرەوە. لەو رووەوە ئەوانە لە هەردوو بارودۆخی تەندورستی نەخۆشیدا بەسودە راهێنانی یۆگا بەو رادەیە کە بۆ جەستە بەسودن بۆ زەینیش بەسوودن هەروەها کاردانەوەی جەستە لەبەرامبەر فشارەکانی رۆژانەی ژیاندا کە ئەمرۆکە زۆر باوە دەگۆڕێت.

- کەواتە دەتوانین بڵێین وەرزشی نیزۆمەتریك بۆ ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە گونجاو نییە ئایا راست دەکەن؟
  - ○ بەڵێ هەروایە.
- تۆ راهێنان یان بارووۆخی یۆگا وەکو یەکێك لەوەرزشەکان دائناوە ئایا باش تێگەیشتووی؟
  - ○ بەڵێ بەلام لەنێوان ئەوانەدا جیاوازییەکی سەرەکی هەیە.
- ئەو جیاوازییە چییە؟ من پێم وایە کە وەرزش ناوی خۆی بەخۆیەوەیەوە هیچ پەیوەندییەکی لەگەڵ ئەوەدا نییە.
  - ○ پرسیارەکەت بەگوێرەی ئەو بیرکردنەوەیە هەڵەیە کە راهێنانی یۆگا وەرزشی جەستەیە. ئایا تۆ ئەمە دەزانیت کە وەرزشی جەستەیی دوپات بوونەوەی هەندێ جوڵەن لەحاڵێکدا راهێنانی یۆگا تەنها هەندێ جوڵەی زۆر بچوك لەخۆ دەگرێتو بەگشتی بارودۆخێکن کە دەبێت بۆ ماوەیەك بپارێزێت لەبەرئەوەیە کە پێیان دەوترێت بارودۆخی یۆگایی یان ئاسانا.
- لەو بارەوە هیچ نموونەیەکت لایە؟
  - ○ بەڵێ لامە بۆنموونە "بوجانگاسانا"[٦٤]و "شیرشاسانا"[٦٥]و "مایوراسانا"[66] و.... هتد. پاشان لەو بارودۆخانە تێدەگەیت کەفێر دەبیت.
- لەبەرئەوەیە پێی دەڵێن بارودۆخ؟
  - ○ بەڵێ رێك وایە، جیا لەوەش لەنێوان بارودۆخی یۆگاییو وەرزشی جەستەییدا هەندێ جیاوازی سەرەکی هەیە:

١. وەرزشی جەستەیی بەگشتی کاریگەری لەسەر جەستەمان دادەنێت لەحاڵێکدا بارودۆخی یۆگایی جەستەو زەینمان بەهێز دەکات.

٢. لەبارودۆخی یۆگاییدا بەگوێرەی جەستە وزەیەکی زۆر کەم سەرف دەکرێت.

- تۆ بەگوێرەی چی دەڵێیت کەبارودۆخی زەینیمان بەهێز دەبێت؟
  - ○ لەبەرئەوەی ئەو بارودۆخانەو راهێنانە هەناسەییەکان یارمەتیمان دەدات کە کاردانەوەمان بەرامبەر بە فشارەکان بگۆڕینو لەو رێگایەوە کاریگەری گوشارەکان کەم بکەینەوە چونکە ئەو بارودۆخانە تەرکیز دەکەنە سەر بەشێکی دیاریکراو لەجەستە لەئاکامدا زەینو جەستەمان بەهێز دەکەنو کارامەی دەکەن.

---

[64] Bhujangasana
[65] Shirshasana
[66] Mayurasana

- بەپێی چی دەڵێیت کە بارودۆخی یۆگایی بەگوێرەی وەرزشی جەستەیی وزەیەکی زۆر کەمتر سەرف دەکات.

○ ئایا ئەوەت بەلاوە قبوڵە کە لەکاتی ئەنجامدانی راهێنانی جەستەیی دەکەویتە هەناسەبڕکێو تووشی هیلاکی دەبیت؟ ئەوە تەنها لەبەرئەوەیە کە تۆ رادەیەکی زۆری وزە سەرف دەکەیت. بەپێچەوانەوە لەبارودۆخی یۆگاییدا ئەگەر ماوەی کاتی دیاریکراو بپارێزرێت پارمەتی پاشەکەوتی وزە دەدرێتو هەست بەئارامیو خۆشحاڵی دەکەین.

- لە "ئاسانا"کانی یۆگادا چ رادەیەکی وزە سەرف دەبێت؟

○ وزەی پێویست لەئاساناکانی یۆگادا لە ٠٫٨ بۆ ٣ کالۆری لەخولەکێکدا دەگۆڕێت لەحاڵێکدا ئەو رادەیە لە وەرزشی جەستەییدا لە ٣ بۆ ٢٠ کالۆری لەخولەکێکدا دەگۆڕێت.

- یۆگا چ تایبەتمەندییەکی لەسەرووی وەرزشی جەستەییەوە هەیە؟

○ بەتەواوی روونە لەحاڵێکدا ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیەو ناتوانن راهێنانی جەستەیی بکەنو رێگرییان لێکردوون نیجازەیان پێ دراوە کە رێژەیەکی زۆر بارودۆخی یۆگایی راهێنان بکەن. ئایا ئەوە بەدەستکەتێکی گەورە ناژمێردرێت؟

- منیش پێم وایە هەر وابێت بەڵام دەستکەوتە سەرەکییەکەی چییە؟

○ ئەگەر تۆ جیاوازی نێوان هیلاکیو گرۆتین بزانیت لەو دەستکەتە سەرەکییە تێدەگەیت. راهێنانی یۆگایی لەپلەی یەکەمدا هەستی وزەو ئارامیمان پێ دەبەخشێتو سستیو بێتاقەتیو هەست بەقورسیمان تێدا ناهێڵێت. لەپلەی دووەمدا راهێنانی یۆگایی بۆ کەسانی لاوازو پیر بەسوودە.

- بەڵام ئایا وا نییە کە راهێنانی جەستەیی هەم ماسولکەکان بەهێز دەکات هەم سوڕی خوێن لەماسولکە خۆویستەکاندا پەرەپێدەدات لەئەنجامدا دەبێتە هۆی گەورەبوونی ماسولکەکان تا رادەیەك کە گەشەکردنیان دەبینرێت؟

○ بەڵێ بەڵام ئامانجی راهێنانی یۆگا زیادکردنی قەبارەی ماسولکە بەڵکو لەراستیدا ئەوانە بۆ پەرەپێدانی کارامەیی ئەندامەکانی جەستە دارێژراون.

- دەکرێت لەو بارەوە نموونەیەکمان بۆ بهێنیتەوە؟

○ هەڵبەت بۆ نموونە "شیرشاسانا" و "ساروانگاسانا"[67] لەبەرچاو بگرن. هەردووکیان بەیارمەتی باشترکردنی سوڕی خوێن دەکەن لەمێشکدا. ئێمە لە ئۆدیانا"[68] سوڕی خوێن لەئەندامەکانو سکدا باشتر دەکەینو لە "پرانایاما" سوڕی خوێن لەدەمارەکاندی باشتر دەبێتەوە.

- بەڵام راهێنانی جەستەیی ئێسكو جومگەمان لەبارودۆخی گونجاوو باشدا رادەگرین ئایا وایە؟

○ بەڵێ ئەو کارە دەکات بەڵام لەبەرامبەردا راهێنانی یۆگا بەشێوەیەك دارێژراوە کە یارمەتی نەرمبوونی بڕبڕەوی پشتو بەنەرمی مانەوەی جومگەکان دەدات.

- چ جیاوازییەکی لەنێوان ئەو دوانەدا هەیە؟

○ هەروا کەدەزانین ئامانجی راهێنانی یۆگا بەرگریکردنە لەنەخۆشییە جۆراوجۆرەکانو چارەسەرکردنیان.

- واتە ئەوانە بەرگری دەکەن لەنەخۆشییەکان؟ دەکرێت نموونەیەکم بۆ بهێنیتە وە؟

---

[67] Sarvangasana
[68] Uddiyana

o بــەڵێ راهێنــانی هەناســەیی وەکــو "کاپالبــاتی" ٦٩ هەیــە کــە بــۆ تەندروســت راگرتنــی ســییەکانو بــەرگریکردنیان لەئاوســان زۆر گرنگــە. بەهەناســە هەڵمــژینی قــوڵ هــەوا لەهــەموو بەشــەکانی ســییەکاندا دەســوڕێتەوە لەحاڵێکدا کە زۆربەی وەرزشە جەستەییەکانی تردا تەنها توندی هەناسە زیاد دەبێتەوە.

- ئایا مەبەستت ئەوەیە کە راهێنانی یۆگاویی دەتوانێت ببێتە جێگرێکی گونجاوتر بۆ راهێنانی جەستەیی؟

o هەڵبەت هەروایە راهێنـانی یۆگایی بەسـودترە لەوەرزشـە کاتییـەکان کەپێـشتر شـرۆڤەمان کـرد جیالـەوەش کاتێك کە راهێنانی جەستەیی پێویستیان بەشوێن ئامێری تایبەت هەیە لەبەرامبەردا راهێنانی یۆگا پێویستی بەو شـتانە نییە. لەراستیدا دەتوانین بڵێین یۆگا وەرزشێکی گشتییە بۆ گونجاو راگرتنی جەستەو بەوریایی راگرتنی زەین.

- ئایا هیچ بنەمایەك هەیە کە لەراهێنانە یۆگاییەکاندا پاراستنی پێویست بێت.

o بـەڵێ هەنـدێ بـوار هـەن کـە پێتـانی دەڵێن. خـودی وشـەی بـارودۆخ هێمـای چۆنێتی راوەسـتانو جوڵەیـە لەوەرزشدا.

١. یەکەم بنـەما لـەبارودۆخی یۆگاییـدا ئەوەیـە کـە راهێنانـەکان بەشـێوازی ئـارام ئـەنجام دەدەن هـەروەها دوورە پەرێزی بکرێت لە پەرینو لەرزین.

٢. بنــەمای دووەم ئەوەیــە کــە پــاش گەیــشتن بــە بــارودۆخی کۆتــایی لــەبارودۆخێکی یۆگــایی تایبەتــدا دەبێــت دۆخەکەتان بەئاسودەیی و ئارامییەوە بپارێزن.

٣. لەکاتی پاراستنی بارودۆخەکاندا دەبێت تەرکیز بخەنە سەر ئـەو ماسولکانەی ئیـسراحەتیان پـێ دەدەن هـەوڵ بدەن ئیسراحەتی زیاتریان پێ ببەخشنو هەروەها دەبێت بەتەواوی دوور بخرێن لە شڵەژاوی زەین.

٤. بنەمای چوارەم ئەوەیە کە لـەکاتی گەیـشتن بـەبارودۆخی کۆتـایی یـان پاراسـتنیان لـە هـەر کـام لـەبارودۆخی یۆگاییدا دەبێت سەرنج بخرێتە سەر ئەو سنورانەی لەهەلومەرجی جەستەیی تەمەندا سنوردار بۆتەوە.

- ئایا هەموو بارودۆخە جۆراوجۆرەکانی یۆگا ئامانجێکی هاوبەشیان هەیە؟

o بەڵێ ئامانجی هاوبەشی هەموو ئەو بارودۆخانەی دابین کردنی هاوسەنگییەکی گونجاوە بۆ هەموو سستمی عەسەبیو ماسولکەیی.

بنەمایەکی تر کە کاریگەری لەسەر راهێنانی بارودۆخی شێوازی راهێنانەکەتانـە. بـۆ زیـاتر کـەڵك وەرگـرتن لـەبارودۆخی یۆگا دەبێت راهێنانەکان بەشێوازی رێكوپێكو نەپچراوو پێداگرییەوە ئەنجام بدرێت.

- ئایا هەموو کەسێك جیا لەتەمەنو تەندروستیو نەبوونی تەندروستی دەتوانێت راهێنانی یۆگا بکات؟

نابێت هیچ کەسێك وەرزشی جەستەیی ئەنجام بدات بەبێ ئەوەی تێستێکی تەواوی جەسـتەییو دیاریکراو ئـەنجام بـدات مەگەر ئەوەی تاقیبکرێتەوە کە دەتوانێت دەست بەو راهێنانە بکات. بـارودۆخی یۆگـایی بەگـشتی نـەرمو سادەیەو کـەمتر کەسەکە تووشـی پەرێـشانیو شڵەژاوی دەکات بـەڵام وەرزشـی جەسـتەیی نابێـت پرسـی پزیـشکی تایبـەت ئـەنجام بـدرێت بەتایبەت جۆرێك لەوە کە پێی دەوترێت Jogging ٧٠ ئەمرۆکـە ئـەو وەرزشـە لـەرۆژئاوادا بـاوترین وەرزشـە. پزیـشکی تایبەت دەبێـت بـەدوای دۆزینـەوەی هێمـای نیشانەی نەخۆشـیەکەوە بێـتو بـۆ دۆزینـەوەی نەخۆشـییە ئاشـکراکانو یـان نەخۆشییەکان دڵ کە هیچ هێمایەکیان نییە. هێڵکاری دڵ لەخودی نەخۆشەکە وەربگرێت هەم لـەکاتی ئیـسراحەتو هـەم پاش وەرزش کردن تەنانەت لە Joggingدا کە بەرنامەی بۆ دارێژراوە کێشەو پێچو پەنای زۆر روودەدات کە باوترینیان

Kapalbhati [69]
Jogging [70]

بریتییە لە تەسکبوونەوەی نێوان بڕبڕەی یان ئەسپۆندیلۆزیس[71] هەروەها ئاوسانی جومگەکان یان ئارترۆس[72] دڕینی ماسولکەو ئاوسانی سییەکانو فتقو مایەسیریو .... هتد. تەنانەت زۆرجار مردنمان لەو وەرزشەدا بینیوە واتە وەرزشی Jogging. هەروەها ئەوکەسەی ڕاهێنانی توندی جەستەیی لەڕابردوودا ئەنجام داوە لێی دابڕیوەو ئامادەیە بۆ تووشبون بە زۆر نەخۆشی کە ئەو مەسەلەیە لە وەرزشەوانان پاش بەلاوە نانی وەرزشدا ڕوودەدات.

- تەمەن درێژیو یۆگا چ پەیوەندییەکیان بەیەکەوە هەیە؟

○ لەهندیستاندا کە پێشینەیەکی درودرێژی لەیۆگادا هەیە زۆربەی خەڵك بەرەوپەری بارودۆخی یۆگایی دەچن. ئەو بارودۆخانە بۆ هەموو کەسێك بەتایبەت بۆ کەسانی بەتەمەنو ئەوانەی تووشی نەخۆشی دڵ بوونە زۆر بەسوودە لەبارەی توندوتیژییەوە بابڵێین پروپاگەندە کراوە کە یۆگا تەمەن درێژتر دەکاتو زۆربەی ئەوانەی یۆگا ئەنجام دەدەن تەمەنیان درێژە بەڵام لەم بارەیەوە زانیاری زانستی لەئارادا نییە.

بنەمای کاریگەر لەسەر بارودۆخە یۆگاییەکاندا

- بۆچی لەڕاهێنانە یۆگاییەکاندا وەکو جوملاستیك بوونی نییە؟

من ئەموت لەڕاهێنانی یرگاییەکاندا هیچ حەرەکەتێك نییە بەڵکو بەو شێوەیە کە خودی وشەی "بارودۆخ" پیشان دەدات ڕاهێنانی یۆگایی سروشتی وزەبەخشیان هەیەو جوڵەیان کەمترە .

بەگشتی لەوبارودۆخانەدا جەختێکی زۆر دەخرێتە سەر ڕاکێشان بەبێ جوڵە.

- ئایا وەرزشە بێ جوڵانە بەقەد جۆرەکانی داینامیك یان جوڵەدار کاریگەرن؟

بەڵێ هەڵبەت جیا لەوەش ڕاکێشانی بێ جوڵە لەجۆری جوڵانی تری یۆگادا دڵنیابەخشترە. ئەو مەسەلەیە بەئاسانی درکی پێدەکرێ چونکە لەیۆگادا هیچ جۆرە فشارێکی کاتی لەسەر ئەو ئەندامانەی پەیوەند بەڕاهێنانەکەوە کاری تێناکات.

- ئایا دەستکەوتێکی تر لەئارادا هەیە؟

ئۆو بەڵێ، ڕاکێشانی داینامیکی "جوڵەداری توند" لەچرکەیەکدا دەبێتە هۆی ئازاری زۆر لەماسولکەکاندا بەڵام بەپێچەوانەوە ڕاکێشانی بێ جوڵە لەکاتی بوونی ئازاردا کەم دەبێتەوەو ئارامی دەکاتەوە.

- ئایا بەڕای تۆ ئەو مەسەلە تایبەتمەندییەکی بنەڕەتی بارودۆخی یۆگاییە؟

○ لەڕاستیدا یەکەمین بنەما ئەوەیە کە بارودۆخی یۆگایی بەشێوازی ئارامو بەردەوامو بەبێ هیچ جۆرە لەرزینو پەڕینێك ئەنجام دەدرێت بەڵام ئەوە بەتەنیایی بەس نییە. بنەمای دووەم ئەوەیە کە لەبارودۆخێکی یۆگاییدا کاتێك دەدەینە دۆخی کۆتایی دەبێت خۆمان لەوپەڕی گونجاوترینو ئاسودەترین دۆخدا ڕابگرین بەشێوازێك کە فشارێکی زیاتر نەخەنە سەر خۆمان.

- کاتێك ئێمە ئەو کارە دەکەین بەڕاستی چی ڕوودەدات؟

○ لەئەنجامدانی پاراستنی بارودۆخێکی یاساییدا لەنێوان شێوە جۆراوجۆرەکانی ماسولکەییدا کە لەڕێگای سستمی کاردانەوەی گرژییەوە کۆنترۆڵ دەبنو سستمی عەسەبی هاوسەنگ دەبێت.

- ئەو کاردانەوە هاوسەنگە چییە؟

---

[71] Spondylosisis
[72] Arthritis

○ بەو شێوەیە کە لەخودی رستەکەدا دیارە ئەو کاردانەوەیە جۆرێك یەکسانی رێك و پێکی لەجەستەدا دابین دەکات و کاریگەری لەسەر رەفتاری جەستەیی و زەین دادەنێت.

● هیچ جۆرە سنورێك بۆ تەمەن و رەگەز یان هەلومەرجی جەستەیی کەسەکان لەئارادا هەیە؟

○ هەڵبەت ئەمە هەمان بنەمای سێیەمە کە دەڵێت: لەبارەودۆخی کۆتاییدا یان پاراستنی کۆتاییدا یان پاراستنی دۆخەکەدا هەرکام لەبارودۆخە یۆگاییەکان دەبێت سەرنجی تەواو بخاتە سەر بەر بەست و تواناکانی ئەو کەسە لەبارەی تەمەن و رەگەز و هەلومەرجی جەستەییەوە.

● کەسێك کە ئەو راهێنانە دەکات چۆن دەتوانێت چاودێری ئەو چوارچێوەکارییانە بکات؟

○ ئازارە لاوازەکان زەنگێکی مەترسییە بۆ نزیکبوونەوەمان لە چوارچێوەی هەستی ئازار. ئەو شتەی گرنگە سومبولی بارودۆخی یۆگاییە بەلام سەرباری هەموو ئەوانە کە پێکەوە جیاوازن هەموویان لەخزمەتی ئامانجێکی هاوبەشدان بۆ دابین کردنی هاوسەنگییەکی گونجاو لەگشت سستمی عەسەبی و ماسولکەییدا، بەلام بەگشتی ئەو چوارچێوانە بەندە بەجۆری ئەو راهێنانە کە ئەنجامی دەدەن.

● چۆن دەتوانین ئەو هاوسەنگییە عەسەبی و ماسوکەییانە بەدەست بهێنین؟

○ باشە ئەو کارە لەرێگای ئەنجامدانی راهێنان بەشێوەی رێك و پێك و بەبێ وەستان و بەباوەرێکی پێداگرەوە دەکرێت. ئەگەر کەسێك وەرزشێکی دورودرێژو پێچ و پەنادار هەموو رۆژێك ئەنجامی بدات دەبێت کاتێکی زۆر لەدەست بدات بەلام لەبارەی یۆگاوە وانییە. لەراستیدا کاتی ئەو جۆرە کارانە دەبێت لەئاستێکدا بێت ئەگەر کەسێك زۆر سەری قاڵە بتوانێت هەموو رۆژێك ئەنجامی بدات.

● هەموو رۆژێك دەبێت بۆ چ ماوەیەك راهێنانی یۆگا بکەین؟

○ نزیکەی ١٥ بۆ ٢٠ دەقیقە راهێنان لەرۆژێکدا باشتر لەراهێنانی دورودرێژ کە بەشێوەی نارێك ئەنجام بدرێت.

● بەلام لەبارودۆخێکی یۆگایی راهێنانێکی جەستەییە ئایا وایە؟ ئەی زەین لەو نێوانەدا چ رۆڵێکی هەیە؟

○ پرسیارێکی زۆر چاکە. چالاکی زەین لەکاتی ئەنجدام دانی بارودۆخی یۆگاییدا زۆر گرنگە. زەین دەبێت هان بدرێت بۆ پەیرەوی کردن لە گرژوتین و وروژاندنێك کە لەئەنجامی بارودۆخی یۆگایی بەدەست دێت.

● ئەی ئەگەر کەسێك هەست بە ئەوگرو تین وروژاندنە نەکات چی؟

○ چارەی کار لێرەدا تەرکیز خستنە سەر هەناسەدانە بۆیە هەندێ کەس لەکاتی راهێناندا چاویان دەنوقێنن چونکە ئەو کارە هەست و درکی بارودۆخی یۆگایی ئاسان تر دەکاتەوە.

● ئایا چالاکی هەناسەییش بەشێکە لەبارودۆخی یۆگایی؟

○ بەڵێ، لەرێگای رێك و پێك کردنی هەناسە لەکاتی ئەنجامدانی بارودۆخی یۆگاییدا دەتوانێت کەڵکێکی زیاتر وەربگرێت لەم بوارەدا دەبێت تەوەرەکانی لای خوارەوە لەبەرچاو بگیردرێت:

١. چۆ چەماندنەوە دەبێ هاوکات بێ لەگەڵ هەناسەدانەوە دەرەوەدا " دەردانی هەوا"

٢. راکێشان و کردنەوەی جەستە دەبێت هاوکات بێت لەگەڵ هەناسە هەڵمژیندا.

٣. کاتێك کە دەمانەوێت بارودۆخێکی دژوار بپارێزین یان رابگرین دەبێت هەناسەمان رابگرین بوونی هەناسەی ئاسایی لەکاتی راهێنانی جەستەییدا بەو واتایەیە کە کەسەکە بارودۆخەکان لە ئاسوودەیی و هێمنی و بەبێ فشارخستنە سەر خۆی ئەنجام بدات.

● ئایا لەم بارەوە خاڵێکی تر نییە؟

o بـەڵێ تـەنها خـاڵێکی تـر هەیـەو ئـەویش ئەوەیـە دەبێـت کـاتی راهێنـانی یۆگـا پـێش دەسـت پێکـردن بەراهێنانەکە بـەباروودۆخێکی قوڵبوونـەوە لەناخـدا بۆمـاوەی چـەند خولـەك رابگرین‌و دەست پـێ بکەین تـا هەسـت بـە ئارامی بکەین‌و کەشێکی دڵخواز دروست بکەین بۆ زیاتر کەڵك وەرگرتن لەو راهێنانە.

- لەبارەی هەڵبژاردنی ئەو باروودۆخانەی کە راهێنان دەکرێن قسەیەکت هەیە؟

o باروودۆخەکان لەسادەوە بۆ دژوار راهێنانیان لەسەر بکرێت بـاروودۆخی دژوارو ئـاڵۆز پاش بـاروودۆخی سـادە ئەنجام دەدرێت.

یۆگاو رژێمی خۆراکی

- ئایا ئەو خواردنانەی دەیخۆین پەیوەندییان لەگەڵ یۆگادا هەیە؟

o بـەڵێ هەڵبـەت. چاکسازی لەبەرنامـەی خـواردن‌و خـوگرتن لـەخواردنی نادروسـتدا یـەکێك لـەگرنگترین مەسەلەکان لەیۆگادا. هەروەها کە دەزانین یۆگا هەم زانستەو هەم فەلسەفە. قەلەق نـەبوونی زەمیـن بەنـدە بـە رێـك‌وپێکی رژێمی خواردن. کەسێك کە یۆگا دەکات دەبێ خۆی تەندروست‌و گەنج رابگرێت.

- ئەو چۆن دەتوانێت ئەو کارە ئەنجام بدات‌و رجیمی خواردنەکەی چ جیاوازییەکی لەگەڵ رجیمی خـواردنی کەسانی ئاساییدا هەیە؟

o بەرنامەی خواردنی یۆگاکارە دێرینەکان لەشیری سافی گاو میوەکان یان ئەو شتانەی لـەژێر زەویـدا دەڕۆن پێکهاتبوو و خوی تێدا نەبوو هەروەها خواردنەکانیان سروشتی ساردی تێدا نەبوو کە بەهارات‌و شتی توندوتیـژ کـەڵکیان وەرنەدەگرت. کەسێك دەیەوێت ببێتە یۆگاکارێکی باش لەئەمڕۆدە دەبێت ئەو بەرنامە خۆراکییە پەیڕەو بکات.

- ئەی لەبارەی چای و قاوەو کحولەوە چی؟

o کەسێك کە یۆگا کار دەکات بەچاوی ورۆژانـی سـاختەیی‌و دەسـتکردو کـاتی سـەیری ئەوانـە دەکات‌و بۆیـە هیچ کام لەوانە ناخواتـەوە. ئەمڕۆکە دەوترێـت رژێمـی خـواردن لەسـەر بنـەمای زۆر هۆکـار چاکبرێتەوە، بۆنموونـە ئـەو هۆکارانە بریتین لە:

١- ئاوو هەوا.

٢- شێوازی ژیان.

٣- فراوانی‌و زیادبوونی خۆراکەکان.

سەرباری ئەوە ئەو شتەی پێویستە زنجیرەیەکی بنەمایی خواردنە، هەڵبەت خۆراك بۆ دروستکردنی جەستەمان پێویسـتە چونکە خۆراکی نەگونجاو بەدڵنیاییەوە دەتوانێت ببێتە هۆی هەموو جۆرە نەخۆشییەك.

- بـە باسـکردن لەسـەر نەخۆشـییەکانی دڵ دەتـەوێت بڵێیـت تەنانـەت ئەوانـەش پەیوەنـدییان هەیـە لەگـەڵ خووگرتن بەخۆراکەوە؟

o هەڵبـەت. خـۆراك نـەك هـەر رۆڵـی سـەرەکی هەیـە توشـبوون بەنەخۆشـی کـورۆنێری دڵ[73] بەرزبوونـەوە پەستانی خوێن بەڵکو هـەروەها رۆڵـی گرنگـی هەیـە لەنەخۆشـی وەکـو شـەکرەو ئاوسـانی جومگـەو قەبسـبوون‌و زۆربـەی نەخۆشییەکانی تر.

- بەڵام تۆ ئاماژەت بە خوگرتن بەخۆراکی نادروست کرد ئایا وایە؟

o بەڵێ جیا لەو جۆرە خۆراکە نادروستانە هەندێ هەڵەش لەشێوازی خواردندا هەیە:

---

[73] Coronary heart disease

١.	خێرا خواردن.

٢.	زۆر خواردن.

٣.	خواردنی خۆراکی زۆر گەرم و زۆر سارد.

٤.	قسەوباسی زۆر بەگرِوتین لەکاتی خواردندا.

لێرەدا گرنگ نییە کە چی دەخۆن لەڵکو گرنگ ئەوەیە کە چۆن خۆراکەکە وەردەگرێت و هەرسی دەکەیت.

● ئەی تۆ لەراستیدا چ پێشنیارێك دەکەیت؟

○ لەم بارەیەوە چەند دەبێت و نەبێت هەیە، کەبریتین:

١.	بەخێرایی خواردن مەخۆن.

٢.	لەکاتی خواردندا دەبێت لە ئیسراحەتی تەواودا بن.

٣.	دەتوانن قسەی حەماسی و بەگرِو تین بخەنە دوای خواردنەکەو لەکاتی خواردنەکەدا دەستی پێ نەکەن.

● ئەو هەموو جەخت کردنەوە بۆچییە؟

○ هاورِێی بەرِێزم ئاگاداربە ئەو شتەی کە دەیخۆیت دەبێت هەرس بێت و جەستە وەریبگرێت و پاشان وەکو وزەو خوێن جەستە کەڵکی لێوەربگرێت.

کەواتە ئەوە بنەمایەکی دڵنیابەخشە:

١.	ئێوە خواردنەکە پێش قوتدان دەیجون بەشێوازێك کە خواردن دەتوانێت بەجۆرێك بگاتە گەدە کە بەتەواوی شیاوی هەرسکردن بێت. دەکرێت بپرسیت کاکیلەکان بۆچین؟ دەبێت بڵێین کە ئەوانە یارمەتی گەدە دەدەن. تۆ خۆ ناتەوێت گەدەت کاری ددانەکانت ئەنجام بدات، ئایا دەتەوێت؟

٢.	ئارام نان خواردن بەواتای زۆر نەخواردنە. زۆر خواردن بەواتای فشاری زۆرە لەسەر گەدەو کەڵەکە بوونیەتی، جیا لەوەش ئەگەر زۆر بخۆن قەڵەو دەبن و بە بەردەوامی هەست بەقورسایی دەکەن و ئەو قورساییە بەدوای خۆتاندا رادەکێشن و خۆتان دەخەنە بەر دەم چەند جۆر نەخۆشی.

● چۆن دەتوانین تێبگەین کە بەرادەی پێویست خواردنمان خواردووە؟

○ نابێت ئەوەندە بخۆن کە هەست بەتێری بکەن. بەڵکو رادەی خواردن دەبێت ئەوەندە بێت کە هەست بەرەزامەندی بکەن وەك ئەوەی هەست بەقەلەق بوون بکەن. یۆگا ئاشکرایی دەڵێت کە لەکاتی برسێتیدا خواردن بخۆن نەك لەکاتێکدا کە کاتی خواردنە.

● سودەکانی ئەنجامی ئەو کارە چییە؟

○ بەڵێ ئەو کارە سودەکانی روونە وەکو باشترکردنی کاری هەرسکردن و وەرگرتن. هەروەها لەوکاتەدا جەستە باشتر خواردن وەردەگرێت.

● زۆرکەس باوەریان وایە ئەگەر راهێنانی یۆگا بکەن دەبێت رووك خۆر بن ئایا ئەوە راستە؟

○ هەڵبەت یۆگاکارە دێرینەکان رووەك خۆر بوون بەڵام حەتمەن نابێت بەهۆی راهێنانی یۆگاوە گۆشت نەخۆشی بەرنامەیەکی خواردنی گونجاو بەندە بەو هۆکارانەی لای خوارەوە:

١.	شوێنی ژیان کردنتان لەکوێدایە.

٢.	کارەکەتان چییە؟

٣.	چۆن دەژین؟

بۆنموونە فرۆشیاران و ئەو کارمەندانەی کە ژیانیان بێ جوڵەیە دەبێت خواردنی سادەو کەم بخۆن.

● ئایا ئەوە راستە کە هەموو کەسێك دەبێت بۆ خۆراکی گونجاو دەبێت گۆشت و هێلکە بخوات؟

o بۆ هەمیشە نا. ئەوە باوەڕێکی نادروستە. گۆشت لەراستیدا رادەیەکی کەمی ڤیتامینو مادی کانزایی تێدایە بەسەختی هەرست دەبێت. گۆشت جیا لەوەی چەوریو رادەیەکی زۆری کۆلستڕۆ پرۆتینی زۆری تێدایە، ئەسید ئۆریكو مادەیەکی تر دروست دەکات کە لەپزیشکیدا پێی دەوترێت شتومەکی پورین[74].

- ئەوانەی کە وتت چ زیانێکیان هەیە؟

زیان؟ ئەوانە دەبنە هۆی رۆماتیزم.

- ئەی چارەسەری چییە؟

o چارەسەر بۆ ئەوکارە دانانی بەرنامەی خۆراکی سروشتییە واتە خواردنی میوەو سەوزەو شیرو ئەو میوانی کە ڤیتامین سییان هەیەو دانەوێڵەکان. هەموو ئەو مادانە بەشەر سەرەکییەکانی خۆراك دابین دەکات. ئامانجی ئەو رجیمە خواردنە لەراستیدا ئەوەیە کە زۆر نزیکی خواردنە سروشتییەکانە.

- ناوەڕۆکی جۆراوجۆری خواردنەکان رێك دەبێت چۆن بێت؟

o زۆرجار لەبارەی ناوەڕۆکی کالۆریك[75] یان وزەی خواردنەکە قسە دەکەین تا ئەوەی لەخودی خواردنەکە قسە بکەین.

- واتە وشەی کالۆری چییە؟

o کارۆری لەراستیدا یەکەی پێوانەکردنی گەرمایە. لەبارەی خواردنەکانەوە کالۆری هێمای رادەی وزەیە کەخۆراك بۆ جەستە دابین دەکات بۆنموونە ۲۸گم نزیکەی ۱۰۰ کالۆری وزە دەبێت.

۱۰٪ تا ۱۵٪ ناوەڕۆکی گەرمای خواردنەکەمان دەبێت چەوری بێتو هەروەها ۱۰٪ تا ۱۵٪ پرۆتینی هەبێتو ۷۵٪ تا ۸۵٪ دەبێت کاربۆهیدرات بێتو بەتایبەت کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان. هەروەها با ئاگادار بین کە:

۱. تەنیا ۲۰۰ میلی گرام کۆلسترۆل لەرۆژێکدا بەسە (ئەو رادەیەی لەرۆژانەدا نزیکەی ۸۰۰ میلی گرامە)

۲. دورەپەرێزی بکەین لەخواردنی کاربۆهیدراتی تەسفیە کراو وەکو شەکرو خواردنەکانی تر بەتایبەتی ئەو خواردنانەی لەناو قتودان.

۳. کاربۆهیداتی ئاڵۆز کە لەدانەوێڵەو سەوزەو میوەدا زۆر دەبینرێت بۆ جەستە بەسوودەو لەراستیدا باشترین جۆری مادەی خۆراکی دەژمێردرێت.

- بۆچی بەوانە دەڵێین باشترین جۆری خواردن؟

o چونکە بەراستی باشترین جۆری خواردنن هەروەها ئەو شتەی جەستە پێویستییەتی دابینی دەکەن. ئەو کارانەی ئەوانە دەیکەن بریتین لە:

۱. دابینکردنی کالۆرییەکی زۆر.

۲. دابینکردنی ڤیتامینی پێویست.

۳. گەیاندنی مادەی کانزایی بۆ جەستە.

٤. دابینکردنی خواردنی پێویست بۆ جەستە.

٥. دابینکردنی وزەی پێویست بۆ جەستە.

- ئەگەر کەسێك پێشتر خوی گرتبێت بە ئەو خواردنانەی رووەکی تێدا نییە دەبێت چی بکات؟

---

[74] Purine bodies
[75] Caloric

- باشە بەدڵنیاییەوە ناتوانین ئەوە بەجارێك بەلاوە بنێین، بەڵام من پێم وایە كەسێك راهێنانی یۆگا دەبێت وورەی بـەرز دەبێتـەوە. حـەزی بـۆ خـۆراكی گۆشـتی بەشـێوەی خۆنەویـست كـەم دەبێتـەوە. ئـەو لەراسـتیدا شـتێك هەڵدەبژێرێت كە زەینی ئەو بەرەولای ئەو كارە رێنمایی دەكات.

- دوایین پرسیارم ئەوەیە چۆن كەسێك دەتوانێت تێبگات كە شێوازی ژیانی ئەو راستە یان ناراستە، هـەروەها شێوازی ژیانی كەسێك چۆن كار دەكاتە سەر جەستەو بەتایبەتی دڵو دەمارەكانی؟

- ئەو پرسیارێكی پسپۆڕانەیە چونكە وەڵامەكەی زۆر گرنگە وەڵامی دەدەمەوە.

ئەگەر دەتەوێت بزانیت كەشێوازی ژیـان چ كاریگەرییـەك لەسـەر جەسـتەو بەتایبـەتی لەسـەر دڵو دەمارەكانتـان دەكـات بەناسانی ئەوە فێربن. كێش و كۆلسترۆڵو تـری گلیـسیریدەكان[76] و رادەی هـەموو لیپیـدەكانو پەسـتانی خـوێنو هێڵكاری دڵتان لەكاتی ئیسراحەتو لەكاتی وەرزشدا ئەندازە بگرنو بـەوردی ئەگـەر سـەیری بكـەن تێدەگـەن كـە شـێوازی ژیانتـان باشە یان خراپە. ئاگاداربن كەدەكرێت هۆكاری مەترسی لەنەخۆشییەكانی دڵدا چارەسـەر بكرێـتو لـەو رووەوە جەڵدەی دڵو تەسكبوونەوەی دەمارەكان بەرگری بكرێت.

یۆگاو چارەسەركردنی قەڵەوی

- زۆرجار كەسانی قەڵەو نیگەرانی كێشی خۆیانن، ئایا یۆگا دەتوانێت كارێكیان بۆ بكات؟

یۆگا بەواتای دابینكردنی كەسایەتییەكی تەواوە. یۆگا ژیانێكی ئاشتیخوازو تەندروست دەخاتە روو و لەو رووەوە شتێكی بەرچاوە كە بۆ كەسانی قەڵەو بەسوودە. بۆ ئەوەی بیسەلێنین چارەسەری قەڵەوییە هۆكاری زۆرمان لەبەردەستدایە. قەڵەوی بەواتای فشار بۆ سەر دڵو ئەندامەكانی ناوەوەی جەستەو ڤاج (واتا مەچەكی پـێ یـان قولـەپێ ئـەژنۆ جومگـەی ران) هەروەها هەموو جەستەیە. كەواتە هیچ سەیر نییە كە نەخۆشـی دڵو نەخۆشـییەكانی تـر وەكو شـەكرەو پەسـتانی خوێنو ئاوسانی جومگـەكان لـەباوترین نەخۆشییەكاندا لـە كەسـانی قەڵـەدان. لەراسـتیدا مـردن لـەناو كەسـانی قەڵـەودا زیاترە.

- ئایا قەڵەوی زۆر مەترسیدایە؟

- بەڵێ هەڵبەت. بەگوێرەی زیادبوونی ١٠٪ لەكێشدا شانسی ئەگەری مردن ٢٠٪ زیاد دەكاتو بـەو رادەیـە بـۆ ٢٠٪ دوقات دەبێتەوە واتە ٤٠٪ بۆ ٢٥٪ دەگەیتە ٧٥٪.

- ئایا یۆگا ناتوانێت هیچ كارێكیان بۆ بكات؟

- بەڵێ بەڵام یۆگا بۆ دەرمانی قەڵەوی فاكتـەرێكی سیحراوی نییـە. هاوكات لەگـەڵ ئەنجامـدانی ئاساناكانی یۆگادا دەبێت لەبەرنامەی خواردندا ئاڵوگۆڕ بكات. خاڵێكی گرنگ كە لێرەدا باسی دەكەین ئەوەیـە ئەگـەر بەگشتی یۆگا پەسەند بكەن ئەوكات شێوەی بیركردنەوەو هەڵبژاردنی خواردندا دەگۆڕێت.

- چۆن دەكرێت ئەو كارە ئەنجام بدرێت؟

- ناكرێت هەر لەرۆژی سەرەتاوە ئەو كارانە بە بەرنامەیەكی توند ئـەنجام بـدرێت بـەڵكو دەبێـت بەرنامـەی خواردن بەتێپەڕبوونی كات بگۆڕدێت هەروەها دوورەپەرێزی بكرێت لە فشار هێنان بۆ سەر جەستەو ئاخ بـەڵام لەهـەمان كاتدا نابێت هیچ خواردنێك بۆ بەلاوەنانی سستمی یاخود چێژوەرگرتنی تەواو كەڵكی لێوەربگرن.

شێوەی بیركردنەوە دەبێت ئەوەندە گەشە بكات كە خـواردن نەكرێتـە پاڵپـشت وەكـو گۆچانێك بێـت هـەروەها یۆگا وردە وردە یارمـەتیتان دەدات ئـارەزووی خـواردن لەخۆتانـدا كـەم بكەنـەوە. بەدەسـتەواژەی پزیـشكی یۆگـا شـێوازێك بـەناوی

Triglycerides [76]

هموستازیس[77] دابین دەکات واتە شێوەیەك کە تیایدا رژێنی شێدارکەرەوەی هەناو بەشێوەیەك رێکخراوە کە ئارەزووە ناناساییەکانمان بۆ ئەو خواردنانەی پێویستمان پێی نییە لەدەست بدات.

- ئایا بەو هۆکارە راهێنانێکی تایبەت لەیۆگا هەیە؟

○ هەموو راهێنانە یۆگاییەکان لەو بوارەدا بەسوودن، بەڵام ئەوانە کە لەلای خوارەوە هاتوون بەتایبەتی بۆ کەمکردنەوەی کێش زۆر بەسوودە.

١. ئێك پاداسانا
٢. ئۆتانا پاداسانا
٣. هالاسانا
٤. بۆجانگاسانا
٥. ئاردا – شالاباسانا
٦. واکراسانا
٧. پاسکیماتاناسانا
٨. چاکراسانا
٩. ویپاریتا کارانی
١٠. ساروانگاسانا
١١. ماتسیاسانا
١٢. دانوراسانا
١٣. یوگامادرا
١٤. پاواناماکتاسانا
١٥. پارواتاسانا
١٦. ماکارا سانا
١٧. شاواسانا
١٨. ئاودیاناباندا
١٩. کانتاسانا
٢٠. کاپالباتی
٢١. ئۆجایی

یۆگاو ئیسراحەت

- بۆچی مرۆڤەکان پێویستیان بەئیسراحەتە؟

○ پرسیاری سەیر دەکەیت؟ ئایا پێت وا نییە پاش ٨ – ١٠ کاتژمێر کارکردن لەرۆژدا دەبێت بۆ ماوەیەك ئیسراحەت بکەیت؟ ئەگەر وانییە بۆچی سروشت وای داناوە کە پاش ئەوەی بۆماوەیەك وریاو بەخەبەری دەبێت بۆ ماوەیەکیش بخەوین.

---

[77] Homeostasis

- کەواتە سروشت خەوی داناوە چ پێویستمان هەیە بەئیسراحەت بەشێوازی یۆگایی؟
    - تۆ ئێستە لەکاتی قسەکردندای لەخۆت پرسیار بکە ئایا بەتێپەڕبوونی ژیانی خێرایی رۆژانە بەتایبەت بەشارە گەورەکاندا رزگاربوون لەدەنگە دەنگ و هاژەهاژ کارێکی ئاسانە یان نا؟ لەراستیدا ئەوە سوڕێکی وێرانکەرە خەڵ؛ بەشێوێکی شێتئاسا بەشڵەژاوی لەهاتوچۆو هەوڵداندان دەرفەتی کەمیان هەیە دابنیشن و بکەنەوە یان کتێبێک بخوێننەوە یان تەنانەت گوێ لەمۆسیقا بگرن.
- بەڵام لەکاتێکا کە خەڵک بەسەختی هەوڵ دەدات بەزیندوویی بمێنێتەوە ئایا دەرفەتی بۆ ئو جۆرە کارانە لەبەردەستدا دەبێت؟
    - باشە ئەوەش بۆ خۆی کێشەیەکە بەڵام هەڵەیە ئەگەر وا بیر بکەینەوە کاتمان لەبەردەستدا نییە بۆ ئەو کارانە. ئێمە ئەوەندە هەست بە کەم بوونی کات ناکەین کە هەست بکەین پێویستمان بەو جۆرە ئیسراحەتانە نییەو تووشی ئەو شێت ئاساییە دەبین. ئەو مەسەلەیە بۆتە هۆی ئەوەی کەسانێکی زۆر توشی شڵەژانی زەینی ببن و بۆ چارەسەرکردنی روو بکەنە پزیشکە دەروونییەکان.
- بەهەر حاڵ مرۆڤی ئەمڕۆ بەم ژیانە خێرایە خەرێکی پارەکۆکردنەوەیە تا لەکاتی خانەنشینیدا بەئاسوودەیی بژی، ئایا راست دەکەیت؟
    - پارەیەك کە بەم ژیانە سەرانسەر فشارو قەلەقییە کۆ ببێتەوە هیچ جۆرە ژیان یان خانەنشین بوونێکی بۆ بەجێ ناهێڵێت تا بتوانێت کەڵکی لێوەربگرێت. ئەوە ژیانێکە کە پڕە لەتوڕەیی و فشارو بزواندن. بەدوای ئەوەشدا شەوانی بێ خەوی کە روو لەمرۆڤ دەکات و رۆژی دوای ئەوەش هەست بە خەمۆکی دەکات.
- راستە بەڵام زانستی ئەمڕۆ ئارام بەخشەکان و حەبی خەوی بەمرۆڤ داوەو ئەوانەش یارمەتیدەرن بۆ ئیسراحەت کردن ئایا ئەوە بەشتێکی باش دادەنێیت؟
    - مرۆڤێکی ئەمرشۆك لەبەهەشتێکی خەیاڵیدا دەژی ئەو لەدنیای حەبی خەو لێخەرو ئارامبەخش کە ئارامییەکی کاتی پێدەدات بەڵام نیگەرانی و کێشەکانی چارەسەر ناکات. مرۆڤ تەنها خۆی ئالودەی ئەو شتانە دەکات لەحاڵێکدا دەبێت دژی ریشەی نەخۆشی یان کێشە بوەستینەوە. ئێمە دەبێت فێر بین چۆن ئیسراحەت بکەین.
- لەئاستێکدا کە زانستی پێشکەوتووانە شکستی هێناوە تۆ پڕوپاگەندە دەکەیت کە یۆگا دەتوانێت ئەو کێشانە چارەسەر بکات؟
    - هاوڕێی بەرێزم ئەوانەی لەدێریندا کاری یۆگایان دەکردو سەدان ساڵ لەوەو پێش ژیاون و بەوە گەیشتوون کە زەینی مرۆڤ لەکاتی ئیسراحەتدا باشتر کار دەکات، بۆیە جیا لەراهێنانی جەستەیی یۆگا تەکنیکی جیاوازی هەیە بۆ ئیسراحەت کردن.
- ئایا ئیسراحەت کردن بەواتای بەفیڕۆدانی وریایی کاتی مرۆڤە لە راوەستانێکی بیرکردنەوەدا؟
    - دەبینین تۆش روانگەی کەسانێکی تر کەزۆرن دووپات دەکەیتەوە کە بەهەڵە لەئیسراحەت تێگەیشتوون لەحاڵێکدا ئیسراحەت شتێکی جیاوازەو تەمەڵی و بەفیڕۆدانی کات یان راوەستانی زەین بەیەکێك دادەنرێت لەحاڵێکدا خۆی وا نییە.

لەراستیدا ئیسراحەت هەلیکی هەناسەهەڵمژنە لەژیانی توندو خێرای رۆژانەیە. ئەو دەرفەتە بەمەبەستی ئامادە کردنی جەستەیە بۆ بیرکردنەوەی باشترو وزەی زیاتر. سەیرە بزانین کە تەنانەت گۆڕینی پیشە رێگایەکە بۆ ئیسراحەت و ئارامبوونەوە رێك وەکو گۆڕینی بەرهەمێکی مەزرای کە دەبێتە هۆی پاشتر وەبەرهێنانی ئەو مەزرایە.

- کەواتە لەبەر ئەوەیە کاتێك یاری تێنس یان تێنسی سەر زەوی یان ریشە لەکۆتایی لەرۆژێکدا کە کارێکی جوانمان کردووە بەو وەرزشانە هیلاك نابین.

- بەڵێ ئەوەش جۆرێك لەنیسراحەت دەژمێردرێت بەڵام شێوازی یۆگا بەتەواوی جیاوازە و بەراستی ئەنجامی هەیە.

• ئەو شێوازە یۆگاییە چییە؟

- قۆناغی یەكەم نیسراحەتدانی جەستەیە، مەبەستم نیسراحەتێكە كە لەكاتی وریاییدا بۆ ماوەی چەند خولەك ئەنجام دەدرێت پاش راهێنانێكی كەم تێدەگەین كە ئەو نیسراحەتو ئارامییە بۆتە بەشێك لەژیانمان ئەو كەسانەی بەم شێوازە نیسراحەت دەكەن ئەزموونێ،ی سەرسوڕهێنەر بەدەس دێت.

• چ شتێك ئەو ئەزمونە سەرسوڕهێنە دەكات؟

- ئەو ئەزموونە سەرسوڕهێنەرە چونكە،

١. هەم جەستەیان نیسراحەت دەكات هەم زەین لەدنیای ماددە رزگاری دەبێتو هێمن دەبێت،

٢. ئەو كارە مرۆڤ لەژیانی پڕبایەخو شكۆداری پڕ بایەخی خۆی ئاگادار دەكاتەوە كاتێك دەست گراوە بە ئەزمون وەرگرتن. ئەو كارە هانمان دەدات بۆ تێكەیشتن لەگرنگی كەمبوونەوەی چالاكی لەكاتی پێویستدا.

• چ كاتێو لەكوێدا دەتوانین نیسراحەت بكەین؟

- ژوورێكی بێ دەنگ بەرووناكییەكی كەمو پلەی گەرمای گونجاو لەگەڵ جلێكی نیسراحەتدا دەبێتەی هۆی دابین كردنی هێمنیو ئارامی.

• ئەم هەموو بەزمو رەزمەی بۆچییە؟

- ئەوە بەزمو رەزم نییە بەڵكو شێوازێكە بۆ ئامادەبوونی زەین بۆ نەبوونی چالاكی، خاڵە گرنگەكان بریتین لە:

١. لەبیركردنو نیگەرانیو قەلەقی رۆژانە لەكاتی نیسراحەتدا.

٢. بەتەواوی جەستە لەجوڵە رادەوەستێت.

• ئەو كارە دەتوانێت چیمان بۆ بكات؟

- ئەو كارە بەسوودە چونكە لەكاتی نیسراحەتدا هەست دەكەین جەستەمان بەراستی گرێدراوی زەوییە. هەروەها دیارە كە هێزی راكێشانی زەوی دەخرێتە سەر یەكە یەكەی جەستەمان. هەروەها هەر بەشێك لەجەستەمان هەست بە قورساییەكی زیاتر دەكات.

• بەگشتی ئەو هەست كردنە دەبێت خەونو خەیاڵێك بێت ئایا وایە؟

- نەخێر ئەوە مەسەلەیەكی خەیاڵی نییە بەڵكو بتوانرێت بڵێین كارێكی هەست پێكراوە وەكو هەستێك كە لەكاتی بەتاڵكردنەوەی لەناكاوی ناوی بانیۆیەك كە تا مل تیایدا دانیشتوون. ئاگاداربین كە لەنیسراحەتی یۆگاییدا هەست بەوە دەكەین ئاسوودەییو خاوبوونەوە لەقاچەكانماندا دەست پێدەكاتو وردە وردە هەموو جەستە دەگرێتەوە تا لای سەر.

• بۆچی وایە؟

- چونكە ماسولكەی پێ گەورەترین ماسولكەی جەستەیەو ماسولكە گەورەكان باشترو خێراتر نیسراحەت دەكەن.

• سادەترین باودۆخی یۆگایی بۆ نیسراحەت كامەیە؟

o بـارودۆخی یۆگـایی چوارچـێوەیەكە بـۆ ئیـسراحەتكردنی "شاواسـانا"[78] كـە لـەدوایی لەبارەیانــەوە قـسە دەكەین.

بۆ ئیسراحەت كردن پێویست ناكات حەتمەن لەسەر پشت بەخەویت. ئەگەر بەلاتانەوە ئاسانترە دەتوانن بەلای چەپ یان راستدا بخەون بارودۆخێكی یۆگایی تـر هەیـە پێـی دەوترێـت "ماكاراسانا"[79] و ئـەوەش بـەواتای خـەوتن لەسـەر سكدایە. هەڵبەت دەبێت كاتێك ئەو جوڵەیە راهێنـانی لەسـەر بكرێـت كـەخواردن نـەخورابێت. بـارودۆخی یۆگا بەهـەر شێوەیەك بێت مرۆڤ تەنها كاتێك هەست بە ئاسوودەییەكی تەواو دەكات كە جەستەی خۆی لەبیر بكات.

- بابەراشكاوی بڵێین ئـەو شـتەی بەلامـەوە باشـە بیـزانم ئەوەیـە جیـا لـەوەی هەسـت بەئاسـودەیە دەكـەین سودەی ئەو كارە بۆ دەستە چییە؟

o سودەكانی ئەو كارە زۆرەو بریتییە لە:

١. وزە دەبەخـشێتە خانـە عەسـەبییەكانمان چونكە لـەكاتی ئیـسراحەتدا بـاری كـاری رۆژانـە دوور دەخـەینـەوە. لەراستیدا چەند خولەك بەو شێوە ئیسراحەت كردنە زۆر باشترە لە چەند كاتژمێر خەوی ئانارام .

٢. گرنگتر لـە هـەموو ئەوانـە ئیـسراحەتی تـەواوی جەسـتە دەبێتـە هـۆی دنیـای سەرسوڕهێنەری ناخمـان بـەڵام هەڵبەتن ئەو كارە پاش ماوەیەك راهێنانی بەدەست دێت.

- دەبێت چ ماوەیەك راهێنان بكەین تا بەدنیای ناخمان بگەین؟

o بۆچـی دەڵێـی دنیـا ناخمـان؟ باشـتر بڵێیـت ئێمـە، تـەنها كاتێـك ئـەوە بەدەسـت دێنیـت كـە دەست بكـەیت بەراهێنان. با بەراشكاوی بڵێین كاتێك تازە دەست پێكردووە كەسێكی سـەرەتاییت لـەو راهێنانـەدا ئەنجامـدانی تـەكنیكی ئیسراحەت بەشێوازێكی گونجاو نزیكەی ٢٠ — ٣٠ خولـەك درێـژە دەخایـەنێت و رەنگـە ئـەو كاتـەش بۆتـان دەست نـەدات بەڵام خێرا تێدەگەن كە دەتوانن زوو ئەو هەستە بەدەست بهێنن.

- ئەی لەبارەی ئیسراحەت لەكاتی دانیشتندا چیت هەیە پێمان بڵێ؟

o پاش راهێنـانی پێویـست ئێـوە تەنانـەت دەتـوانن بـۆ مـاوەی چـەند خولـە لەسـەر كوسـییەك دابنیـشت و ئیسراحەت بكەن هەرچەند ئەو بارە بەروالەت بۆ ئیسراحەت بەسوودە، بەڵام بارودۆخێكی ئایدیاڵ نییە.

یۆگا دەرمانی بۆ مەرمنەكان

- بۆچی ئەمرۆكە مرۆڤ تەندروستی و شادومانییەكەی وەكو رۆژانی رابـردوو نییـە؟ بەپێـشكەوتن لەزانـستدا بەتایبەت لەبواری پزیشكیدا ئایا ناكرێن چاوەڕوانی تەندروستی و شادومانییەكی زیاترمان هەبووبێت؟

o پرسـیارێكی زۆر بەبایـەخت خـستەڕوو. راسـتە كـە بـەكۆنترۆڵكردنی نەخۆشـییەكان لـەرێگای پێـشكەوتنی پزیشكییەوە چاوەڕوانیمان لـەژیان چـووەتە سـەرەوە بـەڵام سـەرباری ئـەوەش هەڵومـەرجی ژیـان بـەهۆكاری جۆراوجـۆر تووشی شڵەژاوی دەبێت و لەناكامدا وا دێتە بەرچاو كە خەڵك لەبری ئـەوەی خۆشـحاڵ تـر بێـت خـەمۆكترو مـۆنتر بـوون. هـۆی گـشتی ئـەو مەسـەلەیە ئەوەیـە كـە مرۆڤـی ئـەمرۆ لـەژێر كاریگـەری فـشارو تەنگـەژەی ژیـان، بنـەمای سـەرەكی تەندروستی لەبیركردووە.

- بۆچی مرۆڤ بەو شێوەیە دەجوڵێتەوە؟ كەرەسەی ئاسایش و ئارامی هەیـە كـە دەتـوانن كێشەكان چارەسـەر بكەن ئایا وایە؟

---

[78] Shavasana
[79] Makarasana

- ○ راستە گەنەمرۆ کەرەسـەی ئاسایـشی مـۆدێرن هەیـە بـەڵام هـەموو ئەوانـە هـیچ یارمەتییـەك نـادەن بـۆ چارەسـەرگردنو کێشەی فکرییەکانی مرۆڤ ژیانی خەڵك زۆر خێرا بۆتەوەو خەڵك لەپێچو پـەنای راگـردن بـەدوای پارەدا خۆیانیان ون گردووە. ئەوان بـۆ خـەوتنو هـەروەها بـۆ دامرکانـدنی خەفەتـەکانیان حـەب دەخـۆنو بـۆ ئارامبوونـەوەیان پەنادەبنە بەر پارابەخشەگان. تەنانەت گەنجەکان پەنا دەبەنە بەر حەبو مادده سڕکەرەکان.
- ● ئایا ئەو حەبو مادده سڕکەرانە کاریگەرن؟ وایە؟
- ○ هەڵبەت کاریگەرن بەڵام لەبیر نەکرێن کە ئەوانە تەنها رێگەچارەسەکی کاتین.

لەبارەی گەنجەگانەوە با بڵێین کە ئـەوان خۆیـان لـەرێگای سـەرەکی ژیـان لایانـداوە. هـەموو ئـەو کارانـەی ئـەوان دەیکـەن ئەوەیە دەیانەوێت بەخواردنەوەی مەشروبات‌و مادە سڕکەرو جگەرە هەڵبێن لەدەست کێشەکانیان، بەڵام ئـەو کـارە تـەنها لەدرێژخایەندا ناتوانیان دەکات‌و کێشەکانیان چارەسەر ناکات. بەکەڵك وەرگرتن لەهەندێ شـت رەوتێکـی خـراپ پێکـدێت دەرئەنجام مرۆڤ دەبێتە کۆیلەی ئەو شتانە.

- ● ئەی مرۆڤ چۆن دەتوانێت هەموو ئەوانە بەلاوە بنێت؟ بەڵام دیسانەوە ئاگای لەتەندروستی خۆی هەبێت؟
- ○ لێرەدا کە یۆگا بەهرەیەکی گەورەیە بۆ مرۆڤی بەشارستانیەت هـەروەها دەتوانێت ببێتـە رێگایـەکی ژیـان کە مرۆڤ هان بدات گروتینی بۆ ژیان کردن بەدەست بهێنێتەوە.
- ● چۆن؟
- ○ بەدواداچوونی زنجیرە راهێنانی جەستەیی‌و زەینی. بۆنموونە راهێنانی جەستەیی یۆگـای هاتـا[80] نەخۆشـی دەروون جەستەیی‌و زەینی کە بەشێوەی پەرێشانی دەروونی دەردەکەوێت بێ کاریگەری دەکات.
- ● ئایا پڕوپاگەندە دەکەیت کە یۆگا تایبەتمەندی دەرمانی هەیە؟
- ○ رەنگە ئەو لێکدانەوەیە ئەوەندە گونجاو نەبێت بەڵام زۆر راستترە ئەگەر بڵێین هەڵ‌و مەرجی فکری وەکـو دڵەڕاوکێ‌و نائارمی‌و تووڕەیی دەکرێت بەبارودۆخی یۆگایی چارەسەر بکرێت.
- ● تۆ چ هۆکارێکت بۆ ئەو پڕۆپاگەندەیە لەبەردەستدایە؟
- ○ زۆرچاکە، بارودۆخی یۆگایی کاریگەرە لەسەر رژێنی شێداری هـەناو وەکـو ئـەدرناڵ‌و تیرۆئیـدو پـانکراس‌و ... هتد کاریگەری دادەنێت. هەموو ئەو کارەی کە یۆگا ئەنجامی دەدات بزوانـدنی ئـەو رژێنـە بەشـێوەیەکە کـە بەتـەواوی بەرێکوپێکی‌و هەماهەنگی کاردەکەن یان بەدەستەواژەی پزیشکی دەگەنە ئاستی هوموستازیس.
- ● ئەی چۆن دەڵێیت ئەوە رستەیەکی دژوارە؟
- ○ مەبەستم ئەوەیە کاتێك کەسێك راهێنانی یۆگا دەکات هەست بەئاسوودەیی زیاتر دەکات، بەشـێوازێکی تـر دەسـت بەبیرکردنـەوە دەکـات‌و رووبـەڕووی ژیـانێکی فەیلەسـوفانە تـر دەبێتـەوە. مـرۆڤ بـەئاڵوگڕ لـەرەفتارو شـێوەی رووبەڕووبوونی لەگەڵ مەسەلەکاندا ئامادەبوونێکی زیاتر بەدەست دێنێت بـۆ هەڵسوکەوتی بەرامبـەر بەفشاری رۆژانـەو کێـشەی رۆژانـە، بەشـێوازێك کـەمتر پێویـستی بـەمادەی سـڕکەرو مەشـروبی کهولـدارو یـان جگـەرە نابێـت‌و پـشتی پـێ نابەستێت.
- ● بەڵام ئایا تۆ دەتوانیت حاشا بکەیت لـە شـێداربوونی عەسـەبی کـە بـەهۆی کـەڵك وەرگـرتن لەمەشـروباتی کحول بەو کەسەی دەیخواتەوە دەست دەدات؟ ئایا دەتوانیت؟
- ○ مرۆڤ لەسەرەتای شارستانیەتەوە مەشروباتی کحولی خواردۆتەوە. لەراستیدا لەهەموو سـەردەمانی مرۆڤـدا کحول بۆ سەرخۆش بوون‌و دنیایەکی نەشە بوون کەڵکی لێ وەرگیراوە.

---

[80] Hatha

هەروەها کحول لەدەرمانی هەندێ نەخۆشیدا بەکەڵك دێت. چاراکا[٨١] پزیشکی گەورەی هندستان لەسەدەی دووەمدا زیاتر لە ١٣ جۆر بیرەی کحولداری بۆ نەخۆشەکانی نوسیوە. ئیبن سینا پزیشکی گەورەی ئێرانی یەکەم کەسێك بوو ساڵەهای لەوەو پێش تایبەتمەندی سەرخۆشی کحول شیکردەوە.

- کەواتە بۆچی دەبێت زۆر نیگەران نیت؟

○ لەوە تێدەگەین کە هەر دەرمانێك رادەی کەڵك وەرگرتنی تایبەتی خۆی هەیە بۆیە تەنانەت ئەو شتەش کە بایەخی چارسەری و دەرمانی هەیە دەبێت بەرادەی گونجاو کەڵکی لێوەربگیرێت هەموو شتێك تەنانەت خۆراك یان دەرمان ئەگەر لەرادە بەدەر کەڵکی لێوەربگیرێت بۆ جەستەی مرۆڤ زیان بەخش دەبێت. لەبارەی کحولیشەوە هەر بەم شێوازەیە، ئەگەر لەخواردندا زیادە ڕەوی بکەین مەدمن دەبین و لێرەوە مەترسی دەست پێدەکات. هەروەها کەسانێك هەن کە نیگەرانی و شکست و نەگەیشتن بەئارەزووەکانیان لەژیاندا بەکحول دەیانەوێت چارسەری بکەن و پەنا دەبەنە بەر ئەو شتەو لەکۆتاییدا دەبنە کۆیلەی کە ئەوەش زۆر مەترسیدارە.

- بەڵام مرۆڤ پاش خواردنەوەی کحول تا رادەیەك ئارام دەبێت ئەگەر ئەو کارە یارمەتی دەدات تا رادەیەك خەڵك بەلایەوە پەسەند بێت یان تەنانەت غەم و پەژارە لەخۆی دوور بخاتەوە رزگاری بێت لەدەستی شکستەکانی بۆچی ئیجازەی پێ نەدەین ئەو کارە بکات؟

○ ئەمرۆکە بەباشی تێدەگەین کە کەڵك وەرگرتن لەمەشروباتی کحولدار بەرادەیەکی زۆر یان بۆ ماوەیەکی درێژخایەن کاریگەری نێگەتیڤ لەسەر هەموو ئەندامانی جەستە دادەنێت بۆنموونە کحول سستمی عەسەبی جەستە سستمی ناتوانییە.

- ئەو مەسەلەیە چ زیانێکی بۆ مرۆڤ هەیە؟

○ زۆرچاکە، ئەو کارە دەبێتە هۆی تێکچوون لەچالاکی زەین و تەنانەت لەجوڵەدا هەروەها هەندێ ئاڵ‌گۆڕ لەماسولکەدا دەکات و دەبێتە هۆی نەخۆشی میوپاتی دڵ[٨٢]. تەنانەت کۆئەندامی هەرس بەهۆی زیادەڕەوی لەکحولدا زیان دەبینێت.

- چ زیانێك؟

○ بەشێوازی جۆراوجۆر وەکو ئازار لەلەشی ئەپی گاستر[٨٣] و ئازارێك وەکو ئاوسانی کۆئەندامی هەرس و قرقێنەدان.

- ئەپی گاستر چییە؟

○ ئەپی گاستر بەشی سەرەی سکە، بەڵام بەشێوەی گشتی لەو نێوانەدا جگەرو زیاتر لەهەموو ئەندامانی جەستە بەهۆی کەڵك وەرگرتنی مەشروباتی کحولدار زیان دەبینێت. کاتێك خانەکانی جەرگ زیان دەبینیت ئەو ئەندامە ناتوانێت بەباشی کار بکات و توشی جۆرێك نەخۆشی دەبێت بەناوی سیرۆز[٨٤]ی جەرگ کە لەناو کەسانی مەدمندا زۆر باوە.

- یۆگا لەم بارودۆخەدا دەتوانێت چ یارمەتییەك بدات؟

○ یۆگا بەدوو شێواز دەتوانێت یارمەتیدەر بێت:

١. دەتوانێت بەرگری بکات لە مەدمن نەبوونی مرۆڤ.

---

charaka [81]
Cardio - myopathy [82]
Epigastrium [83]
cirrhosis [84]

٢. یارمەتی کەسانی مدمن دەدات تا بەلاوەی بنێن.

- چۆن؟

o بۆ تەرك كردنی كحول دەبێت ئەو كەسە بەرادەی پێویست هان بدرێت. ئاگادار بن کە مدمن بوون بە كحول رێگایەکی بێ گەڕانەوەیە، بەڵام چارەسەر كردنی پێویستی بەكاتەو لەو رێگایەدا دەبێت تەحەمول و خۆراگری هەبێت.

- ئایا دەبێت لەكاتی دەست پێكردن بەیۆگا كحول بەلاوە بنێین؟ ئەو كارە رەنگە زۆر دژوار بێت.

o نەخێر، كاتێك كەسێك دەست بەراهێنانی یۆگا دەكات پێویست ناكات بەیەكجاری كحول بەلاوە بنێت، بەڵام دەبێت وردە وردە تەركی بكات. ئەو كەسە دەبێت خۆباوەڕی خۆی بباتە سەرەوەو بەراهێنانی یۆگا ئەو كەسە دەتوانێت فشارو نیگەرانی ژیانی رۆژانەی تەحەمول بكاتو گرێدراوی خۆی بەهەندێ هاندەر وەكو حكول وردە وردە كەم بكاتەوە تا رادەیەك كە دەتوانێت بەتەواوی تەركی بكات. خاڵێكی زۆر گرنگ كە لێرەدا دەبێت لەبیرمان بێت ئەوەیە دەبێت ژیان كردن بەشێوەی یۆگایی فێربین بەپەیڕەوی كردن لەرێساكانی یاماو نیاما زەین رێكبخرێتو پێویستی بە خواردنەوەی كحول كەم بێتەوە دەتوانرێت لەتەندروستیو زەینی جێز وەربگیردرێت.

- ئەی لەبارەی مادده دوكەڵییەكانەوە چی؟

o پێشینەی كەڵك وەرگرتن لەمادەی دوكەڵییەكان دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی دەیەمی زاینی. ئەوە دەزانین كە توتن بەشێوازی جۆراوجۆر وەكو دوكەڵ كردنو جوینو بۆن كردن لەرێگای ملیۆنەها كەسی جیهان كەڵكی لێوەردەگیرێت هەروەها دوكەڵ كردنی بەشێوەی جگەرە باوترینیانە.

- ئایا جگەرە بەراستی زیانبەخشە؟

o كێ لەم دنیایەدایە كە زیانەكانی جگەرە كێشان نەزانێت. جگەرە كێشان كاریگەری نێگەتیفی لەسەر هەموو ئەندامانی جەستە دادەنێت بەڵام كۆئەندامی هەناسەو بۆرییەكانی هەناسە زیاتر لە ئەندامانی تری جەستە لەژێر كاریگەری نێگەتیف دان.

- جگەرە كێشان رێك چ زیانێكی هەیە؟

o زیان؟ لەراستیدا با بڵێین كە جگەرە وێرانكەرە. كەڵك وەرگرتن لەجگەرە دەبێتە هۆی شێرپەنجەی سییەكانو هەروەها یەكێكە لەهۆكارە گرنگەكانی تووش بوون بەنەخۆشی كرۆنری دڵ. زانیارییەكان پیشانیان داوە كەرێژەی مردنی لەناكاو لەنێوان كەسانی جگەرەییدا زۆر لەسەرەوەیە. كەڵك وەرگرتنی مادده دوكەڵییەكان دەبێتە هۆی نەخۆشی دەماری .

- ئەو نەخۆشییانە چین؟

o ئەو نەخۆشییانە پەیوەستن بە دەمارەكانی جەستەوە بەشەكانی لای خواری جەستە زیاتر كاریگەرییان لەسەر دەكرێت نەخۆشەكە لەكاتی پیاسەكردندا هەست بەئازار دەكات.

- بەڵام بەبۆچوونی من زۆربەی كەسانی جگەرەكێش كاریگەری نێگەتیفی جگەرە دەزانن بەڵام دیسانەوە كەڵكی لێوەردەگرن، بۆچی وایە؟

o هۆكارەكەی ئەوەیە ئەو كەسانە هێزی ئیرادەو ویستیان لەدەستداوە ئەوەش لەراستیدا شتێكە كە یۆگا دەتوانێت پێتانی ببەخشێت.

- مەبەستت ئەوەیە كە یۆگا دەتوانێت هێزی ئیرادەمان پێ بدات؟

o بەراهێنانی یۆگا زەین بەهێزو رێك دەبێت ئەوەش شتێكە كە پێویستی بەجگەرە كەم دەكاتەوەو وردە وردە مرۆڤ لەو خووە زیانبەخشە رزگار دەكات.

- بەرای تۆ وانییە كە كەڵك وەرگرتن لەمادە دوكەڵییەكان بۆ گەنجان لەژیانی رۆژانەدا بووتە جۆرێك لەمۆدێل؟
  - مادە دوكەڵییەكان بەهۆكاری جۆراوجۆر كەڵكی لێوەردەگیرێت كە بریتین لە:

۱. بۆ ئارام كردنەوەی ئازار.

۲. بۆ كەمكردنەوەی نیگەرانییەكان.

۳. بۆ ئاڵوگۆڕی رۆژانە.

٤. بۆ هیلاكی دەركردن.

٥. بۆ ئەوەی لای كۆمەڵگا پەسەند بكرێت (وەكو كەسێكی گەورە بێتە بەرچاو)

٦. بۆ دامركاندنی بەدواداچوون.

۷. بۆ دامركاندنی كێشە سێكسییەكان.

زۆربەی كەسەكان ماددەی دوكەڵی لەسەرەتاوە بۆ تاقیكردنەوە كەڵكی لێوەردەگرن بەلام دەبینین خووی پێوە دەگرن و مدمن دەبن.

- پێم وایە مادە دوكەڵییەكان جۆرەكانیان زۆر ئایا وایە؟
  - بەڵێ باوترینیان هێرۆینە. مادە دوكەڵییەكان لەبازرگانیدا بەناوی جۆراوجۆر دەفرۆشرێت.
- ئایا هەموو ئەوانە بەیەك رادە زیانبەخشن؟
  - هەموو ئەوانە هەر كامەیان زیانی تایبەت بەخۆی هەیە بەلام بەگشتی زیانەكانیان بەندە بەهۆكارەكانی لای خوارەوە:

۱. بەناوەرۆكی ماددەكە.

۲. شێوەی كەڵك وەرگرتنی.

۳. رادەی كەڵك وەرگرتنی.

٤. ماوەی كەڵك وەرگرتنی.

- ئەو مادە دوكەڵییانە لەراستیدا چ كارێك ئەنجام دەدەن؟
  - بەگشتی هەموو ئەوانە كە لەسەرەتاوە دۆخێكی سەرخۆشی دروست دەكەن بەلام لەكۆتاییدا دەبێتە هۆی خەمۆكی و تەنانەت دابین كردنی ئاراستەیەك بەرەو خۆكوشتن.
- چۆن دەتوانرێت لەمادە دوكەڵییەكان دوورەپەرێزی بكرێت؟
  - بۆ ئەو كارە دەبێت بۆ مدمنەكان سەرڤالكردن و فێركردن و كار دابین بكرێت.
- یۆگا لەو بوارەدا دەتوانێت چ یارمەتییەك بدات؟
  - هەڵبەت یۆگا رێگایەكی زۆر چاك لەبەردەمماندا دادەنێت. راهێنانی زەینی و جەستەیی یۆگا یارمەتی مدمنەكان دەدات تاكو ماددە دوكەڵییەكان بەلاوە بنێت.

یۆگاو ئارەزووە سێکسییەکان

- ئایا ئەوە راستە یۆگا بەواتای دوورە پەرێزی تەواو ئارەزووە سێکسییەکانە؟
  - نا بەگشتی وانییە بەڵکو لەو بوارەدا دوو جۆر روانگە هەیەو بریتین لە:

١. هەندێ کەس بڕوایان وایە هەرکەسێك راهێنانی یۆگا بکات بەگشتی نابێت زیادرەوی ئارەزووە سێکسییەکان بکات.

٢. هەندێکیش بۆچوونیان وایە کە راهێنانی بارودۆخی یۆگایی ئارەزووە سێکسییەکان زیاتر دەکات.

- ئەی روانگەی دروست لەبارەی پەیوەندی یۆگاو ئارەزووە سێکسییەکانەوە چییە؟
  - رێسای گشتی یۆگا جەخت لەسەر تەندروستی جەستەو زەینو ناخ دەکاتەوە. گونجانی جەستەو کۆنترۆڵی زەین بە جۆرە راهێنانێکی تایبەت بە یۆگا بەناوی یۆگای (هاتا) بەدەست دێت. یۆگای هاتا زۆر پراکتیكو بەسوودەو زۆربەی خەڵکیش دەتوانن ئەوە بەشێوەیەکی گشتی راهێنانی لەسەر بکەن.
- فەلسەفەی کەسانی لایەنگری ژیانی بەبێ ئارەزووە سێکسییەکان چییە؟
  - هەندێ لەوانە کە یۆگا کار دەکەنو بەشێوەی تەنیا دەژین (دوور لەخەڵك) لەسەر ئەو باوەڕەن ئارەزووە سێکسییەکانج وریاییو ج نیوە وریایی زیان بەخشەو دەبێت کۆنترۆڵ بکرێت. بەجۆرێك باوەڕیان وایە ئەگەر پێویستی سێکسی دابمرکێت هێزی تەرکیزی مرۆڤ زیاد دەبێتەوە.
- ئەوکارە چۆن دەکرێت؟
  - باشە ئەوەش باوەڕێکە کە ئەگەر ئارەزووە سێکسییەکان دوورە پەرێزی بکەین دەتوانین تەرکیزی بیرکردنەوەمان زیاتر هەبێتو بەو کارە گرنگەش هێزی زەینمان دەڕواتە سەرەوە. بەداخەوە ئەو کەسانەی تێکەڵاوی لایەنی جەستەیی راهێنانی یۆگای هاتا بوونەتەوە لەو فەلسەفەیەدا زیادەڕەوی دەکەن لەراستیدا ئەوانەی روانگەی گونجاویان بەرامبەر یۆگای هاتا هەیە جەختی لەسەر دەکەنەوە کە ئەو یۆگایە شێوەیەکە لەهەماهەنگیو رێکخستنی تەواوی جەستەو زەین کە لەئەنجامدا دەبێتە هۆی خۆباوەڕی لەمرۆڤدا.
- یۆگا چۆن یارمەتی ئارەزووە سێکسییەکان دەدات کە رایبوەستێنێت؟
  - بۆ ئەو کارە تەکنیکی یۆگا زۆر لەبەر دەستدایە. نیشکردنی زۆر یەکێکە لەوانەو ئەوی تر وەرزش کردنەو هەروەها رێگای سێیەم بیرکردنەوەیە. خوێندنەوەی کتێب یەکێکە لەو رێگایانەو تەنانەت هەندێ کەس وا بیردەکەنەوە کە خواردنی خۆراکی سادە بۆ ئەو کارە یارمەتیدەرە.
- ئەی بارودۆخی یۆگایی چۆنە؟ ئایا ئەوانە یارمەتیدەر نین؟
  - بەڵێ ئەوانەش بەسوودن. ئەو بارودۆخانە بریتین لە:
    - بادراسانا[٨٥]
    - ئوگراسانا[٨٦]
    - گوراکشاسانا[٨٧]

---

[85] Badrasana
[86] Ugrasana
[87] Gorakshasana

کە هەموویان کاریگەرن بۆ کەمکردنەوەی ئارەزووە سێکسییەکان.

- ئایا هیچ فەلسەفەیەکی تر لەو بوارەدا هەیە؟

○ لەبنەمادا ئامانجی هەموو ئەو جۆرە فەلسەفانە تەرکیزکردنەوەیە لەسەر هێزی جەستەیی‌و ئارەزووە سێکسییەکان کە بەرای ئەوان دەبێتە هۆی گۆڕینی ئەو وزانە بەوزەی زەینی. بەلام بۆ گەیشتن بەو ئامانجە ئێمە پێویستمان بەجۆرێك گەورەیی هەیە.

- ئەو گەورەییە چییە؟

○ گەورەیی بەواتای گشتی واتە کارکردن لەئاست‌و پلەیەکی بەرزدا. گەیشتن بەو کارە پێویستی بە پەیڕەویکردن لەتەکنیکی کۆنتڕۆڵ کردنی هەناسەیە لەدۆخی تەرکیز لەبارودۆخی یۆگاییدا.

- ئایا هەر کەس دەتوانێت ڕاهێنانی لەسەر ئەو بارودۆخانە بکات؟

○ نەخێر، پێشنیاری من ئەوەیە کە ئەو بارودۆخانە بەیارمەتی مامۆستا فێربکرێت.

- ئایا هەموو ئەوانە دەرەنجام دەبێتە هۆی پەیڕەوی کردنێکی تەواو لەئارەزووە ئازارچێژەکان (مۆرتازئاسا)؟

○ زۆر چاکە، واتای ئەو ڕستەیە بەلاتانەوە هەرچییەك بێت بابڵێم بەدڵناییەوە بەلاتانەوە زۆر دژوار دەبێت.

ئایا ئەوە بەو واتایە دێت کە دەبێت دەستی لێ هەڵبگرین یان تەنانەت تاوانباری بکەین؟

○ نەخێر وانییە. گومانی تێدا نییە کە پەیامی یۆگا بۆ لایەنگرانی بەتایبەت بۆ کەسانی ئاسایی بەو شێوەیەی تۆ دەیڵێیت.

- وتت پەیام؟ ئەو پەیامە چییە؟

○ ئەو پەیامە دەتوانێت دووپات کراوەیەك بێت لەهەموو ئەو شانەی پێشتر باسمان کرد ئەوەش شتێك نییە جگە لە پەیوەندی نێوان ناخی کەسەکان لەگەڵ ناخی جیهانیدا بەکەڵك وەرگرتن لەو ئامێرو کەرەسەو کارانەی کە هیچ زیانێکیان نییە.

- پێم وایە بۆ گەیشتن بەو خۆباوەڕییە دەبێت ماڵ‌و هاوڕێ‌و ژیان بەلاوە بنرێت ئایا وایە؟

نەخێر هەرگیز وا نییە. ئەو کارە کە تۆ دەیڵێیت بەواتای گۆشەگیری‌و لەبیرکردنی بەرپرسیارێتییە بەرامبەر بە خێزان‌و بنەماڵەو کۆمەڵگا بەلام یۆگا بەپێچەوانەی ئەوە کارێك دەکات کە زیاتر گرنگی بەکۆمەڵگاو خێزان‌و هاوڕێیان دەدات.

- کەواتە لەو بوارەدا چ ستانداردێك دەبێت بپارێزین؟

" گیتا" بۆ ئەوکارە ڕێگای جۆراوجۆری خستووەتە ڕوو واتە هەندێ یۆگای جۆراوجۆر وەکو میۆگای کارماو باکتی‌و نیانا. خەڵك بەگوێرەی ئارەزوو و حاڵەتی جیاواز بەدوای ئەو ڕێگایانەوە دەڕوات.

- ئایا لەو ڕێگایەدا دەبێت ئارەزووە سێکسییەکان بەلاوە بنرێت؟

○ هاوڕێ بەڕێزەکەم، داوێن پاکی‌و ئەخلاق بەواتای گشتگیری خۆی کە تۆ دەیڵێیت وا نییە. واتەی ڕاستەقینەی ئەوە دوورە پەرێزییە لە ئارەزووی سێکسی زۆر بێ وەفایی لەژیانی هاوسەریدا.

- بەلام فەلسەفەی ڕاستەقینەی ژیان لەڕوانگەی یۆگاوە چییە ئایا هیچ کام لەمرۆڤە گەورەکان ڕوانگەیەکی ڕوون‌و بەرچاویان لەژیان پێمان نەداوە.

- بەڵێ یۆگییەکی گەورە بەناوی "ڤاتسیایانا"[88] لەکتێبێکیدا بەناوی " کاماسوترا"[89] روانگەیەکی گشتی لەفەلسەفەی خۆی پێمان داوە .

بەڵێ وایە من ناوی کاماسوترام بیستووە بەڵام ئەوە بە چ واتایەك دێت؟

- واتای کاماسوترا کە سەد ساڵ لەوەو پێش نوسراوە "بەرهەمی خۆشەویستییە".

- بەو کتێبە لەبارەی ژیانی مرۆڤەوە چی دەڵێت؟

- بەگوێرەی کاماسوترا ژیانی مرۆڤ بە چوار قۆناغ دابەش دەبێت کە بریتین لە:

قۆناغی یەکەم: تا قۆناغی ۲۵ ساڵی دەبێت زۆر توێژینەوەو خوێندنەوەیەکی قوڵ لەبارەی ئاینەوە بگرێت.

قۆناغی دووەم: لەتەمەنی ۲۵ بۆ ۵۰ ساڵی کە کەسەکە بۆ ئاسودەیی تەواوی ژیانی کار دەکات بەرهەمی عەشق و خۆشەویستی ئەزموون دەکات.

قۆناغی سێیەم: کاتێکە کە مرۆڤ دەگەڕێتەوە بۆ ژیانی ئاینی.

قۆناغی چوارەم: کاتێکە کە مرۆڤ دەست دەکات بە رزگاربوونی خۆی و هاتنە دەرەوەی لەسنورو چوارچێوەی ئارەزووی مادەی بەندو گرێدراوییەکانی.

ئایا ئاراستەی ئەو رێگایە لەژیاندا دژوارە؟

- نەخێر بەڵام بەندە بە هەندێ شت. بەرهەمی عەشق کە ئارەزووە سێکسییەکانیش لەخۆ دەگرێت بەگشتی هەڵە نییە ئارەزووە سێکسییەکان تەندروست کە بەتاڵ بێت تاوان و هەڵە پێویستییەکی ژیانە بۆ مرۆڤی تەندروست.

ئایا ئەو فەلسەفەیە یارمەتیدەرە بۆ چارەسەرکردنی هەندێ لەکێشە ئارەزووە سێکسییەکان؟

- بەڵێ وایە چونکە زیاترین کێشە سێکسییەکان ریشەی دەروونییان هەیە یۆگا دەبێتە هۆی ئارام کردنی زەین و یارمەتیدەرە کە دوخ و وروژاندنی ناسایی سێکسی وەکو ئارەزووی لەرادە بەدەری سێکسی و دەستپەڕو پانە بە پەناو ئێربازی... هتد کۆنترۆڵ دەکەین. ئەو شتەی یۆگا بەدوایدا دەگەڕێت دابین کردنی هاوسەنگی تەندروست لەنێوان ئارەزووی جەستەیی و سێکسی و ورۆژان لەمرۆڤدا.

- دوایین ئامانج لەهەموو ئەو کارانە چییە؟

- ئەو هاوسەنگییە دەبێت ئەنجامەکەی بکاتە ژیانێکی ئاشتیخوازانەو ئاسودەبەخش و رەزامەندی و دوور لەهەموو نیگەرانی و فشاری دنیای ئەمڕۆکە.

یۆگـــاو جـــوانی

- بۆچی بەگشتی ژنێك پێی خۆشە جوان بێتە بەرچاو؟

- رەنگە لەبەر ئەوەیە ژنێك پێی خۆش بێت ئەوەندە جوان بێتە بەر چاو کە بتوانێت سەرنجی رەگەزی نێرینە بۆ لای خۆی رابکێشێت. هاوڕێی بەرێزم جوانی و سەرنج راکێشان ئامانجی هەموو ژنانە لەسەرەتای شارستانیەتدا.

- چ شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی کەسێك جوان بێتە بەر چاو؟

---

88 Vatsyayana

89 Kamasutra

- هێمای روالەتێكی جوان بـریتین لـە جەسـتەی جوان رەنـگـو رووخـسارو شێوەیەكی سـەرنج راكێش دەمو چاوێكی سافـو رۆشن كە ئەوەش یۆگا دەتوانێت پێمانی ببەخشێت.

- بۆچی جوانی جەستەی یەك ژن بەلایەوە زۆر گرنگە؟

- بۆیـە جەسـتەی جـوان سـومبولێكە لەسروشـتی ژنـان. جەسـتەیەكی جـوان جیـا لـەوەی چـێژ بەخـشە لەبەرچاوی بینەرانی پەرچدانەوەی بایەخەكانی ژیانی ئەو كەسەیە هەروەها بۆ خودی ئـەو كەسـەش شـادومان بەخـشە. ئایا هەرگیز ئـەوەتان نەبیـستووە كـە شـتێكی جـوان بـەلای هـەر كەسـێكەوە چـێژ بەخـشە؟ جەسـتەی جـوان بـەلای هـەر ژنێكەوە رێگایەكە بۆ بزواندنی پەرچدانەوەی شەهوانی لەپیاودا.

- ئایا ئەو مەسەلەیەش لەكلتوری هندویەكاندا جەختی لەسەر كراوەتەوە؟

- هەڵبـەت لـەكلتوری دێرینـی هندوەكانـدا بایەخـەكانی ژن بـریتین لـە جـوانیو كەسـایەتیو تەحـەمولو راسـگۆییو ئـەدەبو خۆشەویـستی ژیـانی تەندروسـتی سێكـسی. "كیتـز"[90] دەڵێـت كـە جـوانی راسـتگۆییەو راسـتگۆییش جوانییـە. بەهـەرحاڵ تەندروسـتی ژنێـك مـەرجی پێویـستە بـۆ هـەموو بایەخـەكانی لای سـەرەوە كـە باسمـان كـرد لەبەرئەوەیە ژنانو بەتایبەت ژنانی خوێندكار بەرەولای یۆگا دەڕۆن تا لەو رێگایەوە جوانی روالەتیو ئارایشتی سروشـتی بەدەست بهێننو بیپارێزن.

- یۆگا چ كاریگەرییەكی پۆزەتیڤی لەسەر شێوەی روالەتیمان دادەنێت؟

- یۆگا یارمەتیـدەرە كـە مـرۆڤ روالـەتی خـۆی بەدروسـتكردنی جەسـتەیەكی باریـكو رێـكو جوانـت بكـات. هەروەها یۆگا رژێنەكان بەشێوەیەك دەبزوێنێت كە حەز لەخواردنی زۆر بەرامبەر بەخواردن لەدەست بدرێت.

- ئایا ئەوە پڕپاگەندەیەكی گەورە نییە؟

- بەگشتی دەتوانین بڵێین نەخێر. هەڵبەت یۆگا هاوكێشەیەكی سیحراوی ناخاتە بـەر دەسـت كـە بـۆ نموونـە كەسەرباری خواردنێكی زۆر لەرۆژدا بتوانن بەرگری لەقەڵەو بوون بكەن هـەروەها جـوانی لـەشو لار رابگـرن. هەرچەنـد لەماوەی راهێنانی یۆگادا حەز بەخواردن كەم دەبێتەوە.

- یانی دەتەوێت بڵێیت كە یۆگا یارمەتیدەر نییە بۆ كەم كردنەوەی قەڵەوی؟

- بەڵێ بەڵام تەنها رادەیەكی دیـاریكراوە، هەروەها بـۆ سـەركەوتنی تـەواو بـۆ زاڵ بـوون بەسـەر بەرنامـەی خۆراكیدا پێویستە. بۆ زیاتر كەڵك وەرگرتنی یۆگا دەبێت ئەوە بخرێتە هەموو لایەنەكانی ژیانەوە لەگەڵیدا بژیت.

- دەكرێت مەبەستت روونتر دەربڕیت؟

- بەڵێ زۆر سادەیە، دەبێت لەرێسای یۆگا نـەك هـەر وەكـو شـێوەیەكی پـەروەردەی جەسـتەیی یـان كلتورێـك پـەیڕەوی لێبكرێـت بـەڵكو وەكـو بیروڕایـەكو شـێوەیەك لـەژیانو پرەنـسیپێك كـە رەزامەنـدی ناخمـان پـێ دەبەخـشێت پەیڕەوی لێ بكەین.

- چۆن كەسێك دەتوانێت لەو رێسایانە بڕوای هەبێت؟

- سەرەتا ئیجازە بدەن تا بزانین بۆچی هەندێ لەژنان چەند كیلۆ كێشیان زیاترە واتە قەڵەون.

١. یەكەم پێش هەر شتێك هۆكارەكەی ئەوەیە خواردنی ئەگونجاو دەخۆن.
٢. زیاتر لەو شتەی كە پێویستیانە دەیخۆن.
٣. زاڵبوونی خۆیان بەسەر ئیشتیهایان لەدەست دەدەن.
٤. هەرگیز وەرزش ناكەن.

---

[90] Keats

- بەلام بۆچی زۆرکەس بەگوێرەی پێویستی خۆی زیاتر خواردن دەخوات؟
  - ئەو کارە هۆکاری جۆراوجۆری هەیەو بریتین لە:

١. زۆرکەس بەهۆی لەدەستدانی ئارامبوونی زەینی لەرادەبەدەر خۆراك دەخۆن یۆگا دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ ئارامبوونەوەی زەین.

٢. زۆرکەس بۆ چێژوەرگرتن لەخواردن زیادەڕەوی دەکەن.

- ڕێگا چارە بۆ ئەو کێشەیە چییە؟
  - ڕێگا چارە زۆر سادەیە بەراهێنانی یۆگا دەتوانرێت خوودی خواردن بگۆڕێتو وردە وردە کێش کەم ببێتەوە. یۆگا دەتوانێت زۆربەی لەرەفتارو خووەکانمان ئالوگۆڕ بکات کە خواردنیش یەکێکە لەوانە، بەلام بەردەوام دەبێت ئاگامان لەشتێك هەبووبێت ئەوەش ئەوەیە کە خواردن تەنیا بۆ دابین کردنی پێداویستی جەستەو پاراستنی لەش و لار کەڵکی لێوەربگرین نەك بۆ قەڵەو بوون.

یۆگاو ئازاری کەمەر

- بۆچی لەم ڕۆژانەدا دەبیستین کە لە هەر سێ کەس کەسێك توشی ئازاری کەمەر دەبێتو بەدەستیەوە دەناڵێنێت؟
  - ئایا بەراستی لەبلاوبوونەوەی ئەو نەخۆشیە سەیرت لێ دێت؟
- بەڵێ چونکە کەمەر لەرێژەیەکی زۆر نیسك دروستکراوەو من پێم وایە کە لەوێدا بەدەگمەن ئازار بوونی هەبێت.
  - مەسەلەکە تەنها بوونی ڕێژەیەکی زۆری نیسك نییە بەڵکو پێکهاتەی کەمەر ئالۆزترە لەو شتانە. بڕبڕەی پشت جومگەی زۆری هەیەو پڕە لە بەستەر کە هەموویان بەهۆی کارکردنی زۆری بڕبڕەی پشت یان باشتر بڵێین کەڵك وەرگرتنی هەڵە لەبڕبڕەی پشت دەکەوێتە بەر مەترسییەوە.
- مەبەستت لە کەڵك وەرگرتنی هەڵە چییە؟
  - مەبەستی من زیاتر هۆکاری میکانییەکییەو دەبێتە هۆی وردە وردە سوانەوەی بڕبڕەی پشتو دەرکەوتنی ئازاری کەمەر. بۆنموونە ئەو کورسیانەی بۆ ئیسراحەت کردنە لەرادەبەدەر خۆشە لەحاڵێکدا هەندێ لەکورسییەکان وەکو کورسی ئۆتۆمبێلو ئەو کورسیانەی کە بۆ چەند سەعات لەسەری دادەنیشنو لەدرێژخایەندا دەبێتە هۆی ئازاری کەمەر. با ئاگادار بین کە بارودۆخی هەڵە کە راوەستان و چ دانیشتن لەگەڵ هیلاکیدا دەبنە هۆی ئازاری کەمەر.
- ئایا دەتەوێت بڵێیت ئەو ئازارانە زۆر سروشتین؟
  - نە مەبەستم ئەوە نییە. ئەو رازارانە بەهۆی مانەوە لە دۆخێکی نائاساییدا بۆ ماوەیەکی زۆر پێکدێن هەڵبەت هەندێ لە ئازاری کەمەر سروشتین.
- بەراستە؟ ئەو ئازارە کەمارانە کامانەنو چ کات پێکدێن؟
  - بۆ نمونە هەندێ ئازاری کەمەر هەیە کە ژنان لەکاتی دووگیانیدا تووشی دەبن.
- هەڵبەت هۆی ئەو ئازارە لەکەمەردا بەتەواوی روونە بەلام ئازارێکی وەها دەبێت کاتی بێت ئایا وایە؟
  - بەڵێ ئازاری کەمەر لەدەورانی دووگیانیدا زۆر جیاوازە پاش زاووزێ کردن زیاد دەبێت بەلام ئاگادار بن کە شوێنی ئەو ئازارە لەکەمەردا جێ گۆڕکێ دەکاتو شوێنی خۆی دەدات بە ئازار لەکاتی زاووزێدا.
- بەلام بۆچی کەسانی پیر لەئازاری کەمەر گلەیی دەکەن؟
  - ئازاری کەمەری ئەوانە بەهۆی هیلاکیو خراپبوونی وردە وردەی بڕبڕەی پشت کە زۆرجار لەتەمەنی ٤٠ ساڵی بەداوە دەست پێدەکات.

- ئایا ئەو ئاڵوگۆڕانە هیچ هێمایەکیان بۆ ئاگادارکردنەوەی ئێمە نییە؟
  - بەداخەوە نەخێر ئەو ئاڵوگۆڕانە زۆرجار هێمای لەگەڵدا نییە.
- بەڵام چ شتێك دەبێتە هۆی ئەو ئازارانە؟
  - ئەوانە لەراستیدا بەهۆی گرژبوونی بەستەری جومگەکان کە پارچەیەکی نەرمە یان ئاسانکەرەوەی جوڵەی نێوان بڕبڕە دروست دەبن.
- ئەی لەبارەی کەسانی قەڵەوەوە چۆنە؟
  - ئەو کەسانەی لەقەڵەوی‌و تەنانەت لەفشاری زەینی ئازار دەبینین زۆرجار تووشی ئازاری کەمەریش دەبن لەراستیدا دەکرێت بڵێین هەندێ ئازاری کەمەر هەن کە بەهۆی هۆکاری مۆتابۆلیکی "ئاڵوگۆڕ لەجەستەدا" پێکدێت.
- ئەو هۆکارە متابۆلیکیانە چین؟
  - ئێمە ئەو وشەیە کاتێك کەڵکی لێوەردەگرین کە لەبارەی کارێکی ئەنجام بدراو لەئۆرگانیزمێك یان خانەیەکی تاکدا بۆ کەڵك وەرگرتنی موادی خۆراکی یان هەرسبوونی بۆ مادەی سادەتر باسی لەسەر دەکەین لەو رووەوە متابۆلیزم دەتوانێت هەم پێکهێنەر بێت هەم رووخێنەر. ئەگەر بەرهەمە متابۆلیکییەکان بۆنموونە ئەسید ئۆریك دەرنەدرێت دەبێتە هۆی نەخۆشی نەقرس.
- ئایا ئازاری کەمەر بەهۆی هۆکاری تریشەوە پێکدێت؟
  - بەڵێ هۆکاری جۆراوجۆری تریش هەن وەکو نەخۆشی دەروونی ... ئاوسان.....هتد.
- ئایا ئازاری گەدە دەتوانێت ببێتە هۆی ئازاری کەمەر؟
  - بەڵێ رەنگە هەندێ لە ئازاری گەدەو ریخۆڵە ببنە هۆی ئازاری کەمەر.
- ئایا رێگایەك بۆ پۆلێکن کردنی ئازارەکانی کەمەر لەبەردەستدا نییە؟
  - زۆرجار ئازاری کەمەر لەدوو گروپی گەورە پۆلێن دەکرێن‌و بریتین لە:

١. جۆری سەخت.

٢. جۆری درێژخایەن.

- ئازاری کەمەری سەخت بەهۆی زەربە بەرکەوتنەوە دروست دەبێت ئایا ئەوە راستە؟
  - بەڵێ لەراستیدا هەر وایە، بەڵام ژنی ماڵەوەو باخەوانەکان‌و تەنانەت ئەسپ سوارەکان تووشی دەبن. هەروەها "تا"ی بڕبڕەی پشت کەپێی دەوترێت "دانگ" دەبێتە هۆی ئازاری کەمەری سەخت.
- ئەی لەبارەی جۆری ئازاری کەمەری درێژخایەن چی؟
  - ئەو ئازارە کە پێشتر لەبارەیەوە قسەمان کردو دەزانین کە ئەوە جۆرێك لەئازاری کەمەری میکانیکی یان هیلاکییەو تەنانەت پێی دەوترێت زیان بەرکەوتن ئاگادار بین کە هۆکاری سەرەکی ئەو جۆرە ئازارە لەکەمەردا زۆرجار وەستان لەبارودۆخی هەڵە هیلاکی لەرادە بەدەرە لەکاتی دانیشتن بۆ ماوەیەکی درێژخایەن.
- ئایا یۆگا ناتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ رزگاربوون لەئازاری کەمەر؟
  - بەڵێ هەموو ئاساناکان یان بارودۆخە یۆگاییەکان لەو بوارەدا بەسوودن، بەڵام هەندێکیان زۆر زۆر کاریگەرترن.
- ئەو بارودۆخانە کامانەن؟

o ئـەوە بنەمایـەکی سـەرەکییە کـە هـەموو بارودۆخێـك کـە پەیوەنـدە بـەبڕبڕەوی پـشتەوە یارمەتیـدەر بـۆ چارەسەرکردنی ئازاری کەمـەرو هـەروەها دەکرێـت بڵێین ئـەو ڕاهێنانانـەی کـە جەسـتە تیـای ڕادەکێشێت زۆر بەسـودە، هەندێ بارودۆخی تر وەکو "بۆجانگاسانا"و "ناکاسانا"[91] "شالاباسانا"[92] بۆ ئەو کارە بەسوودترە.

- ئایا ئەوە راستە کە کەسانی بەتەمەن زۆرجار ئازار دەبینین لە ئازاری کەمەرو ئاوسانی جومگەکان؟

o بەڵێ ئەگەر ڕاهێنانی یۆگا لەتەمەنی خوارترەوە دەست پێ بکرێت دەکرێت بەرگری بکرێـت لـە ئاوسـانی جومگەکانو ئازاری کەمەر کە بەهۆی نەخۆشی هیلاکیو نەخۆشییە روخێنەرەکانی جیلی ئێستاکە بەسوود بێت.

ئەو خاڵانەی کە دەبێت پێش دەستپێکردنی راهێنانی بارودۆخی یۆگایی لەبیرمان بێت:

- لەم بارودۆخانـە یـان ئـەو ئاسانایانەی کـە لەبارەیـەوە قـسەت کـرد ئایـا هـیچ خـاڵێکی گرنگـی تێدایـە کـە لەبەرئەوە لەکاتی ڕاهێناندا پێویست بێت؟

o بەڵێ تەنها چەند خاڵێك هەیە لەبارەی ئەوەی کە چ کاتو لەکوێو چۆن لە چ بارودۆخێکدا ئەوانـە ئـەنجام بدرێت یان دورەپەرێزی بکرێت.

- ئایا بەبۆچوونی تۆ دەبێت یۆگا لەکاتێکی تایبەتدا ڕاهێنانی لەسەر بکرێت؟

o بەڵێ بۆ ئەو کارە هەڵوەمەجێکی تایبەت هەیە وەکو لای خوارەوە:

- کاتی ڕاهێنان:

ئەگەر لەکاتی ئەنجامدانی هەرکارێك بەهەری پێویستی بۆی ڕۆیشتن بۆ دەساو هەست بەناسـوودەیی ئەکـەن یەکـەمین کـار کە ئەنجامی دەدەن چییە؟

ئەگـەر ڕاهێنـانی یۆگـا بـۆ دابینکردنـی هاوسـەنگی نێـوان جەسـتەو زەینـدایـە ئەوسـا بـۆ ئەنجامـدانی دەبێـت لەبارودۆخێکی زۆر ئاسودەدا ببینین بۆیە کاتی گونجاو بـۆ ڕاهێنـانی یۆگـا بەرەبەیانیانـە هەڵبـەت پـاش خاوێنکردنـەوەی ریخۆڵەکانو دەردانی میزەڵدان گونجاوترە. ئایا بەرای تۆ وایە

- ئایا ئەوە واتاکەی وایە کە یۆگا تەنها لەکاتی بەیانیاندا ئەنجام بدرێت؟

o نەخێر بەیانیو دوای نیوەڕوان هیچ فەرق ناکەنو تەنها گـرنگ ئەوەیـە لـەکاتی ڕاهێنـانی یۆگـادا ئاسـودە بن.

- شوێنی ڕاهێنان:

ئەگەر ئێوە لەکاتی ئەنجامدانی کارێکدا بن کە حەزتان لێیەتی پێتان ناخۆشە کە کاتدان لێ بگیرێت ئایا وایە؟

کەواتە ئەگەر یۆگا بەواتای تەرکیزە، نەبوونی کەسێکە شوێنو کاتەکە تێکبدات بۆیە یۆگا جەبێتـە لـەژوورێکی بێدەنگدا ئەنجام بدرێت.

- ئایا پێویست دەکات بە بەردەوامی لەشوێنێکی تایبەتدا ئەنجام بدرێت؟

o بەگشتی نە رەنگە ئەو کارەش بە بەردەوامی نەبێت بەڵام ئەگەر تۆ ئەوەندە شانست باش بێت کە بتـوانی شوێنێك بۆ ئەو کارە تایبەت بکەیت باشترە کە ئەو شوێنە لەدەست نەدەیت چونکە ئەگەر یۆگا لەشوێنی تایبەتدا ئـەنجام بدرێت جەستەو زەین خویان پێوە دەگرێت بەوەها بارودۆخێکی کاتی شوێنی تایبەتدا تەرکیزتان باشتر دەبێت

- جلی ڕاهێنان:

---

91 Naukasana
92 Shalabhasana

ئەوە بنەمايەكى سەرەكييە ئەگەر جلەكەتان باش بێت تيايدا هەست بەناسودەيى بكەن ئەوا دەتوانن بەئازادانەو بەناسودەيى راهێنان بكەن بۆ ئەنجام وەرگرتنى باشتر دەبێت يۆگاش وەكو وەرزشەكانى تر بەجلى رەحەتەوە ئەنجام بدرێت.

- ئايا دەتوانين جلى جمناستيك لەبەر بكەين؟

○ پێويست ناكات بەلام ئاگادار بن كە يۆگا جياوازە. بەگشتى جەستەمان لەيۆگادا وەكو وەرزشەكانى جەستەيى گوشارى ناخرێتە سەر بۆيە ئەو شتەى پێويستتان پێيەتى جلى ناسودەو ناخوێنە لەراستيدا جۆرى جل بەندجە بەوەرزەكان‌و دەتوانين گونجاو لەگەڵ پلەى گەرمادا جل لەبەر بكەين.

- كەرەسەى راهێنان:

دەكرێت بڵێين لەوەها چالاكييەكدا كە گرێدراوە بەجەستەو زەين‌و كەسايەتى ناخى تاك پێويست بەهيچ جۆرە ئامێرو كەرەستەيەك ناكات.

- ئايا پێويست بەبەتانى‌و دۆشەك‌و شتێكى تر وەها ناكات؟

○ نەخێر چونكە بۆ راهێنانى ئەو بارودۆخانە لەسەر زەوى دابنيشين‌و تەنها شتێك پێويستمان پێيەتى حەسير يان بەتانييەكى بچووكە يان لەبەرامبەر سەرماو لەبەر ئەوەى رەقى ناو ژوورەكە كاريگەر نەبێت لەسەر جەستەو جەستە بپارێزێت.

- خواردن:

دەزانين كە بەگەدەى پڕ يان قورس ناتوانين هەر كارێك بەباشى ئەنجام بدەين‌و يۆگاش لەو بارەوە بەدەر نييە لەو شتە.

- چ كاتێك بۆ راهێنانى يۆگا گونجاوترە؟

○ كاتى بەرە بەيانيان‌و بەگەدەيەكى بەتاڵ‌و يان بەواتايەكى تر چوار بۆ پێنج سەعات پاش نان خواردنێكى قورس يان لانيكەم دوو كاتژمێر پاش نانخواردنێكى سوك.

- لەبارەى حەمام كردنەوە چى؟

- حەمام كردن:

زۆر گونجاوترە كە هەموو كارێكى داهێنان‌و سەير پاش حەمام كردن ئەنجام بدەين‌و لەبارەى يۆگاشەوە هەروايە، بەلام هەندێ كەس پێيان خۆشە پاش راهێنانى يۆگا حەمام بكەن كە ئەو كارەش بەخودى ئەو كەسەى كە راهێنان دەكات.

- ئەو خاڵە تايبەتانەى كەدەبێت ئاگاداريان بين:

ژنان دەبێت لەچەند رۆژى سەرەتاى سوڕى مانگانەيان دوورەپەرێزى بكەن لەراهێنانى يۆگايى.

هەروەها ژنان دەبێت لەكاتى دووگيانيدا راهێنانى يۆگايى ئەنجام نەدەن. سەربارى ئەوەش دەتوانێت هەندێ لەبارودۆخەكان لەمانگى يەكەمى دوو گيانى لەبەردەستى پسپۆڕى يۆگادا ئەنجام بدرێت.

هەروەها دەبێت پاش راهێنانى يۆگا هەست بەشادومانى‌و وزە بكەن نەك هەست بەهيلاكى‌و ناتوانى ئەگەر لەكاتى راهێناندا برسيتان بێت يۆگا تێكەڵى راهێنانى جەستەيى ئاسايى دەكەن سا ئەگەر بارودۆخەكان بەباشى راهێنانى لەسەر بكەن لەبرى هيلاكبوون هەست بە وزەو شادومانى بكەن.

باشتر وايە كە جەستەتان بەراگرتنى هەندێ خاڵ وەكو خاڵەكانى لاى خوارەوە خوى بدەن بەچالاكى يۆگاييەوە:

أ. هەميشە بارودۆخەكان (راهێنان) بەشێوەيەكى تايبەت ئەنجام بدەن واتا دوابەدواى يەكەم‌و بەريزەوە.

ب. لەنێوان هەردوو بارودۆخى بەردەوامدا چەند چركە نيسراحەت بكەن.

ت. بەبێ پەلە كردن راهێنان بكەن

پ. ئەوانە بەرێژەیەکی دیاریکراوو بەخێراییەکی دیاریکراو ئەنجام بدەن.

ج. راهێنانەکانتان بەئیراحەتی تەواوو بەئەنجامدانی ئەو بارودۆخەی کەپێی دەوترێت "شاواسانا" تەواوی بکەن. لەبارەی ئەم بارودۆخەوە دوایی شرۆڤەیەك دەکەین.

- هیچ ئاگادارییەکی تایبەتت لا نییە؟
  - بەڵێ ئاگاداریم لایە، کاتێك کەسێك لەبارودۆخی یۆگاییدایە ئەو ماسولکانە بکار دەهێنێت کە رەنگە بۆ ماوەیەکی زۆر کەڵکی لێوەر نەگرتبێت بۆیە تا رادەیەك لەوەها بوارێکدا هەست بە ئازارو گرژییەك لەماسولکەکاندا دەکەین.

زنجیرە راهێنانی یۆگایی

- لێکدەری گەورەی یۆگا کێ بووەو چ بەشێکی هەبوو لە پەرەپێدانی یۆگادا؟
  - لێکدەری گەورەی یۆگا "پتنجلی" بوو کە هەشت قۆناغی لەراهێنانی یۆگادا دەربڕی.
- زنجیرو راهێنانەکان لەسەر چ بنەمایەکن؟
  - زنجیرە راهێنانی یۆگا لەسەر بنەمای تێکەڵاوبوونی رەوتی جەستەو زەینی بنیات نراوە. هەڵەت ئەو راهێنانە پۆلێن کراوە.
- ئایا هیچ سنورێك بۆ ئەو راهێنانە لەئارادا هەیە؟
  - بەڵێ هەنێ سنور هەن کە پێیان دەوترێت "یاما" هەندێ رێسای ئەخلاقیش هەن کە یۆگا لەسەر راهێنانی ئەوانە پێ داگرە بۆ هەموو رۆژێك.
- پێویستی ئەو راهێنانانە بۆ چییە؟
  - ئەنجامدانی ئەو راهێنانە پێویستە تا رادەیەك کە دەرەنجامی پێشکەوتنو بەرزبوونەوە لەژیاندا گرێدراوی کەسەکە بێت.
- ناوەرۆکی ئەو رێسایانە چییە؟
  - ناوەرۆکیان بریتین لە: دوو پۆلێنی بایەخەکانو دژە بایەخەکان.
- ئەو بایەخانە کامانەن؟
  - ئەوانە بریتین:

١. تەجاوز نەکردنو دەستدرێژی بۆ مافی کەسی تر کە پێی دەوترێت "ئەهیمسا"[93] هەروەها رەنگی بزانن ئەو بایەخە مهاتماگاندیش جەختی لەسەر کردۆتەوە.

٢. راستگۆیی یان "ساتیام"[94] کە ئەو بایەخە سومبولی نەتەوەییە.

٣. دزی نەکردن کە پێی دەوترێت "ئەستیا"[95]

٤. زاڵ بوون بەسەر ئارەزووە سێکسییەکاندا کە پێی دەوترێت "برهماکاریا"[96] ئەوەش بایەخێکە کە میانرەوو مامناوەندی پەرەپێدەدات.

---

[93] Ahimsa
[94] Satyam
[95] Asteya
[96] Brahmacharya

٥. "ئـەپاریراکان"[٩٧] یـان زاڵ بـوون بەسـەر کۆکردنـەوەی سـەروەت و سـامان کـە ئـەو بابەتەش ئەمڕۆکە کەمتر کەڵکی لێوەردەگیرێت.

- ئەی لەبارەی ئاینەکانەوە چی دەزانیت؟

○ ئاینەکان کە لەیۆگادا پێی دەوترێت "نیاما" بریتین لە:

١. ڕوالەتی جەستەیی و زەین پاک بکرێتەوە لەشتەکانی ناپاک کە پێی دەوترێت "شاچ"[٩٨].

٢. قەناعەت کردن و شادومانی کەپێی دەڵێن "سانتۆش".

٣. ڕێکخستنی کەسایەتی کەپێی دەوترێت "تاپاس"[٩٩].

٤. "ئەسوادیایا"[١٠٠] بەواتای خۆناسین یان توێژینەوە لەسەر خودی مرۆڤ.

٥. گرنگیدان بەخوا کە پێی دەوترێت "ئیشوار پرانی دانا"

- بەڵام ئایا ئاساناکان تـا چ ڕادەیـەک بـۆ جەسـتەو زەیـن بەسـودن و چ کەسـێک دەتوانێت ڕاهێنانیـان لەسـەر بکات؟

○ یەکـەمین و گـرنگترین دەرەنجـامی ئەنجامـدانی ئاسـانا جۆراوجۆرەکـان زیادبوونـەوەی سـوڕی خوێنـە لەئەندامە سەرەکییەکاندا وەکو دڵ و مێشک و سییەکان گورچیەکان و ڕژێنی شێدارکەرەوەی هەناو. دووەهەم بەئەنجام دانی ئەو ئاسانایانە وادەیەکی زۆر کەمی وزە سەرف دەکرێت لەو ڕووەوە دەکرێت ئەوانـە بەئاسـوودەیی بـۆ ئـەو کەسـانەی کـە ئەنجامدانی ڕاهێنانی جەستەیی ستاندارد قەدەغە کراوە بۆیان ڕاهێنان لەسەر یۆگا بکەن، سێهەم ئاسـاناکان جۆرێکن کـە دەگرێت لە هەر تەمەنێکدا ڕاهێنانی لەسەر بکەیت فێری ببیت.

- لێکدانەوەی پتنجلی بۆ یەک دانە ئاسانا چییە؟

○ بەگوێرەی لێکدانەوەی پتنجلی یەک دانە ئاسانا هەمان باروودۆخی جەستەییە کە بـەردەوامی ڕێـک و پێکی پێوە دیارە بەڵام لەهەمان کاتیشدا چێژبەخش و گونجاوە یان بەواتایەکی تر ئەو بارودۆخانە مـرۆڤ سـەقامگیرتر دەکەن و هەستی ئاسودەیی چێژ دەبەخشن.

لەکتێبە پیرۆزەکاندا واتە وداکان و ئوپانیشاداکان بەیۆگاوە ئاماژەی پێدراوە کە بـەبێ بارودۆخێـک هاوسـەنگ و ئاسودەو بەردەوام بەدەست هێنانی هاوسەنگییەکی زەینی بوونی نییە.

- ئایا تۆ دەتوانین ئاساناکان پۆلێن بکەیت؟

○ لەڕاستیدا ئاساناکان دوو جۆرن:

١. پەروەردەیی.

٢. قوڵ بوونەوە لەناخ.

ئامانجی جـۆرە پەروەردەیـیەکان ڕێـک وپێککردنی سـستمی عەسـەبی و ڕژێـنی شـێدارکەرەوەی هـەناوە لەحاڵێـدا جۆرەکان قوڵبوونەوە لەناخ بۆ زاڵ بوون بەسەر مێشک و زەهندایە.

خاڵێکی سەیر لەبارەی ئاسانا یۆگاییەکانەوە ئەوەیە ئەگەر کەسێک ئاسانایەک بەشێوەیەکی گونجاو فێربێت بۆ پاراستنی لەکاتی ڕاهێناندا پێویستی بە هەوڵدانێکی وشیارانە نابێت.

- بەڵام ڕاهێنانی هەناسەدان چۆنە؟

---

97 Aparigraha
98 Shauch
99 Tapas
100 Swadhyaya

○ راهێنانی جەستەیی هاوکات لەگەڵ کۆنترۆڵکردنی هەناسەو عەسەبدا بەتوانامان دەکات تا ئەرکی ژیانی خۆمان یان ئەو شتەی پێی دەوترێت زاڵ بوون بەسە وزەی ژیان یان کۆنترۆڵ کردنی پرانا رێکی بخەین.

● ئایا ئەوە بەو واتایە دێت کە "پرانایاما" کەسێک بەتواناەکات تا بەسەر ئەرکەکانی ژیانیدا زاڵ بێت؟

○ بەڵێ بەڵام بەو شێوەیە کە پرانایاما چۆنێتی کارکردنی سستمی دڵ و هەناسە باشتر دەکاتەوەو لەکۆتاییدا کەسەکە ئامادە دەکات بۆ بیرکردنەوەیەکی باش و دروست.

● لەبارەی ئەندامە هەستییەکانەوە باسمان بۆ بکە چ شتێک ئەمانە کۆنترۆڵ دەکات؟

○ خۆشحاڵم لەوەی ئاماژەت بەو بورەدا لەراستیدا ئەو شتەی لەدوای پرانایاماوە دێت "پراتیاهارا"یە کە بەواتای زاڵ بوون بەسەر ئەندامە هەستییەکاندا ئێستا باس لەشتێک دەکەین کە تێگەیشتن لەوە هەرچەند دژوارە بەڵام دەگرێت باسی لێوە بکەین پراتیاهارا لەراستیدا دەرئەنجامی پاککردنەوەی ناخەو پردێک لەنێوان شێوەی دەرەکی یۆگا واتە "باهیرانگا"[101] و شێوەی ناوەکی یۆگا واتە "ئەنتارانگا"[102]

● تێگەیشتنی ئەو دەستواژانە دژوارە بەڵام بەهەرحاڵ پێم بڵێ ئەو کارە چۆن ئەنجام دەدرێت.

○ بەراهێنان و پتەو بوون کە کەسەکە دەتوانێت ئارەزووە ناپاکەکان لەزێنی خۆی دوور بخاتەوە بۆنموونە ناختان داوای شتێک دەکات کە رەنگە بەلا رێدا بتانبات بەڵام ئێوە ئەوەندە بەهێزو پتەون لەبەرامبەریدا خۆراگری بکەن.

● ئایا لەراستیدا دەتوانین زەینمان تا ئەو رادەیە کارا بکەین؟

○ بەڵێ هەموو کارێک کە ئەنجامی دەدەین ئیسراحەت و وێناکردن و تەرکیز دەگرێت بە وزەی ئیرادە لەتێکچوونی وروژاو شوێنەوار رزگارمان بێت بەواتایەکی تر ئەو کارە ئێوە بۆ زاڵ بوونی زیاتری زەین ئامادە دەکات.

● بەڵام ئایا هەموو ئەوانە پێویستیان بە تەرکیزو لێوردبوونەوەیەکی زیاتر نییە؟

○ بەڵێ تەرکیز یان "دارانا" لێرەدا بنەماییترین شتە لەراستیدا تەرکیز توانایی بەکەس دەدات کە بیرکردنەوەی خۆی بسەلمێنێت و ئەوە بخاتە سەر شتێکی دیاریکراو پاشان ئەوانە لە شوێنەکەی خۆی جیا بکاتەوە. پاش "دارانا" "دیانا"یە کەبەواتای بیرکردنەوەی قوڵ یان "ئەتما"یە . هەموو ئەو کارانە دەبێت لەتەنیایدا ئەنجام بدرێت پاشان قۆناغێکی تر هەیە بەناوی "سامادی".

● سامادی؟ بە چ واتایەک؟

○ لەدەستەواژەی گشتیدا پێی دەوترێت بیرکردنەوە یان راکێشانی قوڵ. سامادی قۆناغی کۆتایی یۆگایە کە مرۆڤ تیایدا دەگاتە ئەو پەڕی تەواوکەری جەستەیی و ناخ و بیرکردنەوە، دەزانی ئەوانە چ ناوێکیان لەسەر ئەو قۆناغە داناوە؟

● ئەخێر چ پێ دەڵێ؟

○ ئەوە دۆخێکی زۆر وریاییە هەندێ کەس پێی دەڵێت دۆخی زۆر شادومان یان سەرووی خۆشحاڵی وزەو ئارامیو خۆباوەڕی.

● بەڵام ئایا ئەوە شتێکی خەیاڵاوی نییە؟

○ رەنگە بەلای هەندێ کەسەوە وا بێت زۆر کەسیش سامادی بەدۆخێکی سۆفیانە دادەنێت بەڵام زانایانی گەورەی هندوستان لەبواری یۆگادا سەلماندوویانە کەوانییە ئەوانە جەخت دەکەنەوە لەسەر کە ئەو دۆخە دەرئەنجامی کۆتایی راهێنانی زۆرو تەرکیز و کاتی بەدەست هێنانی کەسەکەیە بە بەختەوەرییەکی تەواو.

Bahiranga [101]
Antaranga [102]

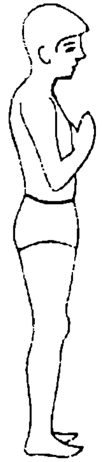
بەشی ڕاهێنانەکان

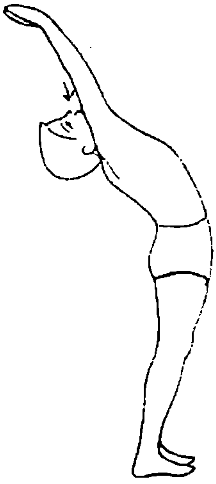
سیریاناماسکار[103]

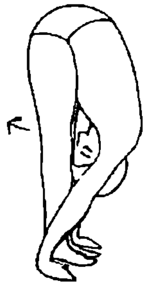
- وشەی " سیریاناماسکار" بەناسانی لێیتێدەگەیت "سیریا" بەواتای هەتاو و "ناماسکار" بەواتای سڵاو دێت ئایا وایە؟
  - بەڵێ ڕاستە بەڵام ئاگاداربن کە ئەوە دۆخێکی یۆگایی نییە.
- ئەی بۆچی لەبارەیەوە قسە دەکەیت؟
  - لەبەرئەوەی لێرەدا باسی دەکەم کە بۆ پاراستن و پەرەپێدانی تەندروستی بەسوودە جیا لەوەش ئەم ڕاهێنانە پێشینەیەکی دێرینە هەیە وەکو وەرزشێك کە لەخزمەتی دابینکردنی پێداویستییەکانی مرۆڤ بۆ وەرزشکردن و لەگەڵ جوڵە هاوکات لەگەڵ کۆنترۆڵ کردنی هەناسەدا.
- بەڵام پەیوەندی نێوان یۆگاو سیریاناماسکار چییە؟
  - باشە با بڵێین کە پەیوەندی نێوان ئەوانە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیە. ڕاهێنانی دۆخە یۆگاییەکان پێویستی بە نەرم بوونی بڕبڕەی پشت و ئەندامەکانی لەش هەیە. ئەم بارودۆخانە کە لە سیریاناماسکاردا هاوشێوەیە لەگەڵ هەندێ لەئاساناکاندا یارمەتیدەرە بۆ ڕادەیەك بۆ لەو نەرمبوونانەی جەستە. دەرەنجامی دەتوانین بڵێین کە ئەوانە لەڕاهێنانە ئاساناکاندا بەسوودن.
- ئەو ڕاهێنانە چۆن ئەنجام دەدرێت؟
  - بۆ ئەو ئەنجامدانی ئەوە چەند قۆناغە لەئارادایە وەکو ئەمانەی لای خوارەوە:

<u>*قۆناغی یەکەم*</u>: سەرەتا لەسەر پێوە ڕابوەستن و دەستتان وەکو وێنەی (١) بچەمێننەوە .

<u>*قۆناغی دووەم*</u>: لەحاڵێکدا دەستتان بۆ لای سەرەوە دەبەن خۆتان بەپشتەوە بخەن و هەوا هەڵمژن بۆ ناوەوە. وێنەی (٢)


وێنەی (١)


وێنەی (٢)


وێنەی (٣)

---

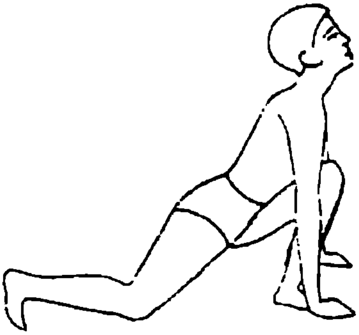
[103] Suryanamaskar

<u>***قۆناغی سێیەم***</u>، لەم قۆناغەدا کاتێك کە وەکو وێنەی (٣) بۆلای پێشەوە چەماونەتەوە هەناسە بدەنە دەرەوە. ئەژنۆکان ساف راگرن‌و لەپی دەستتان لەسەر زەوی وربابن کە لەپی دەست هاوتەریب بێت لەگەڵ قاچدا. ئێستا هەوڵ بدەن ناوچاوانتان بلکێنن بەئەژنۆتانەوە.

- بەلام ئەو کارە لەوانەیە دژوار بێت ئایا وایە؟

○ لەبەرئەوە وتم هەوڵ بدەن چونکە ئەو کارە لەسەرەتادا دژوارەو رەنگە ئارادەی ئەژنۆکانتان بچەمێتەوە بەلام ئەگەر بۆماوەیەك راهێنانی لەسەر بکەن دەبینین کە ئەو کارە دەکرێت.

<u>***قۆناغی چوارەم***</u>، قاچی راست بۆ دواوە راکێشن قاچی چەپ وەکو وێنەی (٤) بچەمێننەوە.



وێنەی (٤)

- دەستمان چۆن دابنێین؟

○ دەبێت دەست بەشێوەی ئاسۆیی رابگرن‌و ئەنیشك نەچەمێتەوە بەلام قاچی چەپ بەبتەوی بەسەر زەویدا دابنێین سەر بۆ دواوە بچەمێتەوە.

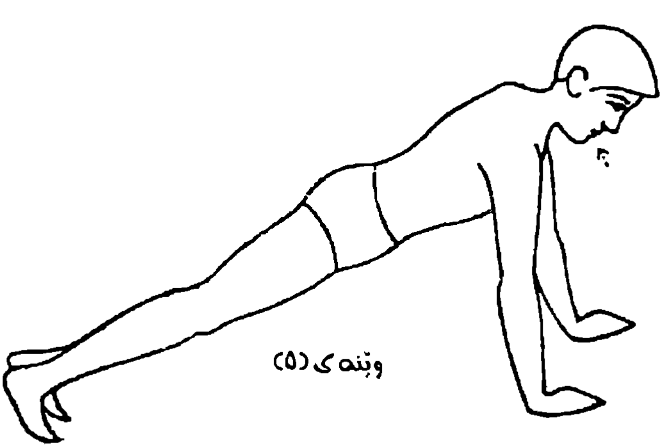
- پێم وایە لەم بارودۆخەدا جەستەمان وەکو کەوانێك بەرەو دواوە دەڕوات وایە؟

○ بەگشتی ئا جەستە تا رادەیەك لێژایی بەخۆیەوە دەبینێت‌و لەو بارودۆخەدا دەبێت سەر بۆ دواوە بچەمێتەوەو ئەژنۆی چەپ لەنێوان دوو دەسەکەدا دەبنێن.

- لەبارەی هەناسەوە چۆنە؟

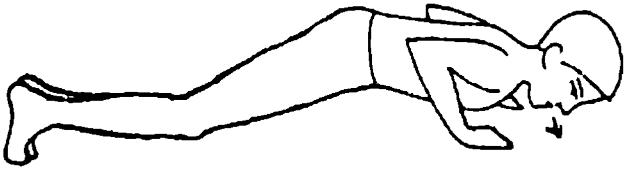
○ ئێستا باس لەوەش دەکەین.

<u>***قۆناغی پێنجەم***</u>، هەوا بۆ ناوەوە هەڵمژن قاچی چەپ بۆ دواوە بەرن‌و وەکو وێنەی (٥) هاوتەریبی قاچی راست دابنرێت. ئاگاداربە کە ئەژنۆکانتان لەزەوی نەدات‌و جەستەتان لەنوکی پێ تا سەر لە یەك ئاڕاستەدایە.



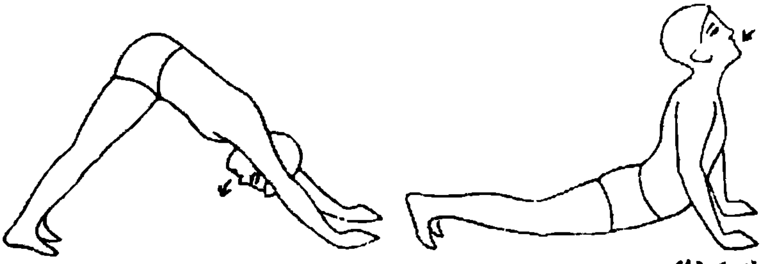
وێنەی (٥)

قۆناغی شەشەم: هەوا بۆ دەرەوە بدەن و پاشان هەناسەتان راگرن قۆڵتان بچەمێننەوە جەستەتان بۆ لای زەوی بەرن بەشێوەیەك کە ئەژنۆو سنگ و ناوچاوانتان بەر زەوی بکەوێت. وێنەی (٦) لەم شێوەیەدا دەبێت سك لەزەوی دوور بێت و هەوڵبدەن لوتتان بەر زەوی نەکەوێت.



وێنەی (٦)

قۆناغی حەوتەم: هەوا بۆ ناوەوە هەڵبمژن و هاوکات لەگەڵیدا جەستەتان وەکو وێنەی حەوت لەنێوان دوو قۆڵدا بۆ پێشەوە راکێشن و پاشان بۆ دواوە بیچەمێننەوە تا بڕبڕەی پشت تا ئەو رادەیەی دەکرێت بچەمێتەوە.



وێنەی (٧) وێنەی (٨)

قۆناغی هەشتەم: لەحاڵێکدا هەوا بۆ ناوەوە هەڵدەمژن دەبێت کەلەکە وەکو وێنەی (٨) بۆ سەرەوە بڕوات و لەپی پێ لەسەر زەوی بەسافی دابنرێت.

قۆناغی نۆیەم: جارێکی تر هەوا بۆ ناوەوە هەڵبمژن بەڵام ئەم جارە وەکو وێنەی (٩) قاچی راست لەنێوان دەستتاندا دابنێن و پاشان قاچی چەپ بەراکێشراوی رابگرن لەم دۆخەدا دەبێت سەیرکردنەکەتان تا رادەیەك بۆلای سەرەوە بێت.

- ئەی هەناسەمان چۆن بدەینە دەرەوە؟

قۆناغی دەیەم: لەحاڵێکدا قاچی چەپ بۆ پێشەوە دەبەین تا ئەوەش وەکو قاچی راست لەنێوان دەستدا دابنرێت دەبێت هەناسە بدرێتە دەرەوەو هەمان دۆخی قۆناغی سێیەم ئەنجام بدەین.

قۆناغی یانزەهەم: ئێستا هەوا بۆ ناوەوە هەڵدەمژین و جارێکی تر وەکو کاتی دەست پێکردن بەسەر پێوە رادەوەستین و دەستمان وەکو وێنەی یەك دەچەمێنینەوە بەم شێوازە خولێکی سیریاناماسکار تەواو دەبێت.

- ئەو راهێنانە دەبێت چەند جار ئەنجام بدرێت؟

○ ئەوە ماوەتە سەر توانایی کەسەکە. زۆرجار ئەو راهێنانە ١٢ جار ئەنجام دەدرێت بەڵام دەکرێت ئەو رێژەیە بەگوێرەی هەل و مەرجی کەسەکە کەم و زیاد بکرێت.

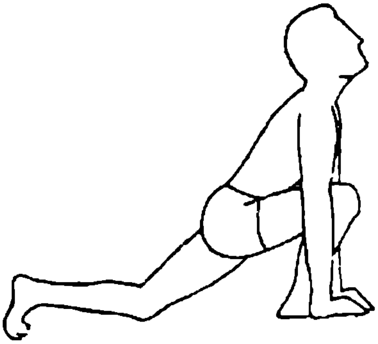
- دەکرێت بڵێیت ئەو جولانە چ سودێکیان هەیە؟

○ سیریاناماسکار یان سڵاو بۆ هەتاو بەشێوازەکانی لای خوارەوە یارمەتیت دەدت:

هێزی ماسولکەیی دەباتە سەرەوە.

هەستی تەحەمول و شادومان و دەبەخشێت.

بڕبڕەی پشت ئەندامەکان نەرم دەکات. هێزی هەناسە زیاد دەکاتەوە. چەوری سك کەم دەکاتەوە



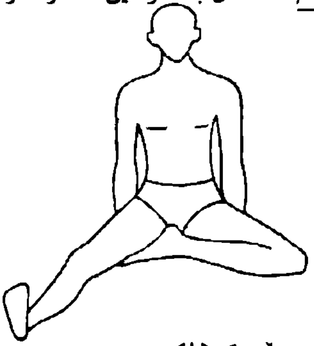
سواستیكاسانا[104]

- "سواستیكا" هێمایەكەو سومبولی ئاریاییە ئەوە راستە؟
  - رەنگە وا بێت بەڵام لەسانسكریتدا بەواتای "پیرۆزو موبارەك دێت". لەم دۆخەدا كە قولەپێ پێكەوە گرێ دەدرێت جەستە بەشێوەی قاچێكی شكاو خۆی دەنوێنێت.
- بەگشتی ئامانج لەو راهێنانە چییە؟
  - ئەم راهێنانە بۆ تەركیزو قوڵبوونەوە لەناخ و بۆ دەستپێكردنیشی دەبێت دابنیشن و قاچتان بەتەواوی رابكێشن.
- قۆناغەكانی كامانەن؟
  - قۆناغەكانی بریتین لە ئەوانەی لای خوارەوە:

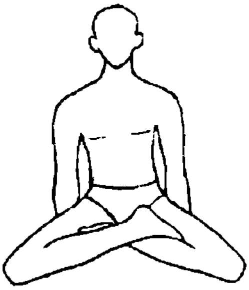
__قۆناغی یەكەم__: وەكو وێنەی (١) قاچی چەپ لەئەژنۆوە بچەمێننەوە لەپی پێ بۆلای ناوەوەی بنی رانی راستتان دابنێن بەشێوەیەك كە بەتەواوی لەپی بەرانەوە بلكێت.

__قۆناغی دووەم__: پەنجەی قاچی راست لەنێوان رانی چەپو ماسولكەی پوزی قاچی چەپ دابنرێت و ئێستا وەكو وێنەی (٢) پەنجەی هەردوو پێ لەنێوان ماسولكەی ران و پوزی ئەو و قاچەكەی تردا دانراوە.

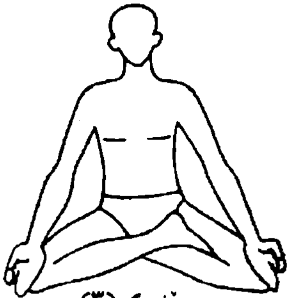
__قۆناغی سێیەم و چوارەم__: دەستتان بەئاسودەیی لەسەر ئەژنۆ دابنێت و دەستتان رێك دابنێن و چاوتان بنوقێنن وێنەی (٣).



وێنەی (١)



وێنەی (٢)



وێنەی (٣)

__قۆناغی پێنجەم__: دەتوانن ئەم راهێنانە تا كاتێك كە هەست بەئازار نەكەن رابیگرن.

- هیچ هەڵو مەرجێك لەئەنجامدانی ئەو راهێنانەدا نییە؟
  - بەڵێ پەنجەی پێ بەشێوەیەك لەنێو ران و پوزی پێدا دابنرێت كە هەست بەئازار نەكرێت. نابێت هیچ چونە ناوەوە یان هەڵاتن لەكەمەردا هەبێت.

---

[104] Swastikasana

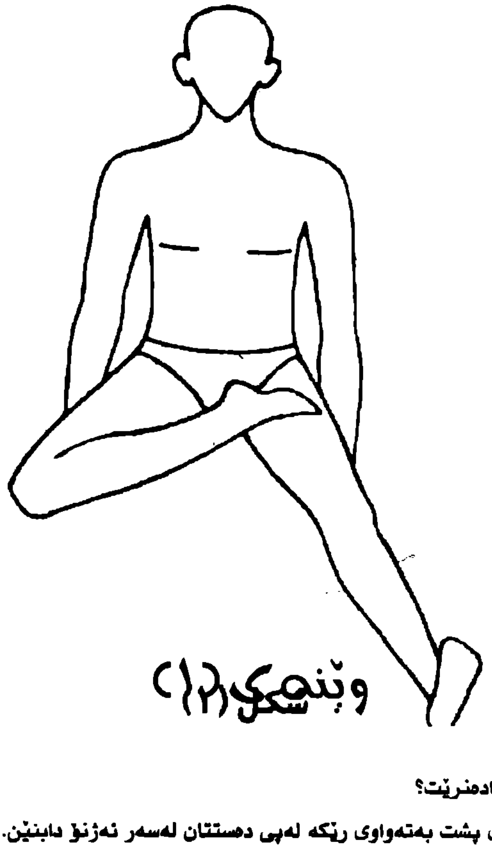
پادماسانا[105]

- بۆچی بەم ئاسانایە دەڵێن پادماسانا؟
- وشەی پادما لەسانسكریتدا بەواتای "نیلۆفەری ئاوی" دێت لەم ئاسانایەدا دەستو قاچ بەشێوەی گوڵی نیلۆفەر دەردێت.
- تەكنیكو قۆناغی جۆراوجۆری ئەو راهێنانە چۆنە؟
- بۆ راهێنان دەبێت دابنشین قاچتان بۆ پێشەوە رابكێشن و هەردوو قاچ بەتەواوی لەتەنیش یەكدا دابنێن.

قۆناغی یەكەم: قاچی راست وەكو وێنەی (١) لەئەژنۆ بیچەمێننەوەو پەنجەتان لەسەر رانی چەپ دابنێن و هەوڵبدەن تا ئەو رادەیەی بۆتان دەلوێت بۆ لای سكتان نزیكی بكەنەوە بەلام ئاگادار بن گەلەپی پێ حەتمەن بۆ لای سەرەوە بێت.

قۆناغی دووەم: هەمان كاریش لەگەڵ قاچی چەپدا ئەنجام بدەن واتە لەپی ئەم قاچە لەسەر رانی راست دابنرێت.

قۆناغی سێیەم: كارێك بكەن كە پاژنەی پێ وەكو وێنەدا لەناوەراستدا واتا رێك لەسەر نێسقانی لای ناوك .



وێنەی (١)

- ئەی دەست چۆن دادەنرێت؟
- لەحاڵێكدا بڕبڕەی پشت بەتەواوی رێكە لەپی دەستتان لەسەر ئەژنۆ دابنێن.

قۆناغی چوارەم: چاوتان بنوقێنن و تەركیزتان بخەنە سەر هەناسە هەڵمژین و هەناسەدانەوە

---

[105] Padmasana

وێنەی (٢)

- قاچمان چۆن لەیەك جیا بکەینەوە؟

○ بەو شێوەیە کە ئەوانەتان کۆکردەوە بەئارامی لەیەك جیای بکەنەوە هەڵبەت بەشێوازی لای خوارەوە.

قۆناغی پێنجەم: یەکەمجار قاچی چەپ لەرانی راست جیا بکەنەوەو بۆ پێشەوە رایبکێشن ئینجا قاچی راست لـە رانـی چەپ جیا بکەنەوەو بۆ پێشەوە رایبکێشن. لەراستیدا دوای ئەو کارە دەگەڕێیەوە بۆ دۆخی یەکەمی خۆتان.

- ئایا هیچ تێبینییەکت لەم بارەیەوە نییە؟

○ بەڵێ چەند خاڵ هەیە کە دەبێت ئەنجام بدرێت:

دەبێت پاژنەکان بەپتەوی بیلکێنن بەسکی خۆتانەوە.

لەکۆتایی راهێنانەکەدا تەرکیزتان بخەنە سەر یەکە یەکەی هەناسەدان.

لەسەرەتاوە ئەو راهێنانە بۆ ماوەی پێنج خولەك ئەنجام بدەن وردە وردە ئەو ماوەیە بگەینە ٤٥ خولەك.

- ئەی ئەو کارانەی کە دەبێت نەکرێت چین؟

١. رێك دابنیشن و قەت خۆتان مەچەمێننەوە

٢. کاتێك قاچەکان دەخەنە سەر یەك فشار مەخەنە سەر خۆتان.

- سودەکانی ئاسانا چییە؟

أ. چونکە ئەم ئاسانایە لەگەڵ بەشی کەلەکەدا لەپەیوەندیدایە یەکەم سودی زیاد کردو ئاسان کردنی سوڕی خوێنە لەو بەشەدا.

ب. بەئەنجامدانی ئەو راهێنانە هەستی ئارامی لەناخەوە وەردەگرن.

ت. چونکە لەو ئاسانایەدا بەتەواوی رێك دانیشن و ئەگەر کەمو کورتییەك لەبڕبڕەی پشتدا هەبووبێت چاك دەبێتەوە.

پ. چونکە لەم راهێنانەدا تەرکیزتان بەتەواوی کۆدەکەنەوە لەم رووەوە دەکرێت بڵێین کە ئەم ئاسانایە بۆ بیرکردنەوە زۆر گونجاوە.

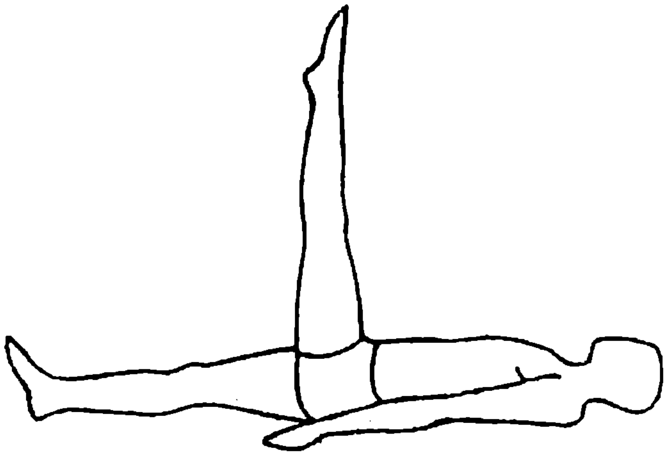
- ئایا راهێنانی ئەو ئاسانایە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار لەئەژنۆدا؟

○ نەخێر مەگەر ئاوسانی جومگەکان لەو کەسەدا ببینین. لەو بارەوە دەبێت پێش راهێنان لەگەڵ دکتۆری خۆتاندا راوێژ بکەن.

ئێکاپاداسانا[106]

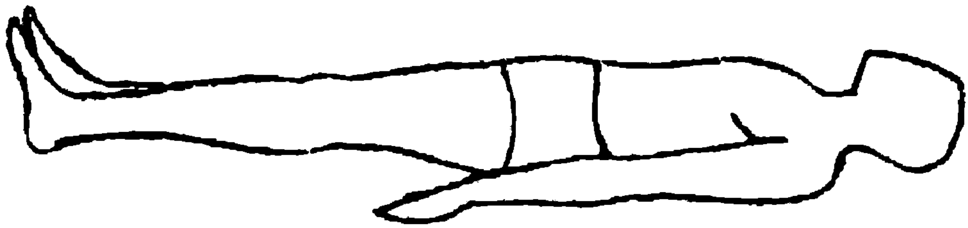
- پێمواپە وشەی"پادا" پیشان دەدات کە ئەو ئاسانایە دەبێت پەیوەندی لەگەڵ پێ-ماندا هەبێت.
  - بەڵێ، "ئێکاپاداسانا" " بە واتای "بەرزکردنەوەی جارناجاری پێ"ە.
- ئەم ئاسانایە چۆن دەست پێدەکات؟
  - بۆ دەسپێکردنی بە سەر پشتا بخەون و پێ لە تەنیشت یەکەوە دابنێن و دەستتان بلکێنن بە تەنیشتی جەستەتانەوە.
- قۆناخەکانی بە چ شێوازێکن؟

قۆناخی یەکەم: هەوا بۆ ناوەوە هەڵبمژن و پێ-یەکتان وەکو نموونەی (١) تا گۆشەی ٩٠ پلە بەرز بکەنەوە و تا ئەو جێیەی رێگاتان هەیە هەوڵ بدەن قاچتان لە ئەژنۆ نەچەمێتەوە.



وێنەی (١)

قۆناخی دووەم: هەوا بدەنە دەرەوە و پێ-تان بهێننە خوارەوە تا لە بارودۆخی وێنەی (٢)دا دابنرێن.

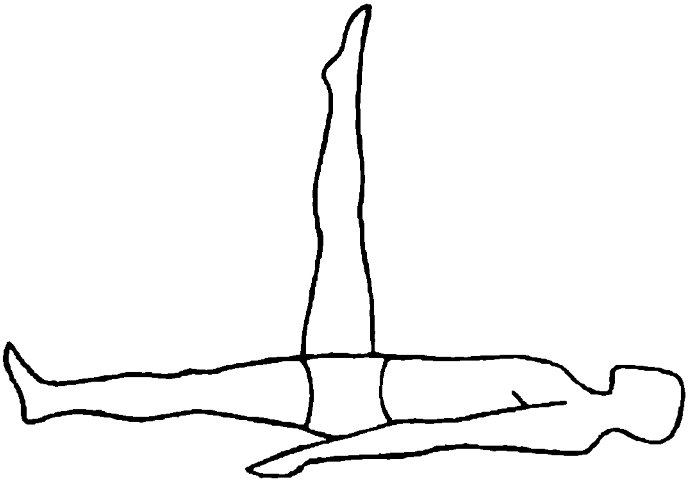


وێنەی (٢)

قۆناخی سێیەم: هەر ئەو کارەش بەو پێ-یەکەی ترتان ئەنجامی بدەن. وەکو وێنەی (٣).

---

[106] Eka padasana



وێنەی (٣)

__قۆناخی چوارەم:__ دیسانەوە بگەڕێنەوە بۆ بارودۆخی یەکەمجار.

- پێوایە لێرەشدا هەندێ یاسا و ڕێسا لە ئارادایە.
  - بەڵێ، ڕێساکان بریتین لە:

١) کاتێك پێ‌تان بەرز دەکەنەوە ئەوە تا پلەی ٣٠ ئەوپەڕی تا پلەی ٦٠ و لە کۆتاییدا تا پلەی ٩٠ بۆ چەند چرکەیەك بەرزی بکەنەوە، هەڵبەت ئەگەر دەتوانن.

٢) بۆ وەرگرتنی ئەنجامی باشتر قۆناخەکانی لای سەرەوە چەند جار دووپات بکەنەوە.

بەڵام ئەو کارانەی دەبێ نەکرێت ئەمانەن:

١) ئەو پێ‌یەش کە لە سەر زەویەکە داتان ناوە بیچەمێننەوە.

٢) ئاگادار بن نابێ فشار بۆ خۆتان بهێنن. لە بەر ئەوەی بتوانن پێ‌تان تا ٩٠ پلە بەرز بکەنەوە پێویستە بۆ ماوەیەك ڕاهێنان بکەن. بە تەحەمول بن و پێ‌تان نەك بە پەلە بەڵکو بە ئارامی بەرز بکەنەوە و بیهێننە خوارەوە.

- سوودی ئەو ئاسانایانە چین؟
  - سوودەکانی بریتین لە:

١) ماسولکە و بەشەکانی ناو سك بەهێز دەبن.

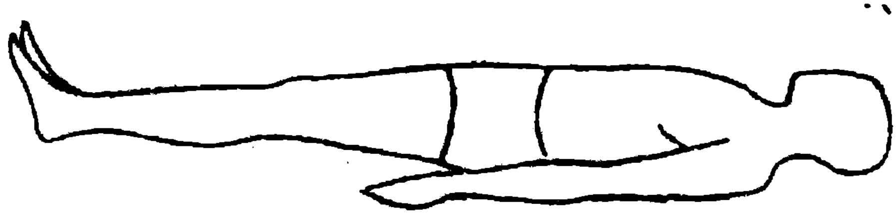
٢) بەشی سك بە شێوەی گشتی ڕادەکێشرێت و لە ئەنجامدا جومگەکانی ڕان نەرم دەبن.

ئاگادار بن ئەو ئاسانایە هەموو کەسێك دەتوانێت بە باشی ئەنجامی بدات و لە سوودەکانی کەڵك وەربگرێت.

ئۆتاناپاداسانا[107]

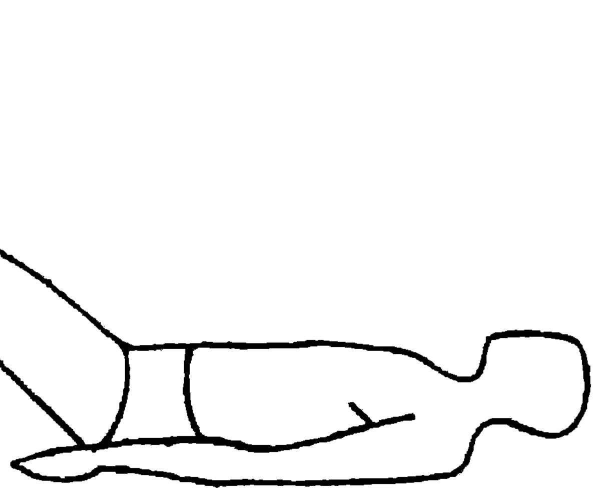
- چونکە وشەی "پادا" لێرەدا هاتووە، من وای بۆ دەچم ئەو ئاسانایە دەبێ لەگەڵ پێ ماندا لە پەیوەندی دا بێت.
  - بەڵێ، هەر وایە، باش بۆی چووی. زیرەکانە بوو. لە ئاسانایەدا "بەرز کردنەوەی هەر دوو پێ پێکەوە بە شێوەی کراوە و دوور لە یەك " ە.
- بەڵام ئەوە هاوشێوەی هەمان "ئێکاپاداسانا"یە.
  - بەڵێ، بەڵام بەو جیاوازییەی کە لێرەدا هەر دوو پێ یەکە هاوکات بەرزی دەکەینەوە. دەبێ بڵێین لە سەنسکریت دا "ئۆتا"بە واتای بەرز کردنەوە و "پادا" بە واتای پێ یەکان دێت.
- ئەو ئاسانایە چۆن دەست پێدەکات؟

قۆناخی یەکەم: بە سەر پشتا بکەون و دەستت جووت لەگەڵ جەستەدا دابنێت، وەکو وێنەی (١).



وێنەی (١)

قۆناخی دووەم: هەوا بۆ ناوەوە هەڵبمژن و لە سنگ دا ڕیگرن. پاشان بە بێ ئەوەی ئەژنۆ بچەمێننەوە بە ئارامی پێ کانتان بەرز بکەنەوە . وەکو وێنەی (٢) لە پلەی ٣٠دا ڕایگرن.

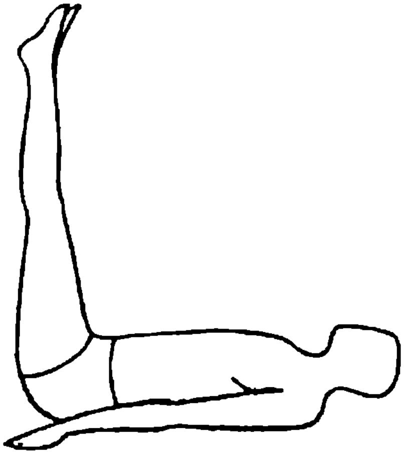


وێنەی (٢)

---

[107] Uttanapadasana

<u>*قۆناخی سێیەم*</u>: گۆشەی پێ ٦٠ پلە و لە کۆتاییش دا وەکو وێنەی (٣) بیگەیەننە ٩٠ پلە.



وێنەی (٣)

- ئایا دەبێ لە پلەی ٩٠ دا دەبێ رایبگرین؟

○ بەڵێ، بەلام بۆ چەند چرکە و پاشان هەوا بدەنە دەرەوە و پێ‌تان سەرەتا بگەیەننە ٦٠ پلە و پاشان بیگەیەننە ٣٠ پلە.

- ئایا دیسانەوەش بیبەینە خوارترەوە؟

○ بەڵێ، تا رادەیەك کە هەر دوو پێ‌تان بگاتە سەر زەوی و پاشان تۆزێ ئیسراحەت بکەن.

- ئایا لە کاتی راهێناندا پێویست ناکات هیچ خاڵێکی تایبەت لە بەر چاو بگرین؟

○ بەڵێ چەند خاڵ هەیە پێتانی دەڵێم:

١) پێ‌تان بە ئارامی و لە ئاستی تواناتان دا ببەنە خورا و بیهێننە سەرەوە.

٢) دووپاتکردنەوەی ئەو راهێنانە دەرئەنجامی زۆر باشی دەبێت.

٣) ئەگەر بە دەست "لۆردۆز"[108] وە ئازار دەچێژن ، .....

- ببوورە قسەکەم پێ برین، دەکرێ بڵێن ئەو لۆردۆزـە چیە؟

○ لۆردۆز چەماوەی بڕبڕەی پشتە لە کەمەردا. بە واتایەکی تر ئەو نەخۆشیە چەماوەی لە رادەبەدەری زۆر چەماوەی کەمەرە بۆ پێشەوە. ئەگەر ئێوە لەو نەخۆشیە ئازار دەچێژن دەبێ بەتانی یان سەنیایەك لە ژێر کەمەرتاندا دابنێن تا ئەو فشارەی دێتە سەر بڕبڕەی پشت کەم بکاتەوە یان لە کاتی دەسپێکردن دا ئەژنۆکانتان بچەمێننەوە و پێ‌تان لە سەر زەوی دابنێن.

٤) ئەژنۆتان مەچەمێننەوە و سمتتان لە سەر زەویەکە بەرز مەکەنەوە.

- پێموایە سوودەکانی ئەو ئاسانایە وەکو ئێکاپاداسانا بێت.

○ زۆر راستە. سوودەکانی ئەمەش وەکو ئاسنای پێشوترە، بەڵام لە پێوانەیەکی بەبلاوتردا. بەگشتی هەردووکیان ماسولکەی بەشی کەمەر و سك بەهێز و پتەو دەکەن.

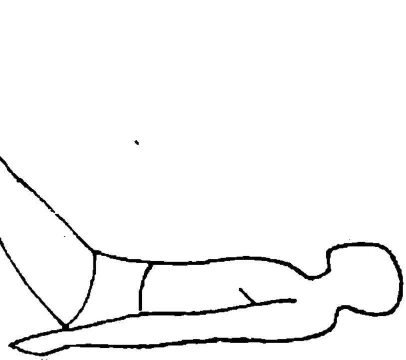
---

[108] lordosis

ناكاسانا[109]

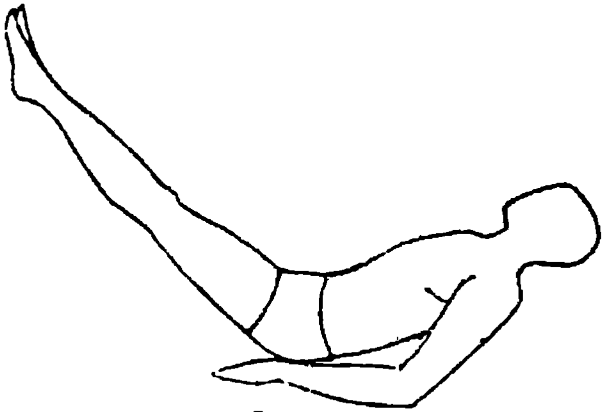
- ئایا ئەم ئاسانایە پەیوەندی لەگەڵ سواربوونی بەلەم دا هەیە؟
  - دەكرێ بڵێ ئەو ئاسانایانە بە جۆرێك بەلەمێك بە بیرمان دێنێتەوە.
- ئایا لەم دۆخەشدا بە سەر پشتدا دەخەوین؟
  - بەڵێ بە سەر پشتدا ددخەوین و پاشان قۆناخەكانی لای خوارەوە درێژە پێبدەن:

قۆناخی یەكەم: هەوا بۆ ناوەوە هەڵبمژن و پێ-یەكانیش بەرز بكەنەوە تا رادەیەك كە وەكو وێنـەی (١) كـە لـە گۆشەی ٤٥ پلەدا راوەستن و هەروەها ئاگادار بن ئەژنۆكانتان نەچەمێتەوە.



وێنەی (١)

قۆناخی دووەم: سەرتان بەرز بكەنەوە و ئەوەندە جەستەتان بەرز بكەنەوە كە ئەوەش دۆخی ٤٥ پلە لـە خـۆی بگرێت. وێنەی (٢).

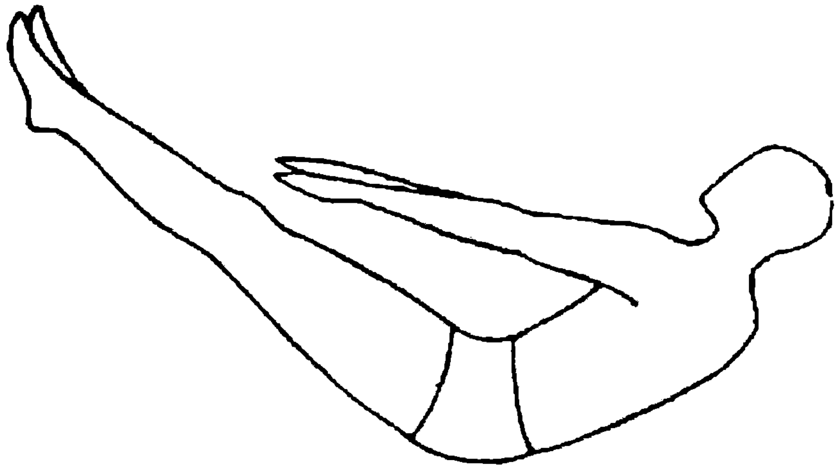


وێنەی (٢)

---

[109] Naukasana

قۆناخی سێیەم: **بە راکێشانی دەست بۆ لای سەرەوە وەکو بارودۆخی وێنەی (٣) راوەستن و بۆ ماوەیەك ئەوە بپارێزن.**



وێنەی (٣)

- ○ **ئایا ئێستا بەلەمەکەمان ئامادەیە، وایە؟**
- ○ **بەڵێ، ئێستا ئێوەش وەکو جاران بە ئارامی و قۆناخ بە قۆناخ دەگەڕێنەوە بۆ بارودۆخی یەکەمجارتان.**

١) لە هەر دوولاوە دەستەکانتان دابنێنە سەر زەوی.

٢) سەر و ملتان بهێننە خوارەوە.

٣) پێ‌تان دابنێنەوە سەر زەوی و لەوڕووەوە بگەڕێنەوە بۆ بارودۆخی یەکەمجار.

- ● **ئەو کارانەی دەبێ بکرێن و دەبێ نەکرێن کامانەن؟**
- ○ **دەبێ بە رێك و پێککردنی گونجاوی گۆشەی نێوان پێ و جەستەتان لە دۆخی کۆتاییدا واتە وێنەی (٣) ماسولکەکانی سك تا ئەو رادەیەی دەکرێت گرژ ببنەوە.**

نابێ ئەژنۆکان بچەمێنەوە.

- ● **سوودی ئەو ئاسانایانە کامانەن؟**
- ○ **بەهێزکردنی ماسولکەی سك و لە کۆتاییدا بۆ باشتر کارکردنی ئەندامەکانی سك.**

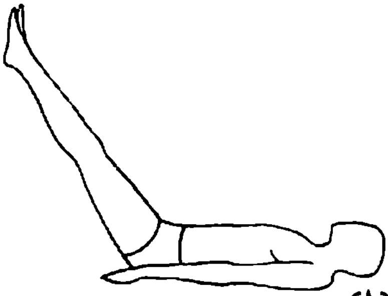
ڤیپاریتاکارانی[110]

- "ڤیپاریتا" بە چ واتایە؟
- "ڤیپاریتا" بە واتای پێ لە ئاسمان یان هەڵواسراوە، ڤیپاریتاکارانی واتە "بارودۆخی پێ بە شێوەی خوار".

ئەو ئاسانایەدا وەك لە ناوەکەیدا دیارە بارودۆخی سروشتی جەستە سەراوێژ دەبێتەوە و سەر لە سەر زەوی دادەنرێت و پێ‌یەکان لە ئاسمان دەمێننەوە.

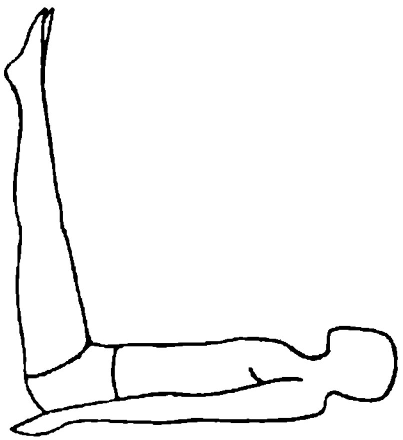
- پێموایە دیسانەوە بۆ دەست پێکردن دەبێ بە سەر پشتا بخەوین؟
- بەڵێ هەڵبەت ، بەڵام لێرەدا قۆناخەکانی کار بە تەواوی دیارن.

قۆناخی یەکەم: هەر دوو پێتان بەرنە سەرەوە و بە بێ چەمانەوەی ئەژنۆکان ئەوانە بە شێوەی وێنەی (١) لە گۆشەی پلەی ٣٠ دا رابگرن.

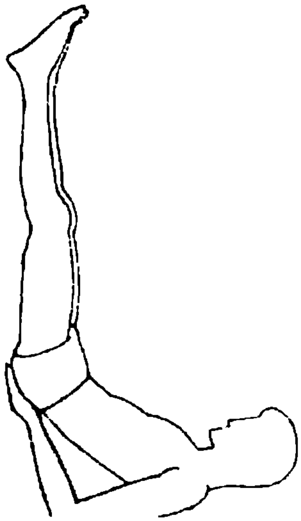


وێنەی (١)

قۆناخی دووهەم: گۆشەی پێ‌کان و جەستەتان بۆ پلەی ٦٠ زیاد بکەنەوە.



وێنەی (٢)



وێنەی (٣)

قۆناخی سێهەم: ئێستا گۆشەی لای سەرەوە وەکو وێنەی (٢) بیگەیەننە پلەی ٦٠.

---

110 Viparitakarani

قۆناخی چوارەم: ئێستا پێ‌تان بۆ لای ناوەوە بچەمێننەوە و کەلەکەتان (سمتتان) بە هەر دوو دەست ببەنە سەرەوە و ئەژنۆ و پێ‌تان وەکو وێنەی (٣) لە هێلێك دا و بە شێوەی شاولی دابنێن.

قۆناخی پێنجەم: پێ‌تان لە رانەوە بۆ لای سکتان بیچەمێننەوە.

قۆناخی شەشەم: دەستتان کە وەکو کۆڵەکەی جەستەتان داتانناوە ورد وردە لایبەن و سمتتان بهێننە خوارەوە.

قۆناخی حەوتەم: پێ‌تان لە چەند قۆناخدا بگەیەننە سەر زەوی سەرەتا بە پلەی ٦٠ و پاشان بە پلەی ٣٠ و لە کۆتاییدا دایبنێنە سەر زەوی. ئاگادار بن ئەو کارە دەبێ بە ئارامی ئەنجام بدرێت و نابێ ئەژنۆتان بچەمێتەوە.

- ئەو کارانەی لەم ئاسانایەدا دەبێ بکرێت چین؟
  - سەرەتا ئەو کارانەی دەبێ بکرێن:

١- جووڵەکان دەبێ بە ئارامی و وردە وردە ئەنجام بدرێن.

٢- ئەو کەسانەی تازە دەستیان بەو راهێنانە کردووە بە بێ وەستان پێ‌یەکان لە گۆشەی ٣٠ و ٦٠ەوە راستەخۆ تا پلەی ٩٠ ببەنە سەرەوە.

٣- هەناسەتان بە درێژایی ئەو راهێنانە بە تەواوی دەبێ ئاسایی بێت.

ئێستا ئەو کارانەی دەبێ بکرێن:

١- کاتی بەرزکردنەوەی پێ‌یەکان و سمت نابێ جووڵەکەتان بە شێوەی خێرا و پەڕین و لەناکاو بێت.

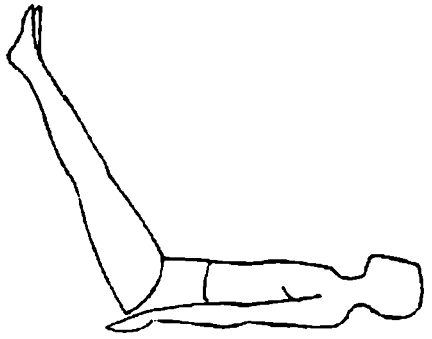
٢- کاتێك دەتانەوێت ئەژنۆتان بکەنە کۆڵەکەی جەستەتان ئەوەندە لە یەك دووریان مەخەنەوە.

- بە هەر حاڵ سوودی ئەو ئاسانایە چییە؟
- کاتێك ئەندامەکان و سمتتان بەرز دەکەنەوە یارمەتیی خوێنی خوێنبەرەکان دەدەن تا ئاسوودەتر بگەڕێتەوە بۆ دڵ و لە ئەنجامدا سوڕی خوێن باشتر دەکەن و ئەو کارەش بۆ خوێنبەرەکانی واریس بە سوودن. بە شێوەی سروشتی بەوکارە ئەندامەکانی سك دەبزوێن.

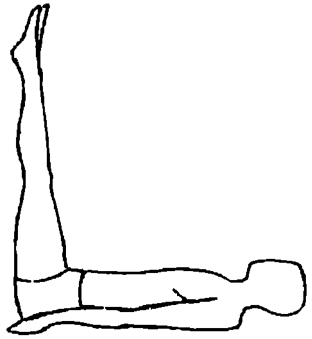
سارڤانگاسانا[111]

- بەو ئاگادار بوونە کەمەی من هەمە پێموایە "سارڤا" بە واتای "هەموو"یە.
  - بەڵێ، "سارڤا" بە واتای "هەموو" و "ئانگا" بە واتای "جەستە" دێت/ بۆیە سارڤانگاسانا بە واتای ئاسانایەکە کە لە سەر هەموو ئەندامەکانی جەستە کاریگەری دادەنێت.
- بۆ دەست پێکردن دەبێ چی بکەین؟
  - بە سەر پشتا بخەون و بە شێوەیەك دەستان لەملاو لەوی خۆتانەوە دابنێن کە لەپی دەستان لە سەر زەوی دابنرێت. پێ‌شتان درێژ بکەنەوە و لە تەنیشت یەکەوە دایبنێن.

<u>*قۆناخی یەکەم*</u>: دەست بکەن بە بەرزکردنەوەی پێ‌تان و ئەوانە بە بێ بەرزکردنەوەی ئەژنۆکان وەکو وێنەی (١) تا پلەی ٤٥ بەرز بکەنەوە.



وێنەی (١)



وێنەی (٢)

<u>*قۆناخی دووەهەم*</u>: چەند چرکە لەو بارودۆخەدا بمێننەوە و پاشان تا پلەی ٦٠ و لە کۆتاییدا تا پلەی ٩٠ برۆنە سەرەوە تا بگەنە دۆخی وێنەی (٢).

<u>*قۆناخی سێیەم*</u>: ئێستا بە یارمەتی دەستان، جەستە و پێ‌تان کەمێ بەرز بکەنەوە تا جەستەتان وەکو وێنەی (٢) کە پیشان دراوە دۆخی شاولیی لە خۆ بگرێت. هەوڵبدەن بۆ چەند چرکەیەك لەو دۆخەدا بمێننەوە.

- پێتان وانیە ئەو کارە تا رادەیەك دژوار بێت؟
  - بەندە بە هەندێ شت، ئەگەر وردە وردە و قۆناخ بە قۆناخ برۆنە پێشەوە هیچ کێشەیەك روونادات.
- بەڵام چۆن دەکرێ جەستەتان بە شێوەی شاولی دەربهێنن؟
  - دەبێ بۆ ئەو کارە جەستەتان بەرز و بەرزتر بکەنەوە تا رادەیەك کە کێشتان بخەنە سەر شانەکان. لە راستیدا لەو دۆخە جەستەتان لە سەر شانەکان و پشتی ملتان دادەنرێت.
- بۆ ئەو مەبەستە لە چ تەکنیکێك کەڵك وەردەگرن؟
  - دەبێ دەستان لە ئەنیشکەوە بچەمێننەوە و لەوانە بۆ فشارهێنان بۆ لای سەرەوە و پاڵپشتی بۆ کەمەر کەڵك وەربگرن. لەو دۆخەدا ئەنیشکەکان لە سەر زەوی دادەنرێن و دەستەکان دەبنە کۆڵەکەی جەستە.
- بۆ گەڕانەوە بۆ دۆخی یەکەم دەبێ چ کارێك بکەین؟
  - بۆ ئەو مەبەستە دەبێ پێ‌تان بهێننە خوارەوە، بەڵام دەتوانن ئەو کارە لەناکاو ئەنجام بدەن یان کە لە گۆشەی ٦٠ و ٤٥ دا راوەستانێکی کورت ماوە بکەن. بە هەر حاڵ دەبێ ئاگاداری خاڵەکانی لای خوارەوە بن:

١- لە هەموو قۆناخێکدا جووڵەکانتان بە شێوەی بەردەوام و بە ئارامی ئەنجام بدەن.

٢- بە ئارامی و بە رێك و پێکی هەناسە هەڵبمژن.

---

[111] Sarvangasana

٣- ئەگەر لە قۆناخی یەکەم و دووهەمدا کەمەرتان بە تەواوی لە سەر زەوی دانانرێت و لە نێوانیاندا کەلەبەرێك نامێنێتەوە خاولی یان بەتانیەك لەوێ دابنێن تا ئەو کەلەبەرە پڕ بکرێتەوە و فشارێك نەخرێتە سەر بڕبڕەی پشت.

٤- لە دۆخی کۆتاییدا دەبێ مل بە تەواوی ساف بێت و لە سەر زەویەکە دابنرێت. نابێ سەرتان لە زەوی بەرز ببێتەوە (واتە ئەوەندە جەستەتان بەرز بکەنەوە کە سنگتان بلکێت بە چەناگەتانەوە، نەك چەناگەتان بە سنگتانەوە.)

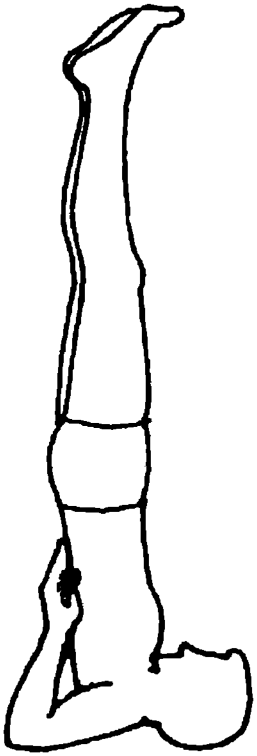
٥- لە قۆناخی گەڕانەوەدا وردە وردە پێ‌تان بهێننە خوارەوە و سەرتان لە زەوی بەرز نەکەنەوە.

٦- کاتێك تازە دەست بە راهێنان دەکەن و سەرەتایین لە راهێناندا دەتوانن ئەو ئاسانایانە تەنها بۆ چەند چرکە ئەنجام بدەن، بەڵام دوایی دەتوانن ئەوە بۆ ماوەی ٢ بۆ ٣ خولەك رابگرن.

٧- ئەگەر ناتوانن پێ‌تان وردە وردە بە شێوەی شاولی بەرن و لە گۆشە ٤٥ و ٦٠ دا راوەستن ئەو کارە لە ناکاو ئەنجامی بدەن.

- ئەو کارانەی دەبێ ئەنجام بدرێت ئەنجام درا، ئێستا ئەو کارانە چین کە نابێ ئەنجام بدرێت؟

١- هەوڵبدەن لە کاتی بەرزکردنەوەی پێ‌تان هیچ جۆرە لەرزۆکێك لە جەستەتاندا روونەدات.



٢- پاش تەواو بوونی ئاسانا لەپڕ هەڵمەستن.

- سوودەکانی ئەو ئاسانایە کامانەن؟

١- ئەو راهێنانە بۆ خوێنبەرە واریسیەکان زۆر بە سوودە.

٢- بۆ ئاوسانی ئەندامی خواری جەستە (بە هۆی دەرنەدانی ئاو) بە مەرجێك هۆکارەکەی بە دڵەوە بەند نەبێ بە سوودە.

٣- جەستە نەرمتر دەکات و جووڵەی جەستە ئاسانتر دەکاتەوە.

٤- بۆ بەلاوەنانی بێخەوی بە سوودە و کارکردنی سستمی کۆ ئەندامی هەرس و جگەر باشتر دەکاتەوە و یارمەتیمان دەدات کە گەنجتر دەربکەوین.

ئایا هیچ ئاگادارکردنەوەیەك لەبارەی ئەو ئاسانایە لە ئارادا نیە؟

١- ئەو کەسانەی لە بەشی بڕبڕەی پشتیاندا بەتایبەتی لە بەشی کەمەر و ملدا ئازاریان هەیە پێش راهێنانی ئەو ئاسانایە بەدڵنیاییەوە دەبێ لەگەڵ پزیشکەکەتاندا راوێژ بکەن.

٢- ئەو کەسانەی نەخۆشیان هەیە وەکو ق گرتن و سەرگێژە و ژانەسەر کە خوێن بە رادەی پێویست بە مێشك ناگات دەبێ پێش راهێنانی ئەو ئاسانایە لەگەڵ پزیشکە پسپۆڕەکەتاندا راوێژ بکەن.

٣- ئەو ئەو نەخۆشیانەی لای خوارەوەتان هەیە دوورەپەرێز بن لە ئەنجامدانی ئەو ئاسانایە:

ا) ئاوسانی گوێ و ددان و پووك.

ب) نەخۆشیەکانی دڵ.

ت) کەم کارکردنی رژێنی تیرویید.

پ) بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

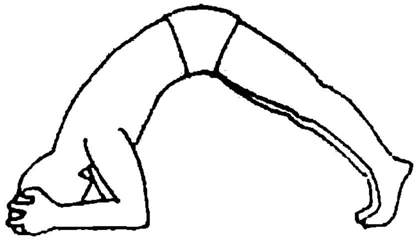
ج) سینۆزیت (جیووب).

ح) نەخۆشیی چاو وەکو درێنی شەبەکیە و ئاوسانی چاو و ... هتد، بەڵام ئەو کەسانەی کە بیناییان کێشەی هەیە دەتوانن راهێنان لە سەر ئەو ئاسانایە بکەن.

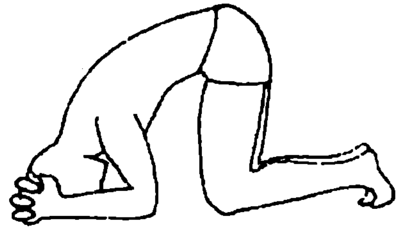
شیرشاسانا[112]

- پێموایە "شیرشا" بە واتای "سەر"ە.
  - بەڵێ "شیرشاسانا" واتە "باروودۆخی سەر". لە راستیدا ئەوەش باروودۆخێکی هەڵواسراو یان پێ بۆ ئاسمانە.
- چۆن دەستی پێبکەین؟
  - ئەمجارەیان بە ئەژنۆ دادان دەست پێدەکەین و ئێستاش باس لە قۆناخەکانی دەکەین،

قۆناخی یەکەم: سەنیایەکی نەرم یان بەتانیەکی چەند لۆ(دەقکراو) هەڵگرن و پەنجەکانتان تێکبئاڵێنن و ئەنیشکەکانتان بۆ ماوەی ۳۰ سەنتیم بێنێنە سەر سەنیا یان بەتانیەکە.



وێنەی (٢)

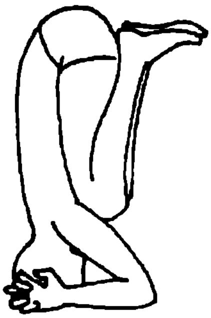


وێنەی (١)

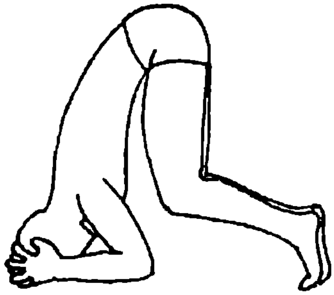
قۆناخی دووەەم: ناوەڕاستی سەرتان بنێنە سەر زەوی و دەستتان کە تێکئاڵاندووە بیکەنە قفڵ بۆی. وێنەی (١).

قۆناخی سێیەم: ئەژنۆکانتان لە زەوی بەرز بکەنەوە و پاشان وەکو وێنەی (٢) پێ‌تان بە تەواوی ڕێك بکەنەوە.

قۆناخ چوارەم: وەکو وێنەی (٣) پێ‌تان نزیکی سکتان بکەنەوە.



وێنەی (٤)



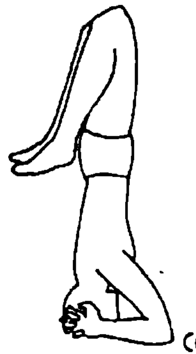
وێنەی (٣)

قۆناخی پێنجەم: کێشتان بخەنە سەر ئەنیشکتان و ماسولکەکانتان گرژ بکەنەوە و پێ‌تان لە زەوی بەرز بکەنەوە. وێنەی (٤).

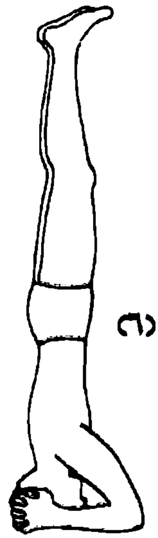
قۆناخی شەشەم: وەکو وێنەی (٥) ئەژنۆتان بە چەماوی رابگرن بەڵام رانەکانتان ڕێك بکەنەوە.

---

[112] Shirshasana



وێنەی (٥)



وێنەی (٦)

__*قۆناخی حەوتەم:*__ **ئەژنۆکانتان ڕێك ڕابگرن و هەموو جەستەتان وەکو وێنەی (٦) لە دۆخی شاولی دا ڕابگرن.**

- **ئێستا دەبێ دەست بکەین بە گەڕانەوە بۆ دۆخی سەرەتا، وایە؟**
- **بەڵێ یەکەمین کارێك بۆ گەڕانەوە ئەنجامی دەدەین بریتیە لە :**

__*قۆناخی هەشتەم:*__ **ئەژنۆتان بچەمێننەوە.**

__*قۆناخی نۆهەم:*__ **ڕانەکانتان بهێننە خوارەوە و ئەژنۆتان بلکێنن بە سنگی خۆتانەوە.**

__*قۆناخی دەیەم:*__ **پەنجەی پێ‌تان بێنێنە سەر زەوی.**

__*قۆناخی یانزەهەم:*__ **پێ‌تان بە سەر زەویدا بخشێنن تا لە جەستەتان دوور بکەوێتەوە و پاشان ئەژنۆتان ڕێك بکەنەوە.**

__*قۆناخی دوانزەهەم:*__ **ئەژنۆتان بگەیەننە سەر زەوی.**

__*قۆناخی سێنزەهەم:*__ **دەستتان لە زەوی بەرز بکەنەوە.**

__*قۆناخی چواردەهەم:*__ **پەنجەی قفڵ بووی خۆتان لە یەك بکەنەوە تا بگەڕێنەوە بۆ دەخی یەکەم.**

- **بە گوێرەی زیادبوونی قۆناخەکان پێموایە هەندێ ئاگادارکردنەوە پێویست بکات.**

○ **باشە، چەند خاڵ هەیە بۆتانی باس دەکەمەك**

١- هەموو کارەکان بە ئارامی و بە هەناسەیەکی ئاساییەوە ئەنجامی بدەن.

٢- لە هەموو قۆناخێکدا لە دۆخی هاوسەنگدا بن.

٣- چونکە هاوسەنگیتان بەندە بە ئەنیشکتان دەبێ بە پتەوی ئەوانە بە زەوی بلکێنن، بەڵام ئەو کارانەی کە دەبێ نەکرێن بریتین لە :

أ- ئەو ئاسانایانە پاش وەرزش و ڕاهێنانێکی قورس و توند ئەنجامی مەدەن.

ب- ئاگادار بن لە کاتی بەرزکردنەوەی پێ‌تان جووڵەی پەڕین یان لەناکاوی نەبێت.

ت- ئەنیشکتان زۆر لە یەکتر دوور مەکەنەوە.

پ- کەلەکەتان زۆر مەخەن بۆ پێشەوە.

- **سوودی ئەو ئاسانایە چیە؟**

١- سوڕی تەواوی خوێن لە مێشك و سستەمی عەسەبی و ئەندامە هەستیارەکان و ڕژێنی شێدارکەرەوەی هەناو و سستەمی کۆئەندامی هەرس.

٢- بەهێزکردنی بڕبڕەی پشت.

٣- ئەو بارودۆخە دەبێتە هۆی ئەوەی هێزی ڕاکێشان یارمەتیدەرە بۆ گەڕانەوەی خوێنی خوێنبەر بۆ دڵ و لە ئەنجامدا بە سوودە بۆ خوێنبەرە واریسیەکان.

- **ئایا هەموو کەسێك دەتوانێت ڕاهێنان لە سەر ئەو ئاسانایانە بکات؟**

○ **نەخێر تەنها کەسانی تەندروست و ئاسایی بۆیان هەیە ئەو ڕاهێنانە ئەنجام بدەن. هەموو ئەو کەسانەی ئازاری چاو و دڵ و قوڕگ و لووتیان هەیە پێش ڕاهێنانی ئەو ئاسانایە دەبێ ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکەکەیاندا بکەن.**

ماتسیاسانا[113]

- چونکە وشەی "ماتسیا" لێرەدا هاتووە پێموایە لەم ئاسانایەدا دەبێ بارودۆخێک وەکو ماسی لە خۆمان بگرین.

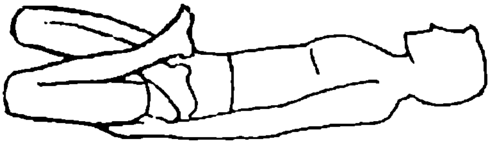
○ بەڵێ لە راستیدا هەر وایە. جیا لەوەش ئەگەر ئەو بارودۆخە راهێنان بکەن دەتوانن وەکو ماسییەک لە ئاودا مەلە بکەن و بۆیە بەو ئاسانایە دەڵێن "ماتسیاسانا"- بە واتای "چەمانەوە بۆ دواوە کەوتن بە سەر پشتا".

- ئایا ئەو ئاسانایە قۆناخەکانی زۆرە؟

○ نە ئەوەندە زۆر نیە، بەڵام لێرەدا لە هەندێ لە ئاسانا بنەڕەتیەکان کەڵك وەردەگیردرێت واتە لە سەرەتاوە دەبێ دابنیشن و پێـتان درێژ بکەنەوە- ئەو دۆخە هەمان "پادماسانا"یە، لەوڕووەوە:

__قۆناخی یەکەم__: پادماسانا لە وێنەی (١)دا پیشان دراوە.

وێنەی (١)



وێنەی (٢)

__قۆناخی دووەم__: بە یارمەتی ئەنیشکەکانتان بە سەر پشتا بکەون وەکو وێنەی (٢).

مەبەست لەو کارە چیە؟

__قۆناخی سێیەم__: کاتێك دەستان دەکەنە کۆڵەکە جەستەتان لە زەوی بەرز بکەنەوە و سەرتان وەکو وێنەی (٢) بۆ دواوە بگەڕێننەوە.

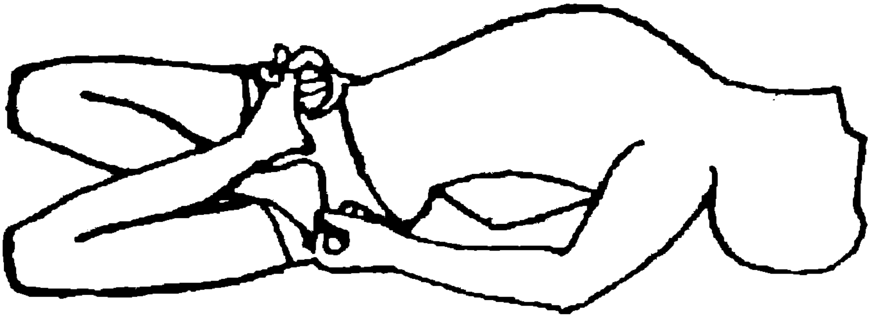
وێنەی (٣)

---

113 Matsyasana

- چۆن دەتوانين ئەو دۆخە رابگرين؟

○ *قۆناغى چوارەم*؛ بە پەنجەى ئاماژەى دەستان پەنجەى گەورەى پێـتان قفل بكەن و خۆتـان رابگـرن. وێنـەى (٤).



وێنەى (٤)

پێموايە بۆ گەرانەوە پێش هەموو شتێك دەبێ كەوانى جەستەمان بپارێزين.

○ بەڵێ هەروايە و بۆ رێك كردنەوەى جەستەش دەبێ پەنجە پێ ئازاد بكەن.

ئێستا كاتى ئەوەيە بە يارمەتى ئەنيشكەكانتان دابنيشنز

پاشان قفلى پێتان لە يەك بكەينەوە وايە؟

○ بەڵێ سەرەتا پێـى چەپ راكشن و پاشان پێـى راست و پاشان دەگەرێينەوە بۆ دۆخى يەكەم.

○ ئايا هيچ رێنوێنيەكى تايبەتت بۆ جێبەجێكردنى باشترى ئاساناكانت نيە؟

○ بەڵێ هەيە، ئەنيشك بچەمێننەوە و هەوڵبدەن باشترين كەوان بـە كەمـەرتان بـدەن، بـەلام بـۆ ئـەو مەبەستە فشار مەخەنە سەر خۆتان واتە تا كاتێك كە هەست بە ئازار ناكەن دۆخەكەتان بپارێزن.

○ ئەگەر كەسێك نەتوانێت لە دۆخى پادماساناداً دابنيشێت واتە پێـ تێكبئاڵێنێت دەتوانێت بـە شـێوەيەكى تـر دابنيشێت؟

○ هەڵبەت ئەگەر كەسێك نـەتوانێت بـە شـێوەى پادماسانا دابنيـشێت دەتوانێت پێ راكشێت و ئەوەنـدە بەسـە دەستى لە ژێر رانيدا دابنێت و كەوانێك بداتە كەمەرى.

○ نازانم بۆچى بە شێوەيەك ئەم ئاسانايە من دەخاتە يادى "سارڤانگاسانا".

○ لە بەر ئەوە ئەم ئاسانايە تەواوكەرى ئەوە، بۆيە ئەم ئاسانايە زياتر كەمەر نەرم دەكات. جيا لەوەش بۆ باشتر كاركردنى ئەندامـەكانى جەستە لە بەشى هەناودا كاريگەرە و ئەوەش دۆخێكى وايە چونكە ئـەم ئاسانايە بـە يـەك ئاست راكشان دەداتە بەشى هەناو و سك و هەروەها بڕبڕەى پشت لەو راهێنانەدا بە كار دەهێنرێت و بۆ نـەرمكردنى بڕبـڕەى مل گونجاوە. ئەگەر بڕبڕەى پشتان تووشى توندى و وشكى بووە باشتر وايە پێش راهێنانى ئەو ئاسانايە لەگەڵ پزيشكى خۆتاندا راوێژ بكەن تا چۆنيەتى ئازاركەتان دەست نيشان بكرێت و باشترين راهێنان بۆ وەلاوەنانى ئەوە هەڵبژێرن.

هالاسانا[114]

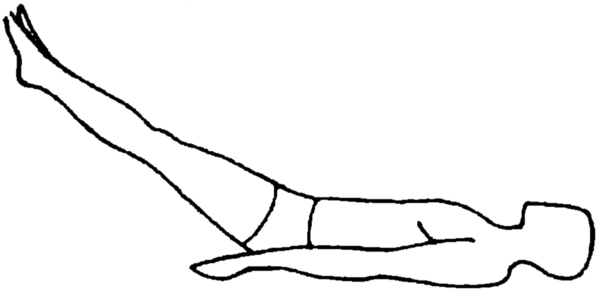
- بۆچی بەو ڕاهێنانە دەڵێن "هالاسانا"؟

○ وشەی "هالا" لە سەنسکریت دا بە واتای "گۆکردنەوە"یە. کاتێك بە سەر پشتا بخەون و پێـتان بۆ دواوە بچەمێننەوە جەستەتان بە شێوەی گاناسن یان "هالا"یەك دێتە بەرچاو بۆیە بەو ڕاهێنانە دەڵێن "هالاسانا".

- پێموایە دەبێ بە ڕهێنانی سارڤانگاسانا کەمێشتر فێری بووبن دەستی پێبکەین وایە؟

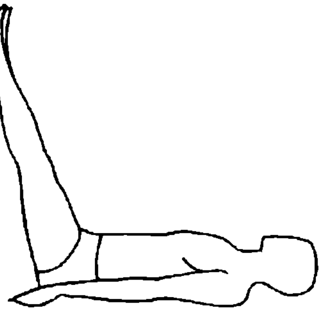
○ بەڵێ لە کاتی دەست پێکرندا دەبێ بە سەر پشتا بخەون و پێ و لەپی دەستان بە یەکەوە بلکێنن.

<u>*قۆناخی یەکەم*</u>: هەر دوو پێـتان وەکو وێنەی (١) بە جووڵەی یەك ڕیز تا گۆشەی ٣٠ پلە ببەنـە سـەرەوە و ئـەو ڕاهێنانـە بـۆ چـەند چرکە ڕابگرن.



وێنەی (١)

<u>*قۆناخی دووەم*</u>: پاشان ئەوانە تا پلەی ٦٠ و لە کۆتاییشدا تا پلەی ٩٠ یان دۆخی شاولی ببەنە سەرەوە و لەوێدا ڕاوەستن. (وێنەی ٢).

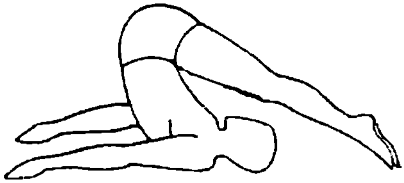


وێنەی (٢)

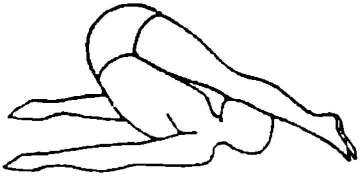
- ئەی وێنەی "گاناسن"لێرەدا چیە؟

○ لێرەدا تا نیوەی ڕێگاکە خەریکی دروستکردنی گاناسنین و بۆیـە بـەو دۆخـە دەڵێن "ئـاردا- هالاسـا"، "ئـاردا" بـە واتـای "نیوە"یە.

<u>*قۆناخی سێیەم*</u>: ئەگەر دەتوانن پێـتان وەکو وێنەی (٢) بە بێ چەمانەوە بۆ لای سەرتان بەرن و پاشان کەلەکە و خـوارووی کەمـەر بە ئارامی بەرزی بکەنەوە.



وێنەی (٤)



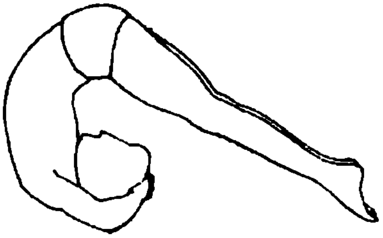
وێنەی (٣)

<u>*قۆناخی چوارەم*</u>: وەکو وێنەی (٤) ئەوەندە پێـتان بهێننە خوارەوە کە پەنجەی پێـتان لەو لای سەرتانەوە بدات لە زەویەکە.

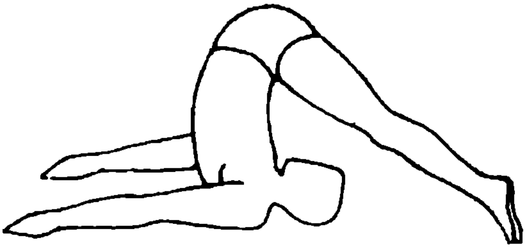
---

[114] Halasana

<u>*قۆناخی پێنجەم*</u>: پێتان لە ئاراستەی دوور کەوتنەوە لە سەرتان فشاری بۆ بهێنن و ئەو دۆخە بۆ چەند چرکە رابگرن (وێنەی ٥).



وێنەی (٦)



وێنەی (٥)

<u>*قۆناخی شەشەم*</u>: لە هەر دوو لاوە دەستان کۆ بکەنەوە و ئەوانە لە پشت سەرتانەوە دابنێن. پەنجەتان بە ناو یەکدا قفڵ بکەن و ئەوانە وەکو وێنەی (٦) بکەنە کۆڵەکەی سەرتان. زیاتر فشار بخەنە سەر پەنجەی پێتان تا کەمەرتان زیاتر بچەمێتەوە، لەو دۆخەدا فشار دێتە سەر بەشی سەرووی کەمەرتان. هەوڵبدەن ئەژنۆتان رێك و نزیك یەك رایبگرن بە جۆرێك کە پێ و رانتان لە هێڵێکی راست دا بوەستن.

ئێستا ئێوە لە دۆخی کۆتایی هالاسانادان.

<u>*قۆناخی حەوتەم*</u> : هەندێ پێتان نزیکی سەرتان بکەنەوە.

<u>*قۆناخی هەشتەم*</u>: پەنجەی دەستان لە یەك جیا بکەنەوە و دەستان بە تەنیشت جەستەتاندا درێژ بکەنەوە.

<u>*قۆناخی نۆهەم*</u>: دیسانەوە پێتان نزیکی سەرتان بکەنەوە.

<u>*قۆناخی دەیەم*</u>: سمتتان بگەڕێننەوە بۆ زەوی و دۆخی شاولی پێتان رابگرن.

<u>*قۆناخی یانزەیەم*</u>: پێتان بگەیەننە گۆشەی ٦٠ پلە و لەوێدا نەختێ بوەستن.

<u>*قۆناخی دوانزەیەم*</u>: پێتان تا گۆشەی ٣٠ پلە بێننە خوارەوە و دیسانەوە بوەستن (کەسانی سەرەتایی دەتوانن نەوەستن).

<u>*قۆناخی سێنزەیەم*</u>: پێتان بگەیەننە زەوی و بگەڕێنەوە بۆ دۆخی یەکەمتان.

ئەو کارانەی دەبێ بکرێت و دەبێ نەکرێ لەم ئاسانایەدا کامانەن؟

سەرەتا ئەو کارانەی دەبێ بکرێن:

١- بڕبڕەی پشت بە ئارامی و بە وردی بچەمێننەوە.

٢- بە شێوەی ئاسایی هەناسە بدەن.

ئێستا ئەو کارانەی دەبێ نەکرێن:

١- مەهێڵن ئەندامەکانتان جووڵەی خێرا و پەڕینی هەبوو بێت.

٢- فشار مەخەنە سەر خۆتان.

٣- ژنانی دووگیان دەبێ دوورەپەرێز بن لەو ئاسانایە.

سوودی ئەو ئاسانایە چیە؟

١- نەرم بوونی بڕبڕەی پشت زیاد دەکات.

٢- قەبزی و بەدخۆراکی چارەسەر دەکات.

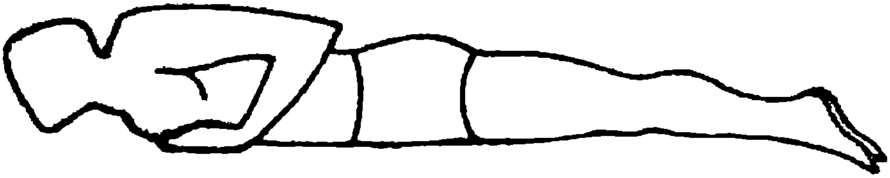
٣- بۆ رژێنی تیرویید و پاراتیرویید بە سوودە.

٤- کاری جەستەیی رێکدەخات.

٥- دەرمانێکی دڵناکەرەوەیە بۆ شۆڕبوونەوەی سك و گەدە.

بوجانگاسانا[115]

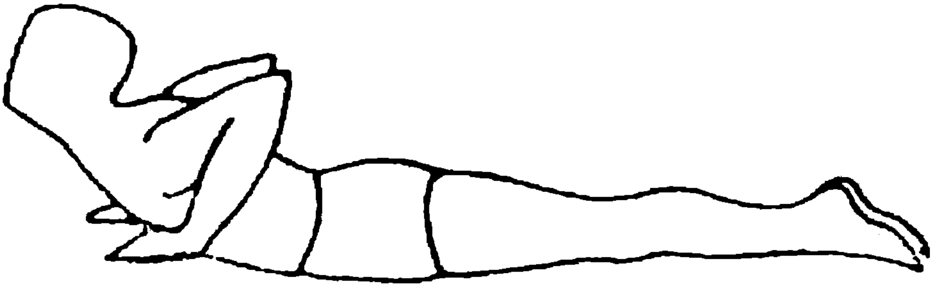
- پێموایە ئەم ئاسانایە پەیوەندی هەبێت لەگەڵ ماری کوبرادا.
  - وایە. لە ئارستیدا ئەو ئاسانایە دۆخی ماری کوبرای هەیە و چونکە "سارپا" بە واتای مارە، ناوی "سارپاسانا"[116] شی لە سەر دادەنێن، بەڵام لە سەنسکریت دا پێ دەڵێن "بوجانگا" واتە "مار" بۆیە بەو دۆخە دەڵێن "بوجانگاسانا".
- ئەو ئاسانایە چۆن راهێنانی لە سەر دەکرێت؟
  - بۆ دەسپێك دەبێ بە سەر سك دا بخەون و پێ‌تان بە تەواوی بە یەکەوە بلکێنن بە جۆرێك کە لەپی پێ بۆ سەرەوە بێت. دەستان وەکو وێنەی (١) و لە پاڵ سنگدا دابنێن بە شێوەیەك کە سەری پەنجەتان لەگەڵ شانتاندا یەك ئاراستە بن هەروەها توێڵتان دەبێ بەر زەویەکە بکەوێت.



وێنەی (١)

<u>قۆناخی یەکەم</u>: نەختێ لووتتان بۆ پێشەوە بەرن بە رادەیەك کە لەپی زەویەکە بگرێت.

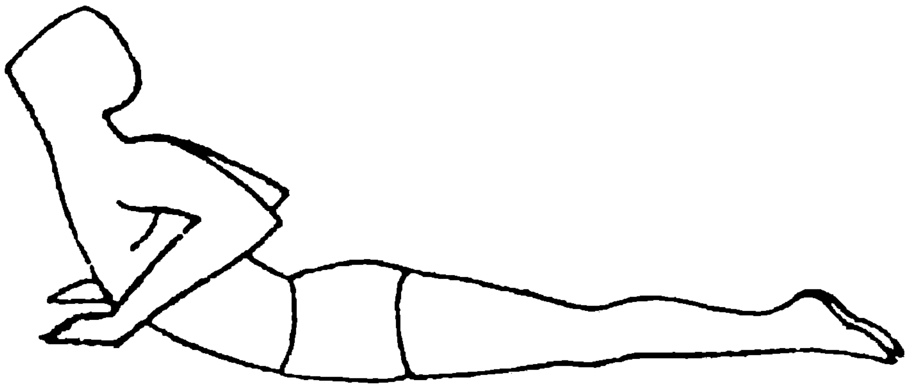
<u>قۆناخی دووەم</u>: پاشان سەرتان لە زەویەکە هەڵبگرن. ملتان وەکو وێنەی (٢) بۆ دواوە بچەمێننەوە، بەڵام لێی ورد ببنەوە کە سنگتان نزیك زەوی بمێنێتەوە و زۆر لێی دوور مەکەونەوە.



وێنەی (٢)

Bhujangasana [115]
Sarpasana [116]

قۆناخی سێیەم: ئێستا كاتی ئەوەیە كە سەنگتان لە زەوی بەرز بكەنەوە، بەلام هەوڵبدەن ئەو كارانە بە یارمەتی قۆلتان ئەنجامی بدەن و سەیری سەقفەكە بكەن. وێنەی (٣)



وێنەی (٣)

- مەبەست لەو كارە چیە؟
  - مەبەستمان ئەوەیە كە فشار لە عەسەب واتە لە ملەوە بۆ خوارەوە واتە ناوەڕاستی كەمەر بگوازرێتەوە.
- ئەی لەبارەی قۆلەوە چی؟
  - كاتێك سنگی خۆتانتان بردووەتە سەرەوە دەتوانن یارمەتی لە قۆلتان وەربگرن دیسانەوە كەمەرتان زیاتر بەرز بكەنەوە بە رادەیەك كە بەشی خوارەوەی كەمەر لە زەوی بەرز بكرێتەوە. دەبینن لەو دۆخەدا بڕبڕەی پشتتان كەوانێكی قووڵی تیا دروست دەبێت.

ئێستا بە پێچەوانەی قۆناخەكانی پێشوتر ئەنجامی بدەن تا دیسانەوە بگەڕێنە بۆ دۆخی یەكەم.

- هیچ خاڵێكی گرنگ لە بەر دەستدا نیە ئاماژەی پێبدەیت؟
  - بەڵێ هەیە، هەموو تەركیزتان بخەنە سەر بڕبڕەی پشتان.

رەنگە لە سەرەتاوە هەندێ بەلاتانەوە دژوار بێت كە سنگتان بە بێ یارمەتی وەرگرتن لە قۆلتان بەرزی بكەنەوە ، بەلام پاش ماوەیەك راهێنان دەتوانن تەنانەت بە بێ یارمەتی قۆڵ سنگتان بەرز بكەنەوە.. ئەنیشكتان لە نزیكی سنگتان رابگرن و لێی ورد ببنەوە كە لە جەستەتان دوور نەكەوێتەوە. هەوڵمەدەن بەشی خوارووتر لە ناوكتان لە زەوی بەرز بكەنەوە چونكە ئەو كارە مەترسی بەدواوەیە.

- پێموایە ئەو ئاسانایە بۆ بڕبڕەی پشت بەسوودە؟
  - بەڵێ لە راستیدا بڕبڕەی پشت نەرمتر دەبێت و ئازاری كەمەرتان نابێت. جیا لەوەش بەشی هەناو و ماسولكەی سك وەها بەهێز دەكات كە ناوبانگی پەیا كردووە بۆ دەرمانكردنی قەبزی و (با)ی ڕیخۆڵە و سوری نارێك و پێكی مانگانە. لە كۆتاییدا دەبێ بڵێم ئەو ئاسانایە دەمانپارێزێت لە جێبەجێ بوونی بڕبڕەكانی پشت بەلام ئاگادار بن ئەگەر لەو ئازارە رەنج دەبینن پێش دەست پێكردن بەو راهێنانی ئەو ئاسانایە بە دڵنیاییەوە لەگەڵ پزیشكەكەتاندا قسە بكەن.

ئاراشالاباسانا[117]

- ئەو دۆخە چ شتێك بە بیر دێنێتەوە؟

ئەو ئاسانایە "کولە"یەکمان بۆ وێنا دەکات.

- بۆچی ئەو ئاسانایە بە کولە یان نیوەکولە دەشوبهێنن؟

o لەو ئاسانایەدا کاتێك نیوە یەك پێ‌تان بەرز دەکەنەوە وەکو بەشی دواوەوەی کولەیەکە بۆیە بەو دۆخە دەڵێن "ئارداشالاباسانا".

- دەکرێ شێوەی راهێنانەکەی پێمان بڵێت؟

o ئەو ئاسانایە دەبێ وەکو لای خوارەوە ئەنجام بدرێت:

قۆناخی یەکەم: بەو شێوەیەی لە وێنەی (١) دا پیشان دراوە بە سەر سکدا رابکشن و جەستەتان بە تەواوی رێك رابگرن و پاشان:

وێنەی (١)

ا) پێ‌تان بە یەکەوە بلکێنن.

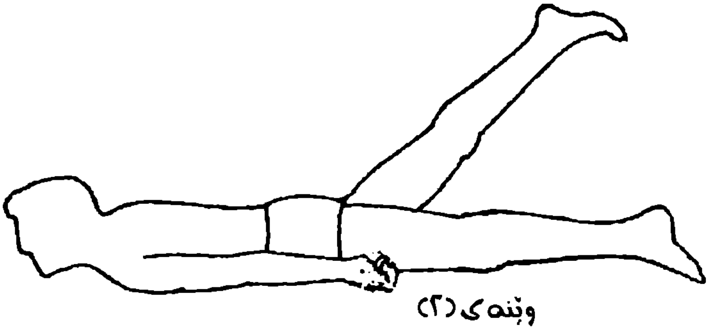
ب) سەری پەنجەی پێ‌تان دەبێ بۆ لای سەرەوە بێت.

ت) قۆڵتان بە شێوازی راکشاو بلکێنن بە تەنیشتان و بە شێوەیەك دەستان مشت بکەن کە تەنها سێیەمین گرێی پەنجە بەر زەوی بکەوێت.

پ) چەناگەتان بنێنە سەر زەوی.

ج) ملتان راکشن تا فشار نەیەتە پشت ملتان.

قۆناخی دووهەم: وەکو وێنەی (٢) پێ‌ی راست بە ئارامی و بە بێ چەمانەوەی ئەژنۆ تا ئاستێك کە دەتوانن بیبەنە سەرەوە و ئەو دۆخە تا کاتێك ئاسوودەن رایگرن.



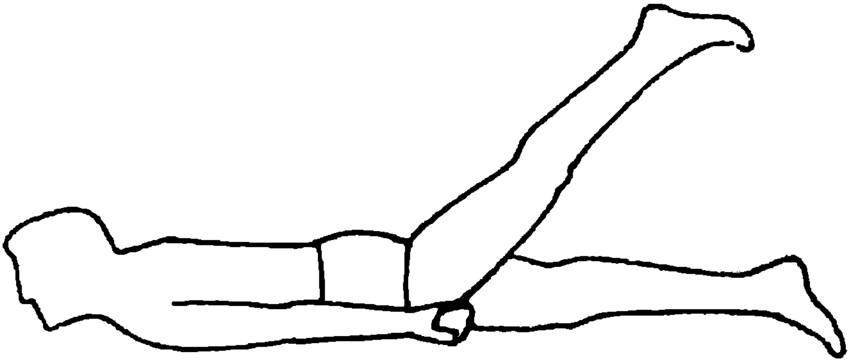
وێنەی (٢)

---

[117] Ardha Shalabhasana

قۆناخی سێیەم: پێ‌ی ڕاستان بە ئارامی بهێننە خوارەوە تا بگەڕێنەوە بۆ دەخی یەكەم.

قۆناخی چوارەم: ئەمجارەیان هەمان كار بە پێ‌ی چەپ ئەنجام بدەن وەكو وێنەی (٣) و دیسانەوە بگەڕێنەوە بۆ دۆخی یەكەم.



وێنەی (٣)

لەو بوارەدا هیچ ئاگاداریەكی تایبەتت نیە؟

١- بە درێژایی ڕاهێنانی ئەو ئاسانایە بە شێوەی سروشتی هەناسە بدەن.

٢- بە ئارامی پێ‌تان ببەنە خوار و بیهێننە سەرەوە.

٣- كاتێك پێ‌تان دەبەنە سەرەوە دوورەپەرێزی بكەن لە : چەمانەوەی ئەژنۆكان و ڕاكشانی ماسولكەی پشتی پووز و یان فشارخستنە سەر ئەژنۆی پێ‌كەی ترتان.

- پێموایە ئەو ئاسانایە سوودێكی زۆری بۆمان هەبوو بێت.

○ بەڵێ هەر وایە.

١) چونكە ئەو ئاسانایە پەیوەندی هەیە لەگەڵ بڕبڕەی پشتا، یەكەمین سوود و دەرئەنجامی نەرمكردنی بڕبڕەی پشتە.

٢) چونكە ماسولكەی كەمەر ڕادەكێشرێن و بەهێز دەبن دەپارێزرێن لە جێبەجێ بوونی بڕبڕەكان.

٣) سوڕی خوێنی خوێنبەر زیاتر دەبێتەوە و گرژبوونی ماسولكەی بەشی كەمەر خوێنێكی زیاتر دەگەیەنێتە ئەو بەشە.

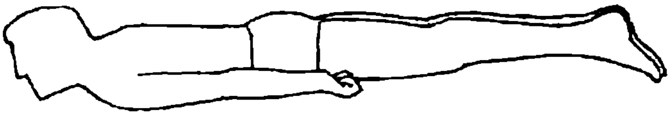
٤) چونكە لەو ئاسانایەدا بە ئازادانە هەناسە دەدەن ، وەرگرتنی ئۆكسیجن بە سییەكاندا زیاتر دەبێت.

٥) چونكە فشار بۆ سەر بەشی هەناو و سك زیاتر دەكەن، كاركردنی جگەر و پانكراس و ڕیخۆڵەكان باشتر دەبێت.

شالاباسانا[118]

- تۆ وا بڵێ كە واتە ئەوە شێوەی تەواوی دۆخی نیوەكولە یان ئارداشالاباسانایە كە پێشتر باست لێیەوە كرد، وایە؟
  - بەڵێ هەر وایە، چونكە تۆ دۆخی پێشوتر فێر بوویت ئەمەیان بەلاتەوە ئاسانتر دەبێت.
- ئایا ئەمەشیان هەر بەو شێوەیە ئەنجام دەبێت؟
  - تا رادەیەك، بەلام دۆخی دەسپێك بۆ هەردووكیان هەر یەكە.

قۆناخی یەكەم: وەكو ئاسانای پێشۆ رابكشێن و ئەختێك هەوا بۆ ناوەوە هەڵبمژێن (وێنەی ١).



وێنەی (١)

قۆناخی دووەم: بە فشارهێنان بۆ سەر دەست، هەر دوو پێ‌تان بە بێ چەمانەوەی ئەژنۆكان تا رادەیەك كە دەتوانن بیبەنە سەرەوە (وێنەی ٢).

قۆناخی سێیەم: پێ‌تان بە ئارامی بهێننە خوارەوە.

قۆناخی چوارەم: هەناسە بدەنە دەرەوە.

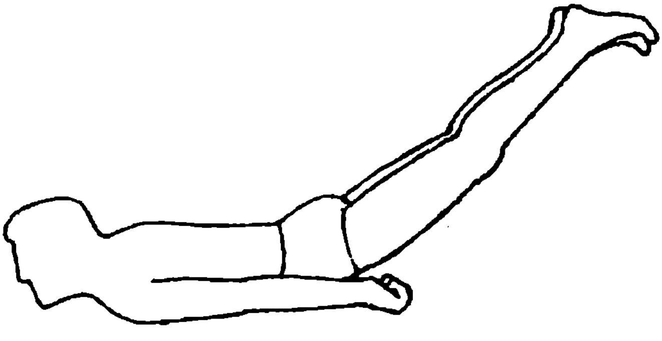
- پێموایە لەو بارەشەوە هەندێ ئاگادارکردنەوە هەبوو بێت.
  - سەرەتا دەبێ بۆ ئەنجامدانی ئەو ئاسانایە زۆر وردتر بن لە جاری پێشۆ. كاتێك مشتان نزیكی جەستەتان راگرتووە و گرێی پەنجەتان بۆ لای زەوی لكاندووە رەنگە بۆ بەرزكردنەوەی پێ‌تان تووشی كێشە بن.
- باشە چۆن دەكرێ زاڵ بیت بە سەر ئەو كێشەیەدا؟
  - رێگەچارە ئەوەیە كە مشتان لە ژێر رانتانەوە رابگرن تا پێ‌تان ئاسانتر بەرز بكەنەوە و هەروەها پێویستە بابەتەكانی لای خوارەوەش بە بیرتان بێت:

١) لە كاتی بەرزكردنەوەی پێ‌دا نابێ هیچ جۆرە جوولەیەكی خێرا و پەرشی هەبوو بێت.

٢) هەرگیز ئەژنۆتان مەچەمێننەوە.

٣) قەد ئەنیشكتان مەچەمێننەوە.

- ئایا سوودی ئەم ئاسانایەش زۆرە؟
  - بەڵێ لە راستیدا وایە، بەلام ئەو ئاسانایە بۆ ئەو كەسانەی لە ئەخۆشی دڵ و سی و ئەخۆشی ئەندامی هەناویان هەی و رەنج ئەبینن مەترسیدارە.



Shalabasana [118]

دانۆراسانا[119]

- ئایا لەم راهێنانەدایە کە جەستە وەکو کەوانێکی لێدێت؟

○ بەڵێ لێرەدا جەستە بە شێوەی کەوانێك بۆ دواوە دەردەکەوێت. "دانۆ" لە زمانی سەنسکریت دا بە واتای "کەوان"ە. لەو ئاسانایەدا دەبێ جەستە بچەمێنیتەوە تا کەوان دروست بێت و دەست و پێ‌یش وەکو گوریس وان بوو ئەو دۆخە.

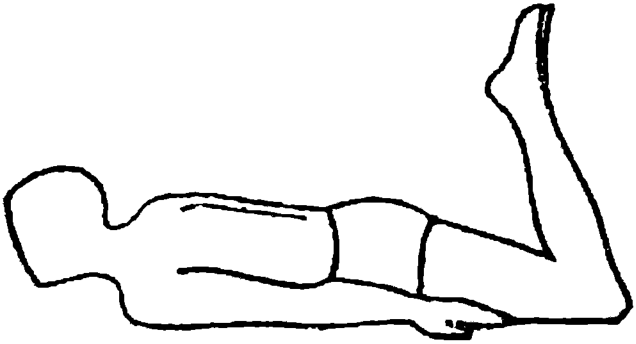
- بەڵام پێشتریش هەندێ ئاسانای وەهامان هەبووە.

○ بەڵێ هەمانبووە. ئەو لە راستیدا تێکەڵاوێکە لە دوو ئاسانای تر کە پێشتر فێر بووین واتە "بوجانگاسانا و شالاباسانا".

- بەڵام ئەو ئاسانایە چۆن دەستی پێدەکرێت و قۆناخەکانی کامانەن؟

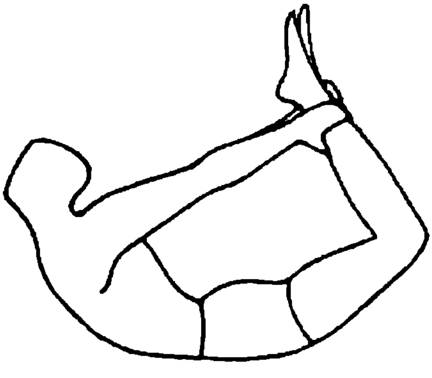
○ بە سەر سکدا رابکشێن و قۆڵتان لەملاولاتان دیبنێن و هەوڵبدەن بە تەواوی لە دۆخی ئیسراحەتدا بن.

<u>*قۆناخی یەکەم*</u>: پێ‌تان وەکو وێنەی (١) لە ئەژنۆ بچەمێننەوە.

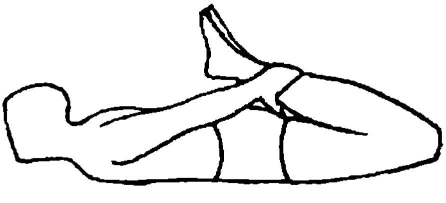


وێنەی (١)

<u>*قۆناخی دووەم*</u>: قولەپێ‌ی راست بە دەستی راست و قولە پێ‌ی چەپ بە دەستی چەپ رابگرن. (وێنەی ٢).



وێنەی (٣)



وێنەی (٢)

---

[119] Dhanurasana

قۆناخی سێیەم: بە بەرزکردنەوەی سەر و جەستە و ئەژنۆکان و دابینکردنی راکشانی زۆر لە پێیەکاندا هەوڵبدەن جەستەتان وەکو کەوانێك دەربهێنن (وێنەی ٢).

- پێموایە لە وەها دۆخێکدا فشارێکی زۆر بێتە سەر گەدە.

○ بەڵێ راستە . لەو دۆخەدا هەموو کێشی جەستە کە بە شێوەی کەوان دێتە گۆڕێ دەکەوێتە سەر گەدە. تا کاتێك کە سەرەتایین بارودۆخی کۆتایی تا چەند چرکەیەك رابگرن، بەڵام پاشان دەتوانن ئەو ماوەیە وردە وردە بیکەن بە ٣ خولەك.

- هەناسەمان لە کاتی راهێناندا دەبێ چۆن بێت؟

○ بە درێژایی ئەو ئاسانایە دەبێ بە شێوەی سروشتی هەناسە هەڵبمژن، هەرچەند دەتوانن لە کاتی بەرزکردنەوەی سەر و راکشانی پێ بە دەستی خۆتان هەناسەتان رابگرن.

ئاگاداری: دەبێ ئەوپەڕی تەرکیز و لێوردبوونەوە بە کار بهێنن کە ئەو ئاسانایە بە جووڵەی خێرا و پەڕینی ئەنجام نەدەن تا جومگەکان جێبەجێ نەبن.

- سوودی ئەو ئاسانایە چیە؟

○ ئەو ئاسانایە سوودێکی زۆری هەیە:

١- بەشەکانی هەناو و سك باشتر کار دەکەن.

٢- بڕبڕەی پشت بەتایبەتی لە مل و چەڵەمەی سنگ و کەمەر و ئێسکی کەلەکە واتە چوار ئێسکی کۆتایی بڕبڕەکان بەهێز دەکات.

٣- پرسیارێکی باشە. دەبێ بڵێم ئەو ئاسانایە رژێنی شێدارکەرەوەی ناوەوە واتە رژێنی گورچیلەیی و تیروید دەبزوێنێت. هەروەها بە هۆی زیادبوونی فشار لە ناو سك و کۆئەندامی هەرس بە شێوەیەکی کاریگەر پتەو و کارامەتر دەبن.

ڤاکراسانا[١٢٠]

- ئەو ئاسانایە وەك لە ناوەکەیدا دیارە دەبێ تایبەت بە کەمەر بێت.

○ بەڵێ ئەو ئاسانایە بە ناوی باروۆدخی پێچ و پەنای کەمەر ناسراوە و چونکە هەوواتای سەنسکریتەکەی جووڵەی "ڤاکرا"یە و بەو دۆخەش دەڵێن ڤاکراسانا.

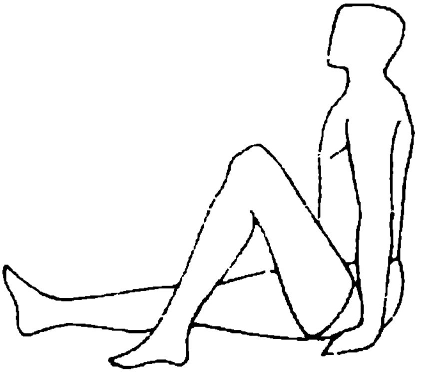
- ئایا ئەم دۆخەش لە کاتی دانیشتندا دەست پێدەکرێت؟

○ بەڵێ بۆ دەسپێك دەبێ دابنیشن و پێ رابکشن.

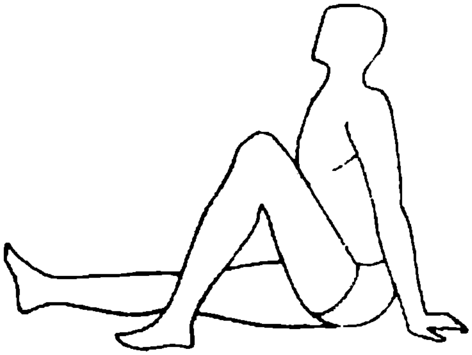
- قۆناخەکانی ئەو ئاسانایە زۆرە؟

○ نە زۆر. ئیجازە بدەن پێتان بڵێم:

قۆناخی یەکەم: وەکو وێنەی (١) پێ ی چەپتان لە ئەژنۆ بچەمێننەوە و ئەوە لە نزیکی ئەژنۆی راستدا رابگرن.



وێنەی (١)



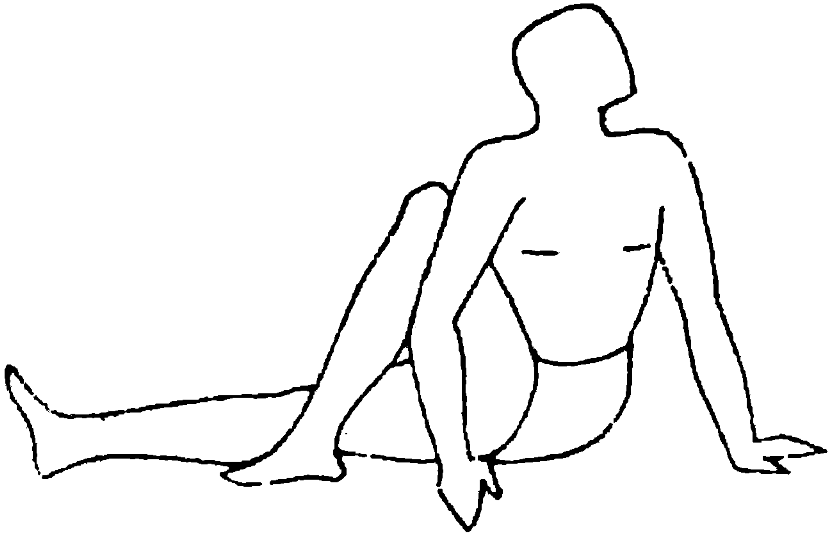
وێنەی (٢)

قۆناخی دووهەم: دەستی چەپ وەکو وێنەی (٢) لە پشتان و لە ئاراستەی بربڕەکان دابنێن و هەوڵبدەن قنج دابنیشن.

قۆناخی سێیەم: دەستی راستان لە سەر ئەژنۆی چەپتان تێپەڕ بکەن و ئەوە لە لای چەپی جەستەتان رابگرن. وێنەی (٣).

---

[120] Vakrasana



وێنەی (٣)

قۆناخی چوارەم: کاتێك ئەژنۆی پێ‌ی چەپتان بەرز کردووەتەوە لەگەڵ بەشی سەرەوەی قۆڵی راست کە لە سەر ئەوەو تێپەڕیوە فشار بدەن و جەستەتان بۆ لای چەپ بسوڕێنن. هەوڵبدەن سەرتان تا ئەو رادەیەی جێ هەیە بۆ دواوە ببەن.

قۆناخی پێنجەم: جەستەتان لە دۆخی ئاڵۆزی بهێننە دەرەوە و بە خۆتاندا مەناڵێن.

قۆناخی شەشەم: دەستی راستان بۆ لای راستی خۆتان بەرن.

قۆناخی حەوتەم: دەستی چەپیشتان کە بۆ پشتەوە بردووتانە بیهێننەوە بۆ پێشەوە.

قۆناخی هەشتەم: پێ‌ی چەپیش وەکو جاری یەکەم راکشن.

هەر ئەو شێوازە کارە بۆ لایەکی تری جەستەتان بە سوڕاندن بۆ لای راست دووپات بکەنەوە.

- ئایا بۆ ئەو سوڕاندنە پێشنیارێکت هەیە؟

○ بەڵێ، شێوازی دروست بۆ ئەو سوڕاندنە ئەوەیە کە ئەژنۆ بە ئەنیشکی ئەو دەستەکەتان بە پتەوی فشاری بۆ بهێنن.

- بە هەر سوودی ئەو ئاسانایە لە چیدایە؟

○ ئەو راهێنانە بڕبڕەی پشت نەرمتر دەکات.

ئاردا ماتسیندراسانا[121]

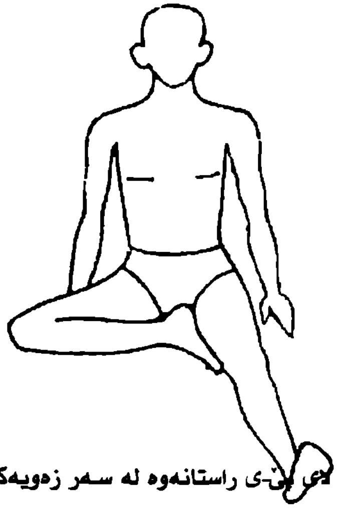
- ئایا وشەیەکی ساکارتر بۆ وەبیرهێنانەوەی ئەو ئاسانایە نیە؟

○ لە راستیدا ئەو ئاسانایە ئاڵۆزیەکی بڕبڕەی پشت و جەستەیە. وشەی تەکنیکی "سولاباماتسیندراسانا"یە کە لە ناوی یۆگییەکی گەورە بە ناوی (ماتسیندرانات) وەرگیراوە.

- ئایا ئەم ئاسانایە لەگەڵ ئەوانەی کە پێشتر فێر بووین هیچ پەیوەندییەکی نیە؟

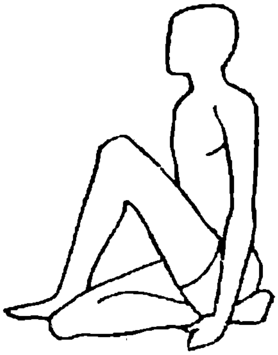
○ بەڵێ هەیە ، لە راستیدا ئەو ئاسانایە قۆناخی پێشکەوتووی فاکراسانایە. بۆ دەسپێک دەبێت دابنیشن و پێتان راکشن و قۆناخەکانی لای خوارەوە ئەنجام بدەن:

__قۆناخی یەکەم__: پێی راست وەکو وێنەی (١) لە ئەژنۆ بچەمێننەوە و پاژنەی راست لە بنی رانی چەپ دابنێن.

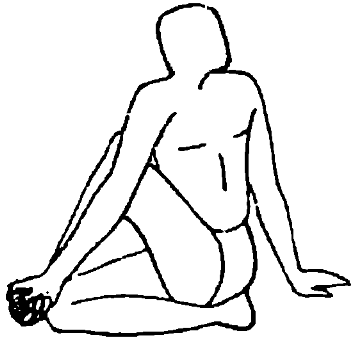


وێنەی (١)

__قۆناخی دووەم__: پێی چەپ بچەمێننەوە و لەپی ئەو پێیە لەو لای پێی راستانەوە لە سەر زەویەکە دایبنێن وێنەی (٢).



وێنەی (٢)



وێنەی (٣)

Ardha Matsyendrasana [121]

قۆناخی سێیەم: کاتێك جەستەتان بۆ لای چەپ دەسوڕێنن قۆڵی ڕاست لە سەر ئەژنۆی چەپ تێپەڕێنن و وەکو وێنەی (٣) پەنجە گەورەی پێ ی چەپ بە دەستی ڕاست بگرن و ڕایبگرن.

قۆناخی چوارەم: ئێستا ئەختێ جەستەتان زیاتر بۆ لای چەپ بسوڕێنن. دەستی چەپ لە پشتی کەمەرتانەوە تێپەڕ بکەن و ڕانی پێ ی ڕاست پتەو بگرن.

قۆناخی پێنجەم: ئێستا بڕبڕەی پشتان بە ئارامی و بە یەك ئاست بسوڕێنن و لە هەمان کاتدا سنگتان بدەنە پێشەوە و ئەوە ڕێك و قنج ڕابگرن (وێنەی ٤).

قۆناخی شەشەم: ئەو دۆخە تا کاتێك ئاسوودەن ڕایبگرن و ئەگەر یەکەمجارتانە دەتوانن بە ٥ چرکە دەستی پێبکەن.

- ئنجا ئێستاش لەوانەیە کاتی جیا کردنەوە لە یەك بێت ڕاستە؟

○ بەڵێ، بەڵام بە ئارامی و قۆناخ بە قۆناخ.

١- یەکەمجار پێ ی ڕاست کە بە دەستی چەپ گرتووتانە بەری بەن و سوڕاندنی بڕبڕەی پشت ئەنجام مەدەن.

٢- پەنجەی پێ تان کە گرتبوو بەری بەن و دەستی ڕاست بۆ لای ڕاستی خۆتان بگەڕێننەوە.

٣- سەرەتا پێ ی چەپ و پاشان پێ ی ڕاست ڕاکشن و بگەڕێنەوە بۆ بارودۆخی یەکەمتان.

- سوڕانەوە بۆ لای ڕاست چۆنە؟

○ لەو بوارەوە بە ڕاکشانی پێ ی ڕاست و کۆکردنەوەی پێ ی چەپ دەستی پێبکەن و هەموو کارەکانی لای سەرەوە بەڵام بە پێچەوانەوە دووپاتی بکەنەوە تا سوڕانەوەیەك بۆ لای ڕاستی پێبدەن.

- ئاگادارکردنەوەیەکتان نیە؟

○ بەڵێ هەیە، سەرەتا لە بارەی ئەو کارانەی دەبێ بکرێت:

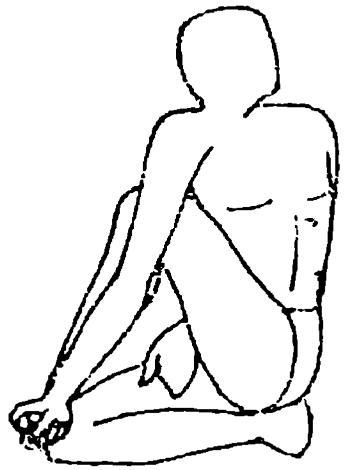
١- جەستەتان لە کاتی سوڕانەوەدا ڕێك ڕاگرن.

٢- ئەگەر ناتوانن ڕانتان بەو دەستەکەی ترتان ڕاگرن ، دەستان بنێنە سەر زەوی تا لەو ڕێگایەوە بتوانن سوڕێکی گونجاو بدەنە جەستەتان.

تەنها خاڵێك هەیە کە دەبێ ئەنجامی نەدەن:

بڕبڕەی پشتان ئەوەندە مەسوڕێنن کە هەست بە نیگەرانی مەکەن.

- پێموایە سوودی ئەم ئاسانایە زیاتر لە سەر بڕبڕەی پشتە؟



- بەڵێ بڕبڕەی پشت و هەڵبەت بەشەکانی کەلەکە و حەوز. سەرەتا ماسولکەکانی بەشی حەوز و کەلەکە ڕادەکشێن و جومگەکانی حەوز نەرمتر دەبن و سوڕی خوێن لە بەشەکانی حەوزدا باشتر دەبێتەوە. هەروەها کارامەبوون و باشتر کارکردنی عەسەب زیاتر دەبێتەوە. دووەم / ئەو ئاسانایە یارمەتیدەرە بۆ ئەو کەسانەی کە ئازار دەبینن لە لومباگۆ و ڕۆماتیزمی ماسولکەیی کەمەر، بەڵام زیاترین سوودی ئەوە دەخرێتە سەر ئەو کەسانەی کە لە قەبزیی ئازار دەبینن.

پاداهاستاسانا[122]

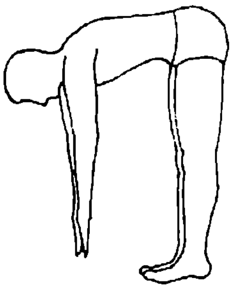
• ئەوە یەکێکە لەو دۆخانەی کە لە قوتابخانەدا فێر بووین. لەوێدا پێیان دەوتین ئەو کارە جەستەمان نەرمتر دەکات، ڕای تۆ چییە؟

○ بەڵێ زۆر ڕاستە. "پادا" بە واتای "پاها" و "هاسانا"ش بە واتای "دەستەکان" ە، لە ئەنجامدا خودی ناوەکەش پیشان دەدات کە لەم ئاسانایەدا دەست نزیکی پێ دەکەنەوە.

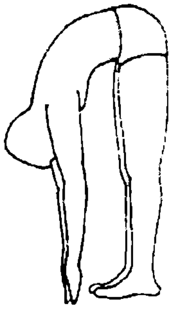
• ئایا تەنها دەبێ بوەستین و هەوڵبدەین دەستمان نزیکی پێمان بکەینەوە؟

• بەڵێ، بەڵام ئەو کارە چەند قۆناخێکی هەیە:

<u>قۆناخی یەکەم</u>: ڕێك دابنیشن و پاشان بۆ پێشەوە بچەمێننەوە و نەختێ بەو شێوەیە بمێننەوە (وێنەی ١).



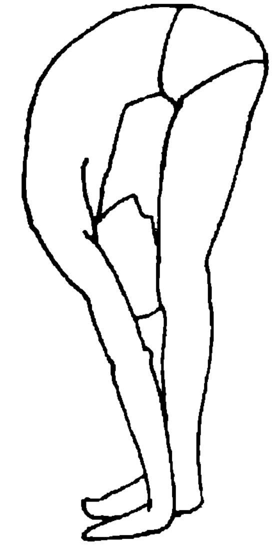
وێنەی (١)



وێنەی (٢)

<u>قۆناخی دووەم</u>: هەوڵبدەن هەر دوو دەستان بەر زەویەکە بکەوێت (وێنەی ٢).

<u>قۆناخی سێیەم</u>: ئێستا هەوڵبدەن وەکو وێنەی (٣) سەرتان لە نێوان دوو دەستان بەرن و ئەژنۆتان بەری توێڵتان بکەوێت هەڵبەت دەبێ هەوڵبدەن ئەو دۆخە تا ماوەیەك ڕابگرن.



• بۆ لە یەك جیاکردنەوە دەبێ چی بکەین؟

○ دەبێ ئەو کارەش قۆناخ بە قۆناخ ئەنجام بدەن:

<u>قۆناخی چوارەم</u>: سەرتان لە ئەژنۆتان لابەرن و ئەوە بنێنە بەین دوو دەستان.

<u>قۆناخی پێنجەم</u>: ئێستا سەرتان لە دەستان جیا بکەنەوە.

• دەبێ چ کارێك بکەین و چ کارێك نەکەین؟

١- لە کاتی خۆ خستنە پێشەوەدا نابێ ئەژنۆتان بچەمێننەوە.

٢- پاش چەمانەوە و پێش ئەوەی بتانەوێت دەست لە زەویەکە بدەن نەختێ ئیسراحەت بکەن.

٣- تا کاتێك کە سەرەتایین دەتوانن پێ‌تان نەختێ لە یەك دوور بکەنەوە ، بەڵام خۆ خستنە پێشەوەدا و گەڕانەوە بۆ دۆخی یەکەم دوورەپەرێز بن لە جووڵەی خێرا و بەڕین.

٤- کاتێك بۆ پێشەوە دەچەمێننەوە هەناسەتان بدەنە دەرەوە تا ئەو کارەتان بەلاوە ساکارتر بێت.

• ئایا هەموو ئەو کارانە جەستە نەرمتر دەکەن؟

• بەڵێ ئەو ڕاهێنانە بە ڕاکشانی کەمەر و ماسولکەکانی پشتەوەی ران جەستەمان نەرمتر دەکات.

لە ڕاستیدا ئەو ئاسانایە ئاراستە دەدرێت بۆ ئاسانایەکی تر بە ناوی "پاکسیماتاناسانا".

---

[122] Padahastasana

"پاکسیماتاناسانا"[123] یان "پاکسیموتاناسانا"[124]

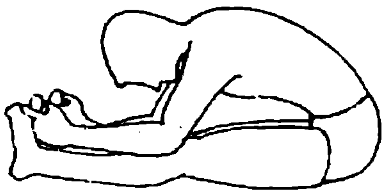
- واتای ئەو وشە درێژانە چیە؟

○ "پاکسیما" لە سەنسکریت دا بە واتای "دواوە یان پشتەوە"یە و "تانا" بە واتـای "راکشان"ە. چونکە لەو دۆخـەدا ئێوە کەمەرتان واتە بەشی دواوەی جەستەتان رادەکشن و بەو ئاسانایەش دەڵێن پاکسیماتاناسانا.

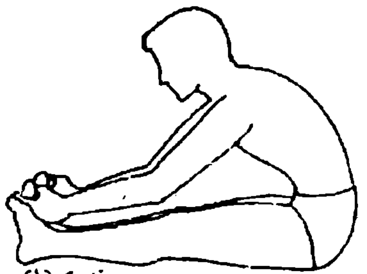
- لێرەشدا دەبێ وەکو جاران دابنیشین و پێـمان درێژ بکەینەوە؟

○ بەڵێ، دوای ئەوە قۆناخەکانی لای خوارەوە درێژە پێبدەن:

<u>*قۆناخی یەکەم*</u>: بە چەمانەوەی پەنجەی ئامـاژە ئەڵقەیـەك دروست بکەن و بـەوە پەنجـە گـەورەکانی پـێـتان بگـرن و هـەروەها ئەنیشکتان وەکو وێنەی (١) بچەمێنەوە.



وێنەی (٢)



وێنەی (١)

<u>*قۆناخی دووەم*</u>: لە کاتی چەمانەوەدا بۆ پێشەوە هەناسەتان بدەنە دەرەوە و سەرتان وەکو وێنەی (٢) بێهێننە ناو دەستانەوە.

<u>*قۆناخی سێیەم*</u>: بە زیاتر چەمانەوەی ئەنیشك و جەستەتان هەوڵبدەن بە ئەژنۆتان تونێڵتان بەر بکەوێت بە بێ ئەوەی ئەوانـە لە زەوی بەرز بکەنەوە (وێنەی ٣).

<u>*قۆناخی چوارەم*</u>: لە کاتێکدا بە ئارامی سەرتان بەرز دەکەنەوە تا بخەنە بەینی دوو دەستان هەوا هەڵمژن بۆ ناوەوە.

<u>*قۆناخی پێنجەم*</u>: پەنجەی پێتان ئازاد بکەن و جەستە و سەرتان بە رێك کردنی بڕبڕەکانتـان بـەرز بکەنـەوە و بـە دانـانی دەستان لەملاو لەولاوە بگەڕێنەوە بۆ دۆخی یەکەم.

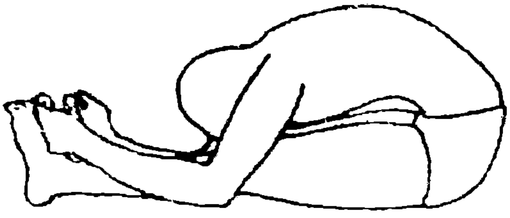
- چ ئاگادارکردنەوە و چ پێشنیارێکتان لەبارەی ئەو ئاسانایەوە هەیە؟

١- ئەگەر دەتانەوێ ئاسانتر بچەمێنەوە لە کاتی ئەو کارەدا هەناسەتان بدەنە دەرەوە.

٢- ئەوەندە بچەمێنەوە کە هەست بە ئازار نەکەن و بتوانن نەختێ بوەستن یان بە واتایەکی تر فشار مەخەنە سەر خۆتان.

٣- لە کاتی چەمانەوە و گەڕانەوەدا دوورەپەرێز بن لە هەر جۆرە جووڵەیەکی پەڕین و خێرا.

٤- لـە کـاتی دەست لێـدانی ئـەژنۆتان ئەوانـە لـە زەوی بەرز مەکەنەوە.



٥- ئەگـەر تووشـی سـوڕانی بڕبـڕە یـان تەسك بـوونی بەین بڕبڕەکان، ئەم ئاسانایە تەنها لە ژێـر چاودێری کارناس و بە راوێژی پزیشکەکەتان ئەنجامی بدەن.

- سوودی ئەم ئاسانایە چیە؟

سـەرەتا ئـەم ئاسـانایە راکـشانێك لـە یـەك ئاسـتدا لـە کەمەر و ماسولکەی ران دابین دەکات و بڕبـڕەی پشت نەرمتر دەکات و لەوڕووەوە کۆئەندامی هەرس باشتر کار دەکات و یارمەتیدەرە بۆ کارکردنی سك و ریخۆڵەکان.

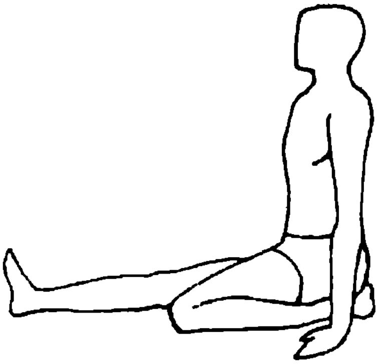
---

123 Paschimatasana
124 Paschimottanasana

ڤاجراسانا[١٢٥]

- ئەو دۆخەش لەبارەی حەوز-حومیە؟
  - به سادەیی باسی لێیەوە بکەین ئەوە دۆخێکی چاودێرانەیە کە دەتوانن ئەوە بە ئاسانی رابگرن.
- پێموایە دەبێ لێرەشدا دابنیشین و پێ-مان درێژ بکەینەوە و لە پاڵ یەکدا دایبنێین ، راستە؟
  - بەڵێ هەر وایە و قۆناخەکانی وەکو لای خوارەوەیە؛

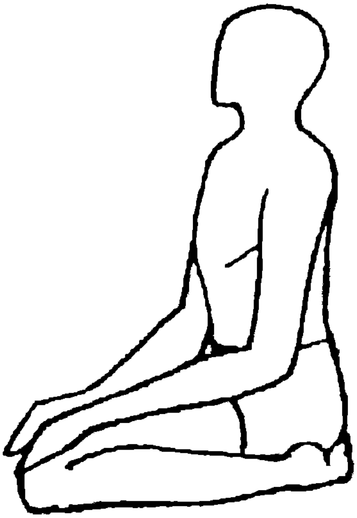
<u>*قۆناخی یەکەم*</u>:پێ-ی چەپ لە ئەژنۆ بچەمێننەوە بۆ سەر خۆیدا. لەپی پێ وەکو وێنەی (١) بە شێوەیەك لە ژێر سمتان دایبنێن کە پەنجەتان بۆ لای ناوەوە بێت.



وێنەی (١)

<u>*قۆناخی دووهەم*</u>: لەپی پێ-ی راست بە وەها شێوەیەك لە ژێر سمتان دایبنێن .

<u>*قۆناخی سێیەم*</u>؛ لەپی دەستان لە سەر ئەژنۆتان دابنێن و ئەژنۆتان بە یەکەوە بلکێنن (وێنەی ٢).



وێنەی (٢)

<u>*قۆناخی چوارەم*</u>: کەمەر بە رێکی راگرن و چاوتان دابخەن و ئیسراحەت بە جەستەتان بدەن و تەرکیزتان بخەنە سەر هەناسەتان.

- ئەو کارانەی دەبێ بکرێن یان نەکرێن کامانەن؟
  - ئەو کارانەی بکرێن تەنها بریتین لە :

١- سەر و جەستەتان رێك رابگرن.

٢- پاژنەتان لە دەرەوەی سمتان دابنێن.

٢- ئەو دۆخە تەنها تا کاتێك کە ئاسوودەن رایبگرن.

هەروەها ئاگادار بن لە سەر پاژنەکانتان دامەنیشن.

- سوودی ئەو ئاسانایە چیە؟
  - خودی ئەو ئاسانایە دۆخێکی ئاسوودەیە بۆ دانیشتن ئەوە بەش بە حاڵی خۆی ئیمتیازێك دەژمێردرێت. جیا لەوەش ئەم ئاسانایە راهێنانە بۆ ماسولەکەکانی ران و بەرگری دەکات لە وشکی و توند بوونی ئەژنۆ و جومگەکانی مەچەکی پێ.

---

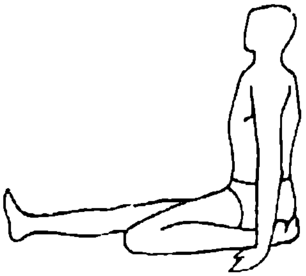
[125] Vajrasana

سوویا ڤاجراسانا[126]

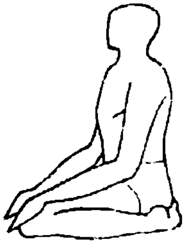
- ئەو ئاسانایە چۆن دەست پێبکەین؟

○ سەرەتا دەبێ دابنیشن و پێ ڕاکشن و پاشان بە دوای قۆناخەکانی لای خوارەوەدا بچن؛

__*قۆناخی یەکەم*__: وەکو وێنەی (١) ئەژنۆی پێی چەپ بچەمێننەوە ئەوە بۆ دواوە بگەڕێننەوە و لە لای چەپ لە لای سمتان دابنێن.



وێنەی (١)

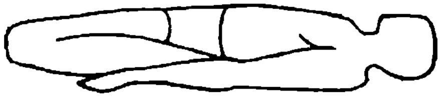


وێنەی (٢)

__*قۆناخی دووهەم*__: ئێستا هەمان کار بە پێی ڕاست ئەنجام بدەن (وێنەی ٢).

__*قۆناخی سێیەم*__: بە کۆڵەکەکردنی ئەنیشکتان هەوڵبەن وەکو وێنەی (٣) بە سەر پشتا ڕابکشێن.

__*قۆناخی چوارەم*__: بە گرتنی ئەو شانەکەی ترتان بە هەر کام لە دەستەکانتان قۆڵتان بنێنە ژێر سەرتان (وێنەی ٤).



وێنەی (٣)

وێنەی (٤)

__*قۆناخی پێنجەم*__: ئێستا شانتان ئازاد بکەن و بە یارمەتی ئەنیشکەکانتان وەکو "ڤاجراسانا" دابنیشن.

__*قۆناخی شەشەم*__: پێی ڕاست و چەپ ڕابکێشن و بگەڕێنەوە بۆ دۆخی یەکەم.

- پێت وانیە چەماندنی پێ لە ئەژنۆ و پاشان خەوتن کارێکی دژوار بێت؟

○ ڕەنگە هەر وابێت، بەڵام کاتێك سەرەتایین دەتوانن تا ڕادەیەك ئەژنۆتان لە یەکتر جیا بکەنەوە و پاشان وردە وردە ئەوانە نزیکی یەك بکەنەوە و کەوانی بەین کەمەرتان وردە وردە کەم بکەنەوە. هەروەها بەرگری بکەم لە کەوتنی لە ناکاو و یان تەکانی جەستە لە کاتی جووڵەی بەرەو دوا بۆ خەوتن.

- پێموایە ئەو ئاسانایە بۆ بڕبڕەی پشت بە سوود بێت وانیە؟

○ زۆر ڕاست ئەکەیت، ڕاکشانی بە یەك ئاستی بڕبڕەکان و ماسولکەکانی کەمەر و سك ، بەشی ناوەوەی سك هاندەدات و یارمەتیدەرە بۆ ڕێککردنی کاری وەدەردان.

---

[126] Suptavajrasana

یۆگامادرا[127]

- ئەمە لەوانەیە راهێنانێکی سەرەکی بێت چونکە راستەوخۆ پەیوەندی لەگەڵ خودی یۆگادا هەیە.

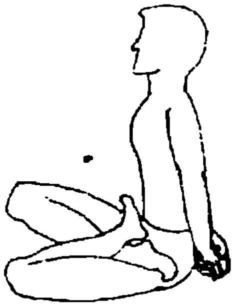
○ زۆر راستە. ناوەکانی تری ئەو راهێنانە بریتین لە: قفڵی یۆگا و چەمانەوە بۆ پێشەوە بە پێی تێکنـالاو. لە راستیدا ئەوە دۆخێکی پادماساناپە لەگەڵ چەمانەوە بۆ پێشەوە.

- ئەو راهێنانە چۆن ئەنجام دەبێت؟

○ بۆ دەسپێکردن دەبێ دابنیشن و پێ-تان رابکشێن و پاشان قۆناخەکانی لای خوارەوە درێژە پێبدەن:

قۆناخی یەکەم: وەکو وێنەی (١) لە دۆخی "پادماسانا" دابنیشن.

وێنەی (٢)



وێنەی (١)

قۆناخی دووەم: دەستان بۆ پشتەوە بەرن و بە دەستی چەپ مەچەکی دەستی راست بگرن.

قۆناخی سێیەم: ئێستا بە ئارامی جەستەتان بخەنە پێشا و وەکو وێنەی (٢) توێڵتان بەر زەوی بکەوێت.

بۆ چ ماوەیەك دەبێ ئەو بارودۆخە رابگرن؟

قۆناخی چوارەم: دەبێ ئەو دۆخە تا کاتێك کە ئاسوودەن رابگرن و بە شێوەی ئاسایی هەناسە بدەن.

پاش ئەو قۆناخە دەبێ چیبکەین؟

قۆناخی پێنجەم: بە ئارامی جەستەتان بەرز بکەنەوە و دەستان لە یەك جیا بکەنەوە.

- چ پێشنیارێکت هەیە؟

○ بەڵێ هەیە ، چەند خاڵ هەیە دەبێ باسی بکەم:

١- هەر دوو پاژنەتان نزیکی سکتان بکەنەوە.

٢- دەبێ جەستەتان بە ئارامی رێك رابگرن و بیچەمێننەوە و سەرەتا کە دەتانەوێ توێڵتان بەر زەوی بکەوێت ئاگادار بن کە زۆر فشار مەخەنە سەر خۆتان.

- پێت وایە ئەو کارە ئاسان بێت؟

○ ئاسانە، بەلام دوای راهێنانێکی پێویست.

- بە بۆچوونی من کاتی ئەوەیە سوودەکانی ئەو راهێنانە باس بکەین، لەگەڵمای؟

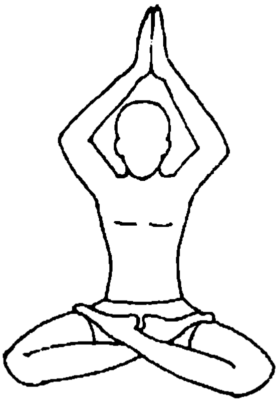
○ بەڵێ، یەکەمین سوودی ئەو راهێنانە پتەوکردن و باشتر کارکردنی ئەندامەکانی سکە و دووهەمین سوودی ئەوەیە بەرگری دەکات لە قەبزی و نەرمکردنی بربڕەی پشت.

---

[127] Yogamudra

پارڤاتاسانا[128]

- پێموایە "پارڤا" بە واتای "كوێستان"ە.
  - بەڵێ لەم دۆخەدا دەستان بە شێوەی لوولەكەی دروست دەكەن كە وەبیرهێنانەوەیە بۆ لوتكەی "پارڤاتا" یان كێوێك.
- پێموایە ئەو دۆخە دەبێ لەگەڵ پادماسانا دەست پێبكەین؟
  - بەڵێ بەڵام ئاگادار بن لە بری پادماسانا دەتوانن لە هەر جۆرە دۆخێكی دانیشتنی تر كە بەلاتانەوە ئاسوودەترە كەڵكی لێوەربگرن.



__قۆناخی یەكەم__: هەر دوو دەستان لەملاو لەولاوە بەرز بكەنەوە و لە سەر سەرتاندا بە یەكەوە بیلكێنن و هاوكان لەگەڵ بەرزكردنەوەی دەستان هەوا بۆ ناوەوە هەڵبمژن (وێنەی ١).

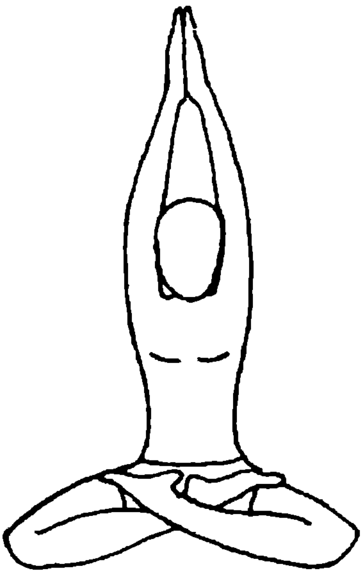
وێنەی (١)

__قۆناخی دووهەم__: دیسانەوە هەوا بە قووڵی بۆ ناوەوە هەڵبمژن و تا ئەو رادەیەی دەتوانن دەستان زیاتر بەرنە سەرەوە تا جەستەتان بە تەواوی رابكشێت. لە حاڵێكدا ئەو دۆخە رادەگرن بە شێوەیەكی ئاسایی هەناسە بدەن. وێنەی (٢).

__قۆناخی سێیەم__: كاتێك هەناسە دەدەنە دەرەوە دەستان تا سەر سەرتان بهێننە خوارەوە.

__قۆناخی چوارەم__: ئێستا دەستان بهێننە خوارەوە و هاوكات بەو كارە هەناسەتان بدەنە دەرەوە تا لە كۆتاییدا بگەڕێننەوە بۆ دۆخی یەكەمتان.

- دەستمان پێش بەرزكردنەوە و پاش هێنانە خوارەوە لە كوێ دابنێین؟
  - دەبێ ئەوانە لە سەر ئەژنۆتان دابنێن و هەروەها ئاگادار بن كە دۆخی راگرتنی دەستان لە سەرتان تەنها بۆ چەند چركە رابگرن.



- ئایا هیچ خاڵێك نەماوەتەوە ئاماژەی پێنەدەیت؟
  - بەڵێ ماوەتەوە، تەنها یەك خاڵ ئەوەش ئەوەیە كە رێك دابنیشن و بۆ پێش و دواوە نەچەمێنەوە.
- سوودەكانی ئەو ئاسانایە چیە؟

١- چونكە لەو ئاسانایە دا كەڵك لە ملتان وەردەگرن، مل و كەمەرتان بەهێز دەبێت.

٢- بە دڵنابیەوە ئەو ئاسانایە بەرگری دەكات لە ئاوسانی جومگەكانی شان.

٣- چونكە ماسولكەی پەراسووەكان وەرزشیان پێدەكرێت ئەوانەش نەرم دەبن.

٤- هەروەها ئەو ئاسانایە هیلاكی و جەمام بوون لە مل و شان لادەبات.

Parvatasana 128

گۆماخاسانا[١٢٩]

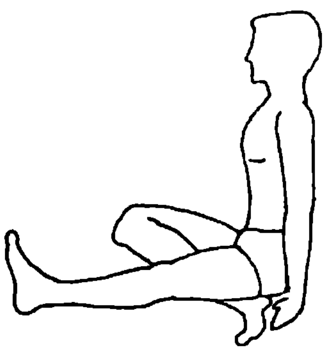
- **ئایا ئەمەش ئاسانایەکی چاودێرییە؟**

بەڵێ هەروایە. ئەوە یەکێکە لە بارودۆخەکانی چاودێری و باو و بەردەوام.

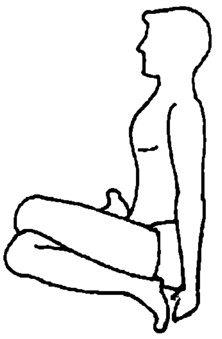
- **بۆچی ئەو ناوە غەریبەتان لە سەری داناوە.**

ئەوە پێی دەڵێن "گوماخا" چونکە شێوازی دانانی پێیەکان بە رواڵەت وەبیرهێنانەوەی دەمی (گا)یەکە. بۆ دەسپێکردن دابنیشن و پێتان رابکشێن.

__قۆناخی یەکەم__: بە گوێرەی وێنەی (١) پێی راست لە ئەژنۆ بچەمێننەوە و پاژنەکەشی لە لای چەپ لە ژێر رانی چەپ و نزیك سمت دابنێن.



وێنەی (١)



وێنەی (٢)

__قۆناخی دووەم__: هەر ئەو کارەش بە پێی چەپ ئەنجام بدەن و دەرئەنجام وەکو وێنەی (٢) ئەژنۆی چەپ بخەنە سەر ئەژنۆی راستدا.

__قۆناخی سێیەم__: رێك دابنیشن و دەستان بخەنە سەر ئەژنۆتان و دۆخی چاودێری رابگرن (وێنەی ٣). ئاگادار بن دەبێ بە شێوەی سروشتی هەناسە بدەن. پاش ئەختێ راوەستان دەست بکەن بە گەڕانەوە.

__قۆناخی چوارەم__: یەکەمجار دەستان لە سەر ئەژنۆتان لابەن و پاشان بە ریزەوە رایبکشێن (وێنەی ٤).

هیچ پێشنیارێکی ترت نیە؟

بەڵێ لە سێ بواردا هەیە:

١- پاژنەتان بە سەر سمتاندا فشار بدەن.

٢- رێك دابنیشن و کەمەرتان مەچەمێننەوە.

٣- یەکێك لە ئەژنۆکانتان بخەنە سەر ئەویتر.

- **سوودی ئەو ئاسانایە چیە؟**

دەرئەنجامی سەرەکی ئەو راهێنانە نەرمبوونی جومگەی رانەکانە.

Gomukhasana [129]

تالاسانا[130]

- واتای وشەی "تالاسانا" چیە؟

"تالا" لە سەنسکریت دا بە واتای "دار خورما"یە و "تالاسانا" راهێنانێکە زۆرجار بۆ دابینکردنی راکشان لە هەموو جەستەدا بە کار دێت.

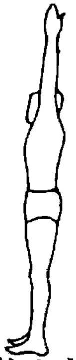
- مەبەستت ئەوەیە کە تالاسانا دۆخێکی هاوشێوەی خورمایە؟

○ بەڵێ بۆ ئەنجامدانی ئەو دەبێ دابنیشن و پێ‌تان بە یەکەوە بلکێنن، بەڵام بە شێوەیەك کە بە تەواوی هەست بە ئازار بکەن.

<u>*قۆناخی یەکەم*</u>: دوو دەستان لە پێشەوە بەرز بکەنەوە و بیبەنە سەر سەرتان و هاوکات هەوا بۆ ناوەوە هەڵبمژن (وێنەی ١).

وێنەی (٣)

وێنەی (٢)


وێنەی (١)

<u>*قۆناخی دووهەم*</u>: وەکو وێنەی (٢) پاژنەتان لە زەوی بەرز بکەنەوە و هاوسەنگیتان بە سەر پەنجەی پێ‌تان رابگرن (پاش راهێنانێکی تەواو دەتوانن قۆناخی ١ و ٢ پێکەوە ئەنجام بدەن.)

<u>*قۆناخی سێیەم*</u>: ئێستا کاتی ئەوەیە وەکو دارخورمایەك بە پێ‌یەوە بوەستن و بۆ ئەو کارەش دەبێ هەوا تا رادەیەك زیاتر بۆ ناوەوە بدەن و ئەوە بۆ چەند چرکەیەك رابگرن و دیسانەوە زیاتر خۆتان بۆ سەرەوە رابکشێن.

<u>*قۆناخی پێنجەم*</u>: لە حاڵێکدا وردە وردە هەناسەتان دەدەنە دەرەوە دەستان لە سەر سەرتانەوە بهێننە خوارەوە تا بگەڕێنەوە بۆ دۆخی سەرەتا وەکو وێنەی (٣).

ئێستاکەش تێبینیە گرنگەکان.

○ بەڵێ کاتێك تازە دەست پێدەکەن دەتوانن بۆ پاراستنی هاوسەنگی نەختێ پێ‌تان لە یەك جیا بکەنەوە، بەڵام پاش کەمێك راهێنان دەبێ ئەوانە بە یەکەوە بلکێنن. لێی ورد ببنەوە کە کەمەر و ئەژنۆکانتان نەچەمێتەوە.

- ئەو ئاسانایانە چ تایبەتمەندییەکیان هەیە؟

١- لەو ئاسانایەدا کێشتان دەخرێتە سەر پەنجەکانتان و لە ئەنجامدا جومگەکانی مەچەکی پێ‌تان بەهێز دەبن.

٢- چونکە لە ژیانی رۆژانەماندا بەدەگمەن ماسولکەی سنگ و پشتمان راهێنانی پێدەکەین، ئەنجامدانی ئەو ئاسانایە دەتوانێت بە باشی قەرەبووی ئەو بۆشاییە بکاتەوە.

٣- رەنگە بە ئەنجامدانی ئەو ئاسانایە جێبەجێ بوونی بڕبڕەی کەمەر کەم ببێتەوە. هەروەها ئەو ئاسانایە بڕبڕەی پشت دەکشێت و رەنگە ئەوەندەش نامەنتقی نەبێت کە پروپاگەندە دەکەین لە تەمەنی کەمتر دا باڵا بەزرتر دەکاتەوە.

٤- بەو راهێنانە دوور دەبن لە ئاوسانی جومکەکانی شان.

٥- لە کۆتاییشدا کۆئەندامی هەناسە باشتر کار دەکات.

---

[130] Talasana

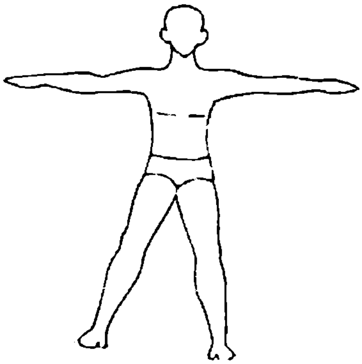
كۆناسانا[131]

- واتای وشەی "كۆنا" چیە؟

○ "كۆنا" بە واتای "گۆشە و چەماوە" و "كۆناسانا" بە واتای "دۆخی گۆشەدار"ە و هەروەها راكشانی تەنیشتی جەستەیە.

- دەبێ بە چ شێوەیەك دەستی پێبكەین؟

○ دەبێ رێك دابنیشن و پێتان ٦٠ سەنتیم لە یەك جیا بكەنەوە.

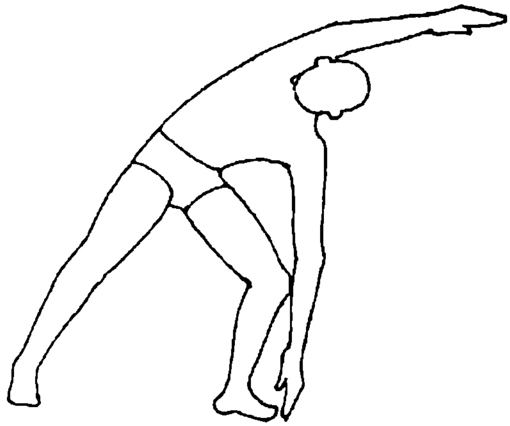


قۆناخی یەكەم: هەناسە بۆ ناوەوە هەڵبمژن و لەملاو لەولاوە دەستان بكەنەوە (وێنەی ١).

وێنەی (١)

قۆناخی دووەم: ئەژنۆی چەپ بچەمێننەوە و قۆڵی چەپتان بە سەریدا تێپەڕ بكەن و بەر زەوی بكەوێت و هاوكات لەگەڵیدا دەستی راستان بەرز بكەنەوە (وێنەی ٢).

وێنەی (٢)



قۆناخی سێیەم:

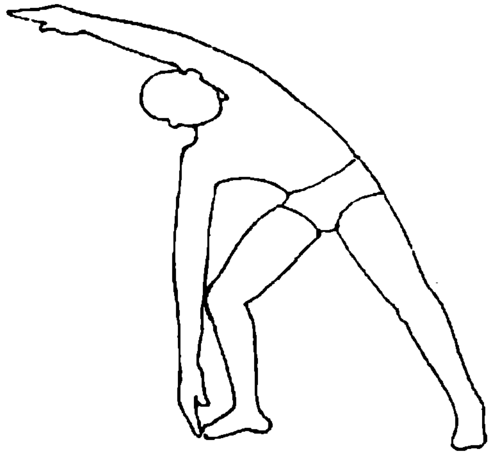
ئێستا هەناسەتان بدەنە دەرەوە و بگەڕێنەوە بۆ دۆخی سەرەتا.

قۆناخی چوارەم: وەكو وێنەی (٢) ئەژنۆی راست بچەمێننەوە و قۆڵی راست لە سەر پێی چەپەوە تێپەڕ بكەن و بە پەنجەكانتان دەست لە زەوی بدەن و هاوكات بەو كارەش قۆڵی چەپتان ببەنە سەرەوە.

قۆناخی پێنجەم: هەناسەتان بدەنە دەرەوە و بگەڕێنەوە بۆ دۆخی یەكەم.

- ئایا پێشنیارێكت هەیە؟

○ بەڵێ لانیكەم سێ جار راهێنان لە سەر ئەو ئاسانایە بكەن، بەڵام ئاگادار بن لە كاتی چەمانەوەدا بۆ ئەملاو ئەولا جەستەتان بۆ پێشەوە مەخەن.



- سوودەكانی ئەو ئاسانایە چیە؟

١- چەوریی سك كەمدەكاتەوە.

٢- جومگەكانی ران و بڕبڕەی پشت نەرمتر دەكات.

٢- هەموو جەستە بەهێز دەكات و ئەگەر ئازارێك لە بەشی كەمەردا هەبوو بێت، راهێنانی ئەو ئاسانایە ئەوە كەمدەكاتەوە.

---

131 Konasana

ترێکۆناسانا[132]

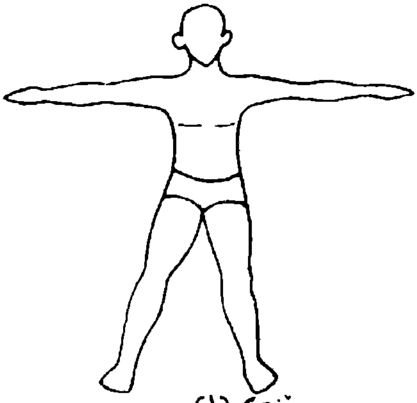
- واتای ئەو وشەیە چیە؟
  - "تریکۆن" لە سەنسکریت دا بە واتای "سێ گۆشە"یە.
- بەڵام سێ لاکەی ئەو سێ گۆشەیە کامانەن؟
  - پرسیارێکی باشە، دەبێ بڵێم لەو دۆخەدا قۆڵ و پێ و جەستە پێکەوە سێ گۆشەیەك پێکدێنن.
- چۆن دەست پێبکەین؟
  - ڕاوەستن و ماوەی ٦٠ سەنتیم پێ‌تان لە یەك بکەنەوە.

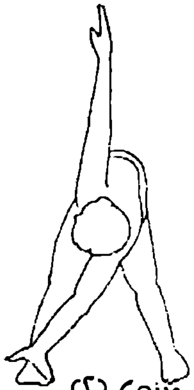
قۆناخی یەکەم: لە حاڵێکدا هەوا بۆ ناوەوە هەڵدەمژن دەستان وەکو وێنەی (١) لە هەر دوولاوە بەرز بکەنەوە تا بە شێوەی ئاسۆیی ڕاوەستێن.

قۆناخی دووهەم: لە کاتێکدا هەوا بۆ دەرەوە دەدەنەوە جەستەتان بۆ پێشەوە مەخەن و بە پەنجەی دەستی چەپ پەنجەی پێ‌س ڕاستان بگرن و پاشان دەستی ڕاستان بەرز بکەنەوە و سەرتان بۆ لای ڕاست بکەن. (وێنەی ٢).

قۆناخی سێیەم: لە کاتێکدا هەوا بۆ ناوەوە هەڵدەمژن لە هەمان دۆخی چەماوەدا هەر دوو دەستەکەتان لە هەر دوولاوە بەرز بکەنەوە و بە شێوەی ئاسۆیی ڕایبگرن.

قۆناخی چوارەم: لە کاتێکدا هەوا بۆ دەرەوە دەدەن دیسانەوە ڕاوەستن‌و دەستان هەڵواسن تا بگەڕێنەوە بۆ دۆخی یەکەم.


وێنەی (١)


وێنەی (٢)

ئەو ئاسانایە بۆ ئەولاکەی تری جەستەتان بە هەمان شێوە دووپات دەبێتەوە.

- پێشنیارێکی تایبەتت نیە؟
  - بەڵێ هەیە، ئەو ئاسانایە سێ جار ڕاهێنانی لە سەر بکەن و لە کاتی چەمانەوە بۆ پێشەوە ئەژنۆتان مەچەمێننەوە و ئەو دۆخەش زیاتر لە ٦ چرکە ڕایمەگرن.
- پێموایە ئێستا نۆرەی سوودەکانی ئەم ئاسانایەیە.

١- ئەگەر لە هەردوو لای کەمەرتانەوە گۆشتی شۆڕەوە بووتان هەیە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ کۆبوونەوەی چەورییەکی زۆر لەو بەشەدا و ئەو ئاسانایە لە کەمکردنەوەی ئەو چەورییانە یارمەتیدەرتانە.

٢- هەڵبەت ئەو ئاسانایە بە سوودە بۆ بڕبڕەکان و ماسولکەی شان.

---

[132] Trikonasana

چاکراسانا[١٣٣]

- ئایا لەم ئاسانایەدا چەرخ و فەلەکێك یان "چاکرا"یەك دروست دەکەین؟

○ تا رادەیەك بەڵێ. چونکە ئەو دۆخە وەبیرهێنانەوەی یەك بازنەیە، پێی دەڵێن "چاکرا".

- ئەوەش بە "پادماسانا" دەست پێدەکەین؟

○ نۆ، نا. لێرەدا دەبێ دابنیشن و پێ‌تان لە تەنیشت یەکەوە دابنێن و قۆناخەکانی لای خوارەوە ئەنجام بدەن:

قۆناخی یەکەم: دەستی راستان لە تەنیشتانەوە بەرز بکەنەوە و ئەوە بە شێوەی شاولی لە لای گوێتان رابیگرن کە لەپی دەستان بۆ ناوەوە بێت، وێنەی (١).

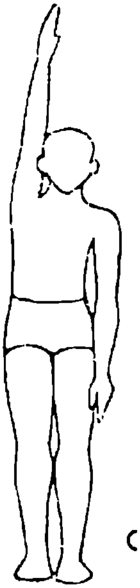
قۆناخی دووهەم: دەستی چەپ لە ئاراستەی رانتان بیخشێنن بۆ خوارەوە و ئەژنۆ و جەستەتان تا دوایین رادە کە دەکرێت بۆ لای چەپ بچەمێننەوە.

قۆناخی سێیەم: دەستی چەپ بۆ لای سەرەوە رابکێشن تا بگەڕێنەوە بۆ دۆخی راوەستانی سەرەتا و پاشان دەستی راست لە لاوە بیهێننە خوارەوە.

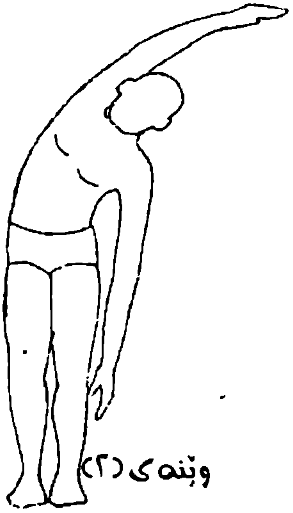
- ئەگەر هەڵە نەکەین ئێستا دەبێ هەر ئەو کارانە بە چەمانەوەی دەستی چەپ ئەنجام بدەین.

○ بەڵێ هەر وایە. بۆ ئەو مەبەستەش درێژە بە قۆناخەکانی لای خوارەوە بدەن:

قۆناخی چوارەم: دەستی چەپ لە تەنیشتەوە بەرز بکەنەوە و ئەوە لە لای گوێتاندا بە شێوەی شاولی رابگرن (وێنەی ٢).



وێنەی (١)



وێنەی (٢)

---

133 Chakrasana

قۆناخی پێنجەم: دەستی راستان لە ئاراستەی رانتان بۆ خوارەوە بخشێنن و دەستی چەپتان وەکو قۆناخی دووهەم بۆ لای راست بچەمێننەوە و وەکو قۆناخی سێیەم درێژەی پێبدەن تا دەرئەنجام دیسانەوە بگەڕێنەوە بۆ دۆخی یەکەم (وێنەی ٣ و ٤).

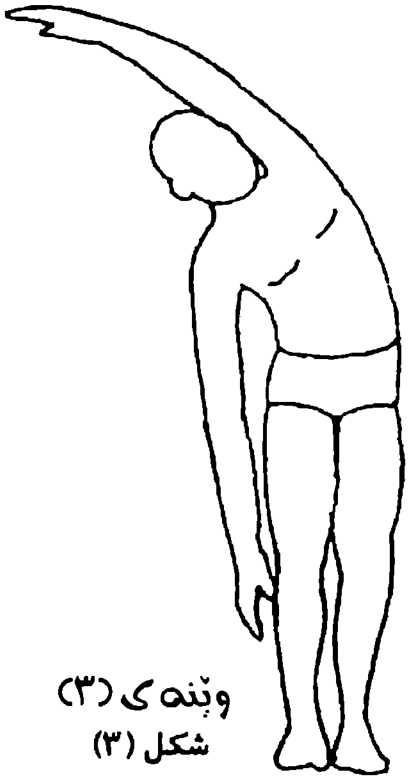
- خاڵە تایبەتەکانی ئەم ئاسانایە کامانەن؟

١- بە ئارامی کار بکەن و دەبێ جووڵەکانتان بە بێ تەکان بێت.

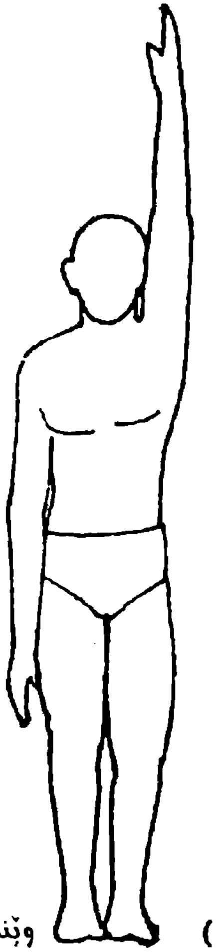
٢- جەستەتان رێك رابگرن و بۆ پێش و دواوە مەچەمێنەوە.

- سوودەکانی ئەم ئاسانایە کامانەن؟

- چونکە بە لای جەستەدا خوار دەبنەوە ئەو کارە بڕبڕەکان نەرم دەکات. ئەو جووڵە سەرنجراکێشەی دەدرێتە ماسولکەی کەمەر و پەراسووەکان ئێوە دەپارێزێت لە ئازاری ئەو ماسولکانە. بە هەر حاڵ وتنی ئەو خاڵە پێویستە کە بۆ وەبەرهێنانی تەواو لەم ئاسانایە دەبێ چەندجار ئەوە دووپات بکرێتەوە.



وێنەی (٣)
شکل (٣)



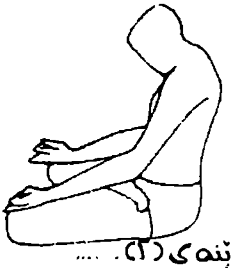
وێنەی (٤)

کانتاسانا[١٣٤]

- ئایا هیچ ئاسانایەکی تایبەت بۆ (مل) هەیە؟
- ○ بەڵێ یەکێك لەو ئاسانا تایبەتانەی مل "کانتاسانا" یا "براهما مادرا"[١٣٥]یە.
- مەبەستی ئەو جۆرە ئاسانایە چیە؟
- ○ مەبەستیان راهێنانی ماسولکەی مل و بڕبڕەی ملـە.
- تەکنیکەکەی چۆنە؟
- ○ ئەو ئاسانایە زۆر ساکارە و بۆ ئەنجامدانی تەنها پێویستە قۆناخەکانی لای خوارەوە درێژەی پێبدەن:

<u>*قۆناخی یەکەم*</u>: لە دۆخی پادماسانادا دابنیشن و لە کاتێکدا هەوا بۆ ناوەوە هەڵدەمژن سەرتان تا ئەو رادەیەی بۆتان دەلوێت بۆ دواوەی بەرن و پاشان لە حاڵێکدا بە ئارامی دەگەڕێنەوە بۆ دۆخی سەرەتا هەوا بدەنە دەرەوە (وێنەی ١).

وێنەی (١)


وێنەی (٢)

<u>*قۆناخی دووەم*</u>: ئەمجارەیان سەرتان بۆ پێشەوە بچەمێننەوە و هاوکات لەگەڵیدا هەوا بدەنە دەرەوە و پاشان بە هەوا هەڵمژین ئەوە بگەڕێننەوە بۆ دۆخی یەکەم، وێنەی (٢).

- لەبارەی جووڵەی مل بۆ لای چەپ و راست چۆنە؟
- ○ بۆ ئەو کارەش لە حاڵێکدا سەرتان بۆ لای راست دەسوڕێنن هەوا بۆ ناوەوە هەڵبمژن و لە کاتی گەڕانەوەدا بە شێوەی ئاسایی ئەوە بدەنە دەرەوە و پاشان بە هەناسە هەڵمژین ئاوڕی دواوە بدەنەوە و بە کاتی گەڕانەوەشدا هەناسە بدەنە دەرەوە.

هەروەها ئاگادار بن هەموو ئەو جووڵانە بە ئارامی ئەنجام بدرێن (وێنەی ٢ و ٤).

وێنەی (٣)

وێنەی (٤)

- ئایا ئەم ئاسانایەش تایبەتمەندیی چارەسەرکردنیشی هەیە؟
- ○ بەڵێ ئەم ئاسانایە بەگری دەکات لە تەسك بوونەوەی بۆشایی نێوان بڕبڕەکان و وشکبوونی مل و شانەکان و هەروەها یارمەتیدەرە بۆ چارەسەرکردنیان.

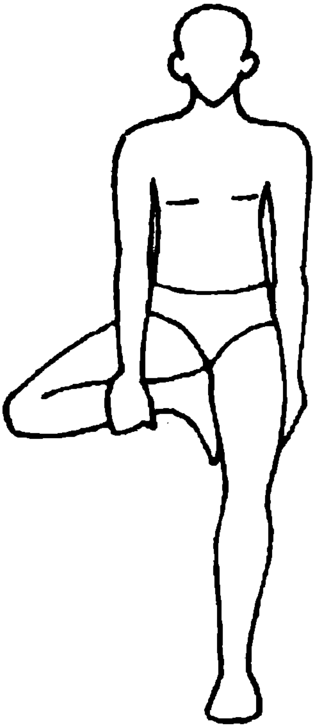
---

134 Kanthasana
135 Brahma Mudra

ڤرېشاسانا[136]

- ئەو ئاسانایە هاوشێوەی تەكنیكێكی هاوسەنگ دێتە بەرچاو، رەنگە لەبارەیەوە شرۆڤە بكەن؟
  - كاتێك لەو ئاسانایەدا هاوسەنگیتان لە سەر یەك پێ رادەگرن، دۆخی جەستەتان دار سێوێك وەبیر دێنێتەوە.
- كەواتە بۆ دەسپێكردن دەبێ بە سەر پێیەوە بوەستین؟
  - بەڵێ دەبێ بوەستن و پاشان ئەو كارانەی لای خوارەوە ئەنجام بدەن:

قۆناخی یەكەم: پێ‌ی راست بەرز بكەنەوە و بە دەستی راست رایگرن وەكو وێنەی (١)، لەپی پێ‌تان بلكێنن بە ناوەوەی رانی چەپتان.



وێنەی (١).

قۆناخی دووهەم: دەستان بچەمێننەوە و بیلكێنن بە یەكەوە وەكو وێنەی (٢)، ئەوانە لە سەر سنگتان دابنێن.

قۆناخی سێیەم: پێ‌ی راست بەر بەن و لە سەر زەویەكە دایبنێن و دەستان لە هەردوولای جەستەتانەوە شل بكەنەوە (وێنەی ٣).

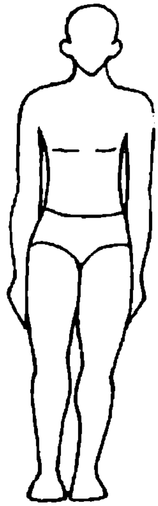
قۆناخی چوارەم: پێ‌ی چەپ بەرز بكەنەوە و لە ناوەوەی رانی راستان دایبنێن (وێنەی ٤).

قۆناخی پێنجەم: دەستان بچەمێننەوە و لە سەر سنگتان دایبنێن (وێنەی ٥).

---

[136] Vrikshasana

وێنەی (۲)



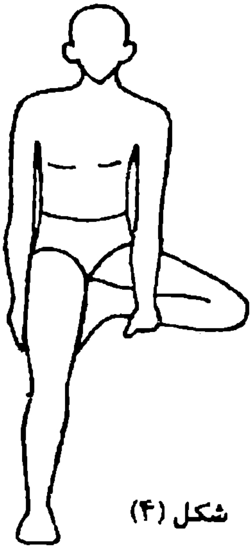
وێنەی (۳)

<u>*قۆناخی شەشەم:*</u> پێـی چەپتان ئازاد بکەن و لە سەر زەویەکە دایبنێن و بگەڕێنەوە بۆ دۆخی یەکەم.

- ئایا هیچ تێبینیەکی گرنگ لەوبارەوە هەیە؟

○ ئەگەر تازە دەستان بە ڕاهێنان کردووە و لـە سـەرەتای کارەکـەدان دەتـوانن بـۆ دانـانی لـەپی پێ لـە ناوەوەی ڕان لە هەر دوو دەستان کەڵك وەربگرن.

هەروەها ئەو کەسانەی کێشەی هاوسـەنگیان هەیـە یـان کێشەیان لـە میکانیزمی هاوسـەنگیی جەسـتەدا هەیـە دەبێ پێش ڕاهێنانی ئەم ئاسانایە لەگەڵ پزیشکدا ڕاوێژ بکەن.



شکل (۴)

وێنەی (٤)

شکل (۵)

وێنەی (۵)

مایۆراسانا[137]

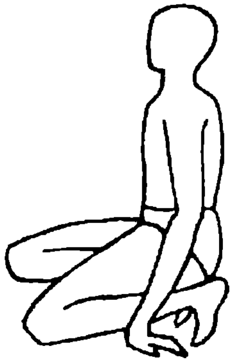
- ئەو دۆخە هاوشێوەی تاوس-ە و زۆر دژوار دێتە بەرچاو.

○ دژواریەکەی سروشتیە چونکە ئەوە دۆخێکی پێشکەوتووە و ئێوەش دەبێ بە شێوەی خەوتوو هاوسەنگیتان بە سەر دەستان دا رابگرن. "مایۆر" بە واتای "تاوس"ە و ئەو دۆخەش بە هۆی هاوشێوەبوونی بە تاوس پێی دەوترێت "مایۆراسانا".

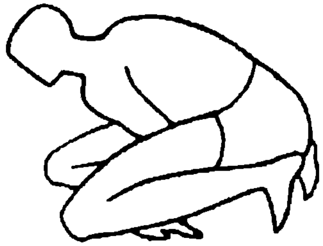
- ئەم ئاسانایە چۆن دەست پێبکەین؟

○ بۆ دەسپێکردن دەبێ ئەژنۆ دابنێنە سەر زەویەکە و درێژە بۆ قۆناخەکانی لای خوارەوە بدەن:

قۆناخی یەکەم: ئەژنۆکانتان تا رادەیك لە یەکتر دوور بکەنەوە (وێنەی ١).



وێنەی (١)



وێنەی (٢)

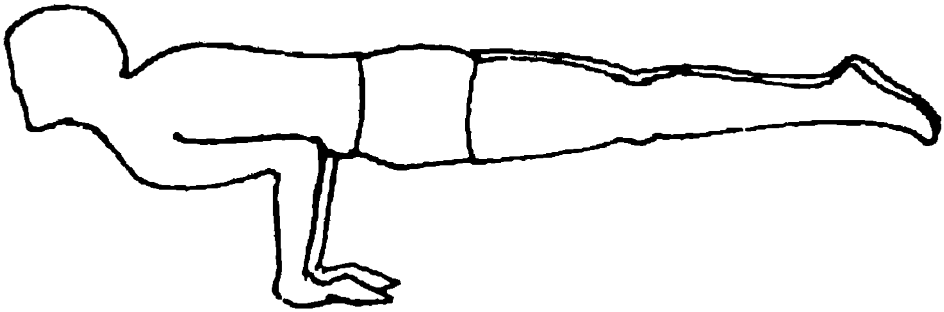
قۆناخی دووهەم: دەستان وەکو وێنەی (٢) بە شێوەیەك لە سەر زەوی دابنێن کە پەنجەکانی بۆ دواوە بێت و ئەنیشکتان لە پاڵ یەکەوە دابنێن.

قۆناخی سێیەم: ئەنیشکتان لە ناوەڕاستی سکتان دابنێن و دەستان بە پتەوی رابگرن و بە راگرتنی هەموو جەستە بە سەر ئەنیشکتان پێ-تان راکشێن.

قۆناخی چوارەم: هەوا بۆ ناوەوە هەڵبمژن و پێ-تان تا ئاستی سەرتان بەرز بکەنەوە و جەستەتان بە شێوەی هاوتەریب لەگەڵ زەویدا رایبگرن و هاوسەنگیتان راگرن (وێنەی ٢).

---

[137] Mayurasana



وێنەی (٣)

قۆناخی پێنجەم: پێ‌تان بهێننە سەر زەویز

قۆناخی شەشەم: ئەژنۆتان بلکێنن بە سەر زەویدا.

قۆناخی حەوتەم: دەستان لە سەر زەوی لابەرن و بێننە دوولاتانەوە.

قۆناخی هەشتەم: ماوەی نێوان ئەژنۆتان کەم بکەنەوە و ئەوانە بگەڕێننەوە بۆ دۆخی یەکەمی خۆی.

● تێبینیەکی تایبەت نیە؟

○ بەڵێ هەمە، چەند خاڵێك هەیە دەبێ پێتانی بڵێم؛

١- سەرەتا جەستەتان بۆ پێشەوە بەرن و پاشان لە کاتێکدا کە هاوسەنگیتان راگرتووە پێ‌تان بە ئارامی لە سەر زەوی بەرز بکەنەوە.

٢- لە بەر ئەوەی بە پتەوی زەویەکە بگرن پەنجەی دەستان وەکو تاوس لە یەکتر بکەنەوە.

٣- مەهێڵن ئەژنۆتان بچەمێتەوە و چەناگەشتان مەهێننە خوارەوە. ئاگادار بن دەبێ وەکو تاوس لەخۆبایی بن و سەرتان بەرز بکەنەوە.

سوودەکانی ئەم ئاسانایە چیە؟

○ ئەو ئاسانایە هاوسەنگیی جەستە زیاد دەکات و ئەو فشارەی دێتە سەر گەدەو سوڕی خوێن باشتری دەکاتەوە.

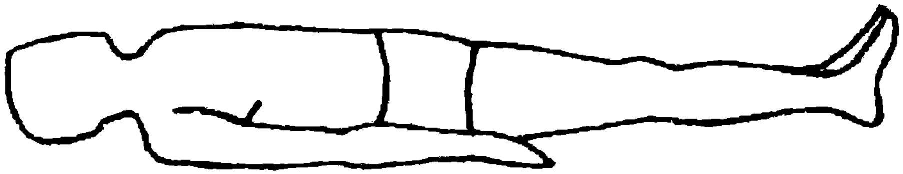
ئاگاداری بوونەوە:

ئەو کەسانەی قەڵەون و ئەو ژنانەی قۆڵیان لاوازە و سکیان شل و شۆڕ بووەتەوە نابێ ئەم ئاسانایە ئەنجام بدەن.

پاڤانامۆکتاسانا[138]

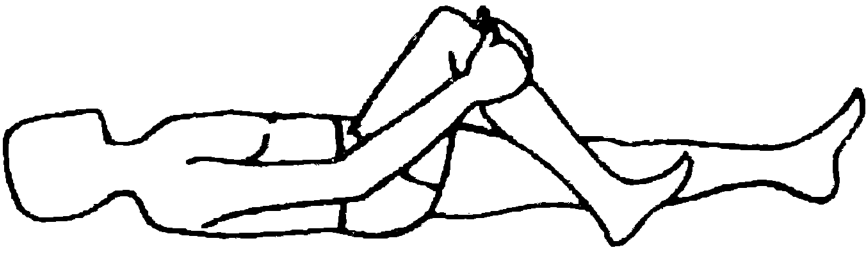
- ئایا هیچ ئاسانایەگ نیە کە رزگارمان بکات لە گازی ناوەوەی جەستەمان؟
- ○ بەڵێ هەیە، "پاڤاناماکتۆسانا" بۆ ئەو کارە زۆر بە سوودە. "پاڤانا" بە واتای "با"یە و "مۆکتا" بە واتای "ئازاد و رزگارکردن"ە.
- دەبێ ئەو ئاسانایە چۆن ئەنجام بدرێت؟

<u>*قۆناخی یەکەم*</u>: بە سەر پشتا رابکشێن و لەپی دەستان بنێنە سەر زەوی (وێنەی ١).



وێنەی (١)

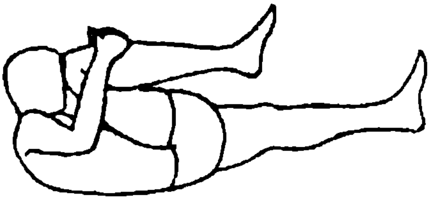
<u>*قۆناخی دووهەم*</u>: یەك پێتان لە ئەژنۆ بچەمێننەوە و پاشان هەوڵبدەن بە یارمەتی دەستان وەکو وێنەی (٢) ئەوە بە پتەوی بە سکتانەوە بلکێنن.



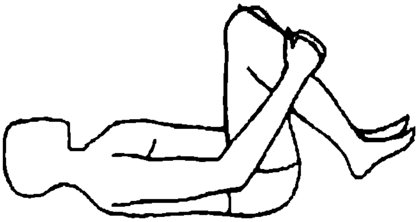
وێنەی (٢)

[138] Pavana Muktasana

قۆناخی سێیەم: ئێستا هەوڵبدەن بە بێ چەمانەوەی پێ-ی چەپ، سەرتان لە ئەژنۆی راستان بدەن و پاش ماوەیەك راوەستان بگەڕێنەوە بۆ شێوەی راکشان و هەروەها کارەکان بە پێ-ی چەپ دووپات بکەنەوە.



وێنەی (٣)



وێنەی (٤)

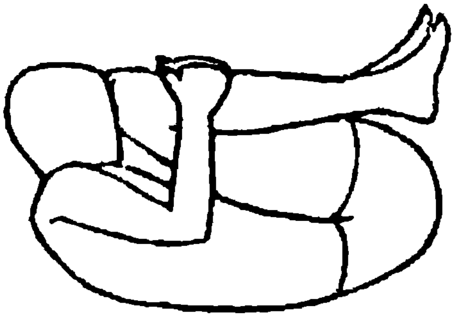
- بۆچی لەم راهێنانەدا دەبێ هەموو جارێك تەنها یەك پێ بچەمێننەوە؟

○ نا وانیە، دەکرێ ئەو راهێنانە بە هەر دوو پێ ئەنجام بدرێت:

قۆناخی یەکەم: هەر دوو پێ-تان لە ئەژنۆوە بچەمێننەوە.

قۆناخی دووهەم: ئێستا پێ-تان هەندێ لە یەك دوور بکەنەوە و ئەوانە بنێنە ناو هەر دوو قۆڵتان و بە سەر سکدا بە پتەوی فشاری بۆ بێنن(وێنەی ٤).

قۆناخی سێیەم: هەوڵبدەن توێڵتان لە ئەژنۆتان بدەن وەکو وێنەی (٥) و ئەو دۆخەش تا کاتێك کە هەست بە ئاسوودەیی دەکەن رایبگرن.



قۆناخی چوارەم: ئێستا هەوڵبدەن کۆم یان سفنێکتەرەکانی کۆم کە ئەڵقەی ماسولکەیی بەشی خوارووی کۆ ئەندامی هەناسەن بە شێوەی جارناجار گرژی بکەنەوە و ئازادی بکەن.

کەواتە تایبەتمەندیی ئەو راهێنانە دەردانی گازی جەستەیە، راست دەکەم؟

ئۆدیانا باندا[139]

- ئەم ئاسانایە بۆ چیە؟

○ باشە، ئەو راهێنانە لە پراکتیکدا ئاسانا یان دۆخێکی یۆگایی نیە. ئەگەر ناوەکانی تری ئەو راهێنانەتان بۆ بگێڕمەوە خۆتان تا رادەیەك لە ئامانجی ئەو راهێنانە تێدەگەن.

- باشە، ئەو ناوانە کامانەن؟

- بردنە سەرەوەی دیافراگم، فشارهێنەر، قفڵ-ی سك هەموو ئەم ناوانە ناوی ئەو راهێنانەن.

بەڵێ تۆ راست ئەگەیت ناوەکان زۆر روونن، ئێستا چۆن دەکرێ ئەوە ئەنجام بدرێت؟

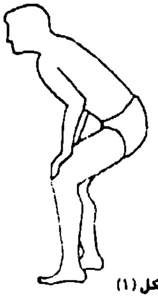
__*قۆناخی یەکەم*__: رێك بوەستن و پێ-تان بە ماوەی ٣٠ بۆ ٤٥ سەنتیم لە یەك بکەنەوە.

__*قۆناخی دووەهەم*__: جەستە و ئەژنۆتان ئەختێ بۆ پێشەوە بچەمێننەوە و دەستان وەکو وێنەی (١) لە سەر رانەکانتان دابنێن.

__*قۆناخی سێیەم*__: ماسولکەکانی سکتان بە تەواوی گرژ بکەنەوە و هەوڵبدەن سیەکانتان بە تەواوی بەتاڵ بکەنەوە و هەوای تیا نەبێت.

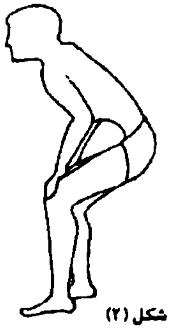
__*قۆناخی چوارەم*__: ئێستا ماسولەکانی سکتان بە ئارامی ئازاد بکەن تا بگەرێنەوە بۆ دۆخی خۆی.

__*قۆناخی پێنجەم*__: هەوڵبەن لە چەند قۆناخێکدا هەر جارە و کەمێ هەوا هەڵبمژن و پاشان ئەختێ راوەستن و ئەوەندە ئەو کارە دووپات بکەن کە چەڵەمەی سنگ بە تەواوی بکرێتەوە. بەو کارە هەست دەکەیت دیافراگم دێت بۆ سەرەوە و سکتان بەتاڵ دەبێتەوە. ئێستا هەوڵبدەن هەناسەتان بۆ چەند چرکەیەك رابگرن.



شكل (١)

وێنەی (١)



شكل (٢)

وێنەی (٢)

__*قۆناخی شەشەم*__: کاتێك هەستان بە ئازار و نیگەرانی کرد بە ئارامی هەناسەتان بدەنە دەرەوە.

باشە، ئێستاش ئۆرەی تێبینی راهێنانەکەیە.

١- گرنگتر لە هەموو ئەوەیە ئەو راهێنانە بە سکی بەتاڵ ئەنجام بدەن.

٢- لە کاتی هەناسە دانە دەرەوەدا سییەکانتان لە هەناسە بەتاڵ بکەنەوە.

٣- ئەگەر هەندێ ئازارتان لە بەشی سکدا هەیە ئەو راهێنانە بە بێ راوێژی پزیشك ئەنجام مەدەن.

٤- ئەگەر نیگەرانی دڵتان هەیە بەدڵنیاییەوە پێش راهێنان لەگەڵ پزیشکەکەتاندا راهێنان بکەن.

- سوودی ئەو راهێنانە چیە؟

○ بەو راهێنانە سوڕی خوێن لە بەشی سکدا باشتر دەبێتەوە و دوور دەبن لە قەبزی و بەدخۆراکی. لەبیری مەکەن سوڕی خوێن جیا لە سك، لە جەرگ و پانکراس و تەحاڵ دا زیاتر دەبێتەوە و سییەکان دەبزوێن.

- بۆچی ئەو سێ ئەندامە تایبەتە؟

○ ئەگەر گرنگی بدەنە ئەو سێ ئەندامە دەبینن ئەوانە لە ژێر دیافراگمدا دادەنرێن. بەو شێوەیەی پێشتر باسمان کرد ئەو راهێنانە دیافراگم دەباتە سەرەوە و ئەو کارەش دەبێتە هۆی ئاسانکردنی سوڕی خوێن لەو سێ ئەندامە و بەشی سکدا. هەروەها دیافراگم لەگەڵ فشاری سییەکان لە خوارەوە بۆ سەرەوە ئەوانە دەبزوێنێت.

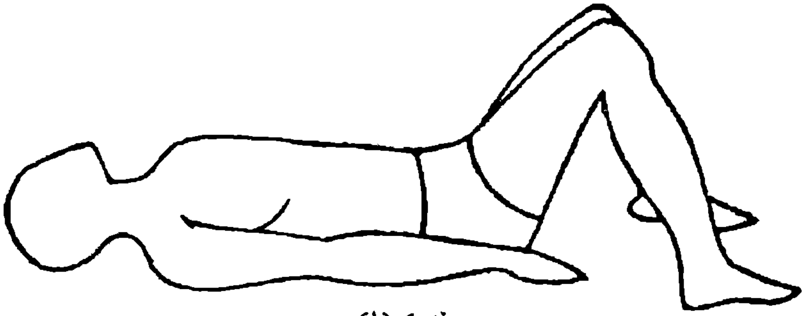
---

[139] Uddiyana bandha

ئاداگی مادرا[140]

- پێموایە ئەم ڕاهێنانە پەیوەندی لەگەڵ گەدەدا هەبوو بێت، وایە؟
  - بەڵێ باش بۆی چوویت، بۆیە پێی دەڵێن بردنە ناوەوەی سك.
- وا هەست دەکەم ئەم ڕاهێنانە هاوشێوەی یەکێکە لە ڕاهێنانەکانی تر.
  - بەڵێ مەبەستت ڕاهێنانی "ئۆدیانابانـدا" کە پێشتر لەبارەیەوە باسمان کرد. لێرەشدا دەبێ بە سەر پشتا ڕابکشێن و پاشان:

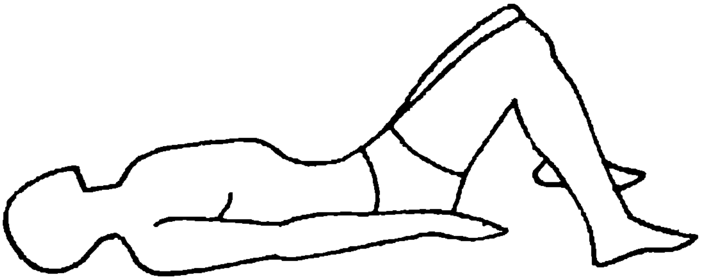
قۆناخی یەکەم: وەکو وێنەی (١) پێ‌تان لە ئەژنۆ بچەمێنەوە و تا ڕادەیەك لە یەکتر جیای بکەنەوە.



وێنەی (١)

قۆناخی دووەم: هەناسەتان بە تەواوی بدەنە دەرەوە و پاشان هەناسەتان ڕابگرن.

قۆناخی سێیەم: لە حاڵێکدا هەناسەتان بەو شێوەیە ڕاگرتووە، سنگتان بەرز بکەنەوە بۆ نموونە دەتانەوێ ئەوە بکەنەوە و ماسولکەی سك بە تەواوی گرژ بکەنەوە (وێنەی ٢).



وێنەی (٢)

قۆناخی چوارەم: پاش چەند چرکە پەراسووکان بهێننە خوارەوە و پاشان هەناسە بۆ ناوەوە هەڵبمژن.

- ئەگەر نەتوانین لە کاتی کردنەوەی سنگدا بەو شێوەیە هەناسە ڕابگرن چی بکەین؟
  - لە وەها کاتێکدا دەبێ دەم و لووت دابخەن و پاشان ماسولکەکانی سك بـە تـەواوی گـرژ کردبـووەوە ئـازادی بکـەن تـا فشارێکی کەمتر تەحەمول بکەن. ئاگادار بن ئەگەر تازە دەستان بە کار کردووە نابێ زیاتر لە ٥ چرکە هەناسەتان ڕابگرن.
- گرنگترین سوودەکانی ئەو ڕاهێنان چین؟
  - لەم ڕاهێنانەدا بە دابینکردنی فشاری ئەرێنی لە سکدا ، سوڕی خوێن لەو بەشەدا زیاد دەبێتەوە و ئەنـدامانی سـك باشـتر کار دەکەن.
- ئایا هیچ خاڵێکی گرنگ و تایبەت لەبارەی ئەم ڕاهێنانەوە لە ئارادا هەیە؟
  - بـەڵێ هەیـە، ئـەو کەسـانەی دڵیـان لاوازە و سـوڕی خوێنیـان ئاسـاییە نـابێ ئـەو ڕاهێنانـە بـە بـێ ڕاوێـژکردن لەگـەڵ پزیشکەکەیاندا و بە بێ ڕاهێنەرێکی یۆگی ئەنجامی بدەن.

---

[140] Tasagi mudra

ئاگنیسارا[141]

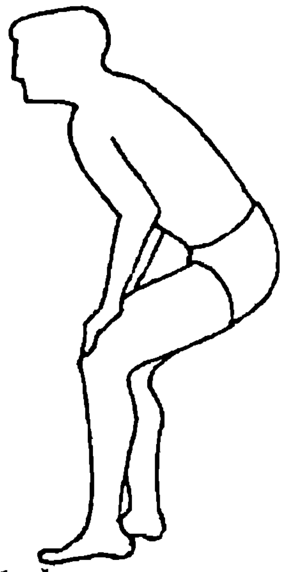
- مەبەست لەو ڕاهێنانە چیە؟

ئەم ڕاهێنانە بزوێنەری ئەو شتەیە کە پێی دەڵێن "ئاگری گەدە". لە ڕاستیدا مەبەست لەو ئاگرە هەمان فشاری ناوەوەی سکە.

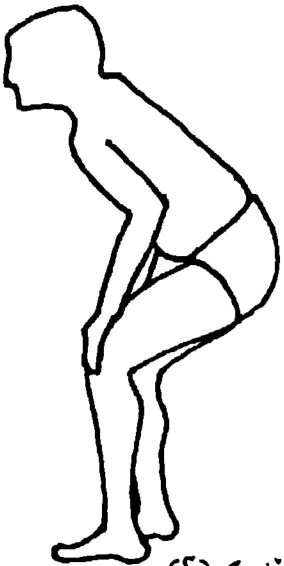
- قۆناخەکانی ئەو ڕاهێنانە کامانەن؟

قۆناخی یەکەم: ڕێك ڕاوەستن و نەختێ پێ‌تان لە یەك بکەنەوە.

قۆناخی دووەم: بۆ پێشەوە بچەمێنەوە و دەستان لە سەر ئەژنۆتان دابنێن و پاشان هەناسەتان ڕابگرن.



وێنەی (١)



وێنەی (٢)

قۆناخی سێیەم: چوار تا پێنج جار ماسولکەی سکتان بە توندی گرژ بکەنەوە و ئازادی بکەن.

قۆناخی چوارەم: هەناسەتان بە قووڵی بدەنە دەرەوە و دەستان لە سەر ئەژنۆتان لابەرن و وردە وردە دەست بکەن بە نزیك کردنەوەی پێ‌تان بۆ لای یەکتر و ڕێك ڕاوەستن تاکو دەرئەنجام بگەڕێنەوە بۆ دۆخی یەکەمتان.

ئایا هیچ تێبینی و ئاگاداریەکی تایبەتیان نیە؟

١- دۆخی چەمانەوەی شانتان لە هەموو ڕاهێنانەکەدا بپارێزن.

٢- کاتێك کە سکتان گرژ دەکەنەوە و ئازادی دەکەن ماسولکەکەی بە گرژی ڕابگرن و شلی بکەنەوە.

٣- پێشنیارێکی تر ئەوەیە لە کاتی بردنە ناوەوەی سك هەوڵ مەدەن کە سنگتان بەرز بکەنەوە و بیکەنەوە.

دوایین پرسیار ئەوەیە سوودەکانی ئەو ڕاهێنانە چیە؟

دیارە لەو ڕاهێنانەدا سك و ئەندامەکانی سك زیاترین سوودیان پێدەگات.

تێبینی:

ئەو کەسانەی گەدەیان ترش دەکات و ئازار و حەساسیەتی گەدەیان هەیە نابێ ئەو ڕاهێنانە ئەنجام بدەن.

---

[141] Agnisara

شاڤاسانا[142]

ئایا ئەوە هەمان ئەو دۆخەیە کە تیایدا جەستە وەکو مردووەکان دێتە بەرچاو؟

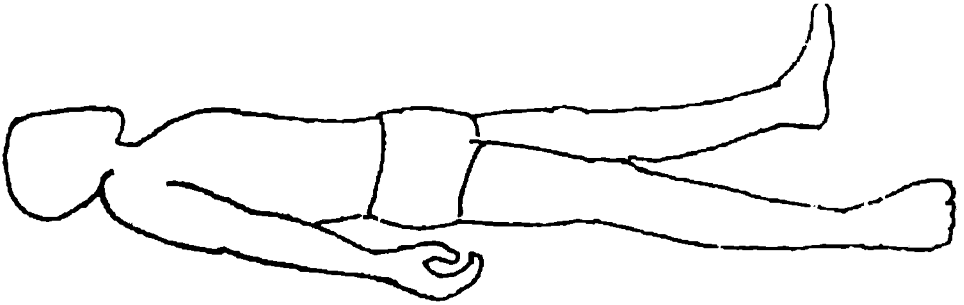
○ زۆر راستە. ئەو دۆخە هاوشێوەی تەرمی مردووە. لێرەدا دەبێ جەستە بە تەواوی ئسراحەت بکات و زەینتـان لە هەر جۆرە بیرکردنەوەیەك بەتاڵ بکەنەوە.

دەبێ بە چ شێوەیەك ئیسراحەت بە زەینمان بدەین؟

بۆ ئـەو مەبەسـتە دەبـێ جەسـتە بـە بـێ جووڵە رابگـرن و پاشـان هەوڵبـدەن هـەموو بیرکردنەوەیـەك لـە زەینتـان دوور بکەنەوە. بەو شێوەیە کە دەزانن وشـەی "شـاڤا" لـە سەنـسکریتدا بـە واتـای "تـەرم" دێـت و تـەرمی مردوویـەك ، زەیـنی مردووی دەوێت. ئەم ئاسانایە ساکار دیارە، بەڵام بۆ ئیسراحەت کردنی تەواو پێویست بە تەکنیك دەکات.

کەواتە باشتر وایە بیر لە تەکەنیکەکەی بکەینەوە.

__*قۆناخی یەکەم:*__ بە سەر پشتا رابکشێن و جەستـەتان بـە تـەواوی شـل بکـەن و گۆشـە پلـەی ٣٠ بـە پـێـتـان بـدەن. دەبـێ دەستیشتان لەگەڵ جەستەدا گۆشەی پلەی ١٥ دروست بکەن و پەنجەکان دەبێ بە شێوەی نیوەگراوە بن.



وێنەی (١)

__*قۆناخی دووەم:*__ چاوتان بنوقێنن و نەختێ قووڵتر و درێژخایەنتر لە دۆخی ئاسایی هەناسە بدەن. ماسولکەکانی سکتان تا رادەیەك شل بکەن تا بە ئاسانی خوار و بان بکات.

- بۆ فێربوونی ئەو دۆخە دەبێ بۆ چ ماوەیەك راهێنان بکەین؟

باشە، بەو شێوەی ئاگادارن مەبەست لەو راهێنانە تەرکیز خستنە سەر جووڵەکانی سکە و ماوەی دوو هەفتـە دەخایـەنێت کە ئێوە بتوانن لە بەین جووڵەی سك و تەرکیزتاندا ئەو هەماهەنگییە دابین بکەن.

__*قۆناخی سێیەم:*__ لەم قۆناخەدا دەبێ تەرکیزتان بخەنە سـەر کونی لووتتـان بـە شـێوەیەك کـە ساردی و فێنـك بوونـەوەی هەوای هەڵمژین و گەرمای هەوای دانە دەرەوە بە تەواوی هەستی پێبکەن.

دەبێ بزانن بەو کارە جەستە زیاتر ئیسراحەت دەکات.

- ئێستا بڵێ دەبێ ئاگاداری چ شتێك بین لەم راهێنانەدا؟

تەنها دەبێ بە ئاسوودەیی رابکشێن و هیچ جووڵەیەك مەکەن جگە لە هەناسە دان.

- سوودەکانی کامانەن؟

○ بەو جۆرە ئیسراحەتە ئەو فشارانەی دەخرێنـە سـەر جەسـتەدا بـەتاڵ دەبنـەوە و ئەگـەر فـشاری خـوێن بـەرز ببێتەوە بەو کارە کەم دەبێتەوە. هەروەها ئەو راهێنانە نەخۆشی میگرن و تێکچوونەکانی تری جەستە لە ناو دەبات.

---

142 Shavasana

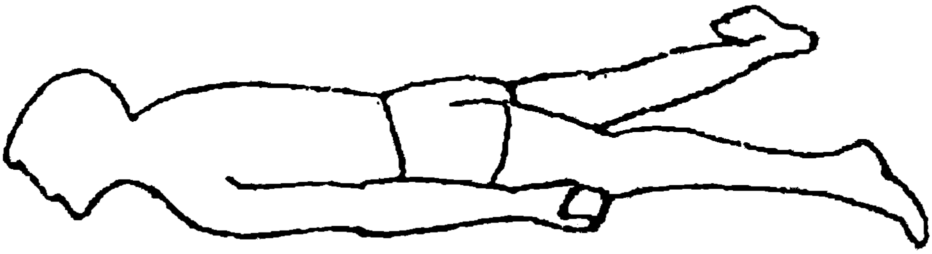
ماكاراسانا[143]

ئەو دۆخە بۆ چیە؟

- ئەمەش وەکو "شاڤاسانا" دۆخێکی ئیسراحەتە، بەڵام بە شێوەی خەوتن بە دەما ، وەك وا بیربکەیتەوە وەکو کرۆکۆدیل-ێك لە کاتی ئیسراحەتدای.

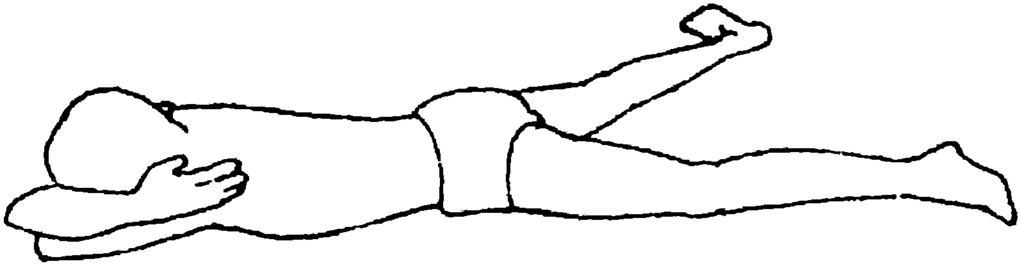
قۆناخەکانی کامانەن؟

قۆناخی یەکەم: بە سەر سکدا بخەون و پێ-تان بۆ تـا مـاوەی ٢٠ تـا ٣٠ سـەنتیم لـە یـەك جیـا بکەنـەوە بـە شـێوەیەك کـە قولـەپێ و پاژنەی پێ بەر یەك بکەون.



وێنەی (١)

قۆناخی دووەم: تویڵتان وەکو وێنەی (٢) لە بەین قۆڵتان دابنێن و جەستەتان بە تەواوی شل بکەن تاکو بە باشی ئسراحەت بکەن.



وێنەی (٢)

بۆ چ ماوەیەك ئەو دۆخە رابگرین؟

نزیکەی ٢ بۆ ٣ خولەك و پاشان دەستان لە سەرتان جیا بکەنەوە.

چ پێشنیارێکت هەیە؟

١- پێ-تان بە شێوەیەك بکەنەوە کە بەشی کەلەکە بە پتەوی بە سەر زەویدا دابنرێت.

٢- دەستان بە شێوەیەك بە دەور سەرتاندا بناڵێنن کە بتوانن بە ئاسانی هەناسە بدەن.

٣- لە قۆناخی دووهەمدا سنگتان دەبێ چەند سەنتیمێك دوور لە زەوی بێت.

- لە کۆتاییدا بڵێن ئەم ئاسانایە چ سوودێکی هەیە؟

لە بنەمادا ئەم ئاسانایە دۆخێکی ئیسراحەتە و بە جووڵەی هەر هەناسەیەکی قووڵ ئەندامەکانی سك خوێنێکی زیاتر وەردەگرن.

---

[143] Makarasana

کاپالباتی[144]

کاپالباتی بە چ واتایە و ئەو ڕاهێنانە بۆ چیە؟

ناوێکی تری ئەو ڕاهێنانە "هەناسەی دیافراگمی"یە یان "هەناسە بە شێوەی هەناسەی ئەو کەسەیە کە پیك بە زەوی یان دیوار دا دەدات" کە "پاککەرەوەی سینۆس- جیۆب"ە. وشەی "کاپالا" بە واتای "تویڵ" و "باتا" بە واتای "درەوشاوە"یە. لەو ڕاهێنانەدا هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوەی خێرا ئەنجام دەدەین کە بۆری هەناسە خاوێن دەکاتەوە.

کاتێك هەناسە هەڵدەمژن دیافراگم بۆ ناوەوە دەجووڵێت و لە کاتی هەناسەدانەوەدا سك بۆ دەرەوە دەڕوات و دیافراگم بۆ لای سەرەوە دەڕوات و لەوڕووەوە بۆیە پێی دەڵێن "هەناسەی پیك وەشێن" واتە کەسێك کە پیك دەوەشێنێت.

ئەوە بە چ شێوەیەك ئنجامی دەدەین؟

- دەبێ بە شێوەی دانیشتنی پادماسانا یان دۆخێکی تر وەکو ئەوە دەستی پێبکەین و پاشان قۆناخەکانی لای خوارەوە ئەنجام بدەین.

قۆناخی یەکەم: سنگتان بەرز بکەنەوە و بیکەنەوە.

قۆناخی دووهەم: دەمتان ببەستن و بە هەناسەدانەوە دەرەوەیەکی خێرا لە ڕێگای لووتەوە سکتان بە توندی گرژ بکەنەوە.

قۆناخی سێیەم: ئێستا بە هەناسە هەڵمژینێکی خێرا سکتان بۆ دۆخی یەکەم بگەڕێننەوە.

ئەو ڕاهێنانە بۆ چ ماوەیەك ئەنجامی بدەین؟

دەبێ تا ١٠ جار ئەو کارە دووپات بکەنەوە و پاشان سنگتان بهێننە خوارەوە تا لەوڕووەوە خولێکی کاپالباتی تەواو بکرێت.

پاش ماوەیەك ڕاهێنان دیسانەوە دەتوانن خێراتر هەناسە هەڵبمژن و ڕێژەی ڕاهێنانەکان لە هەموو کاتێکی ڕاهێناندا زیاتری بکەنەوە.

چ پێشنیارێکیتان بۆ باشتر ئەنجامدانی ئەو ڕاهێنانەت لە بەردەستدایە؟

١- ڕێك دابنیشین و هەناسەهەڵمژین و هەناسەدانەوە دەرەوەی خێرا و دوا بە دوای یەك ئەنجام بدەن.

٢- لە کاتی هەناسە هەڵمژین و هەناسە دانەوە دەرەوەدا لە جووڵەی سنگ بەرگری بکەن.

٣- لە کاتی هەناسەدان دا دەمتان ببەستن.

دەبێ لە چ کارێك دوورەپەرێز بین؟

١- بەشی سەرەوەی سك مەبەنە ناوەوە.

٢- دەموچاوتان تێکمەدەن.

٣- لە کاتی هەناسەدان دا بۆ پێش و دواوە مەڕۆن.

٤- پێش ئەو ڕاهێنانە نابێ زۆر خۆراکتان خواردبێت.

٥- خێرایی هەناسەتان بە بێ دابینکردنی هەناسە و جووڵەی سکدا زیاتری مەکەنەوە.

ئەو ڕاهێنانە چ سوودێکی بۆ جەستە هەیە؟

- چونکە ئەو ڕاهێنانە بۆریەکانی هەناسە خاوێن دەکەنەوە بۆ بەگری لە ئاوسان سیپەکان زۆر بە سوودە.

هەروەها لەو ڕاهێنانەدا دیافراگم بە ڕادەی پێویست وەرزشی دەدرێتێ و ئەو کارەش سوڕی خوێن باشتر دەکاتەوە.

ئەگەر برینی گەدەتان هەیە یان ئەسیدی گەدەتان زۆرە یان هەر جۆرە نیگەرانیەکی ترتان لە بەشی سکدا هەیە دەبێ پێش ئەنجامدانی ئەو ڕاهێنانە لەگەڵ پزیشکدا ڕاوێژ بکەن.

---

[144] Kapalbhati

ئانولوما ڤیلۆما[145]

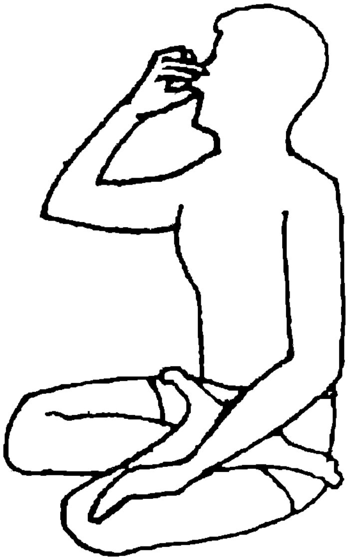
ئەگەر بە هەڵدا نەچم ئەمە ڕاهێنانێکی تایبەتی هەناسەیە.

○ بەڵێ ، بەڵام پێش ئەوەی لەبارەیەوە قسە بکەین ئیجازە بدەن بڵێم کە ئەو ڕاهێنانە تەنها یەکێکە لە پرانایاما یان ڕاهێنانە هەناسەییەکانە. لە ڕاستیدا پرانایامایەکی تەواو سێ قۆناخی هەیە و بریتین لە هەناسە هەڵمژین ، ڕاگرتنی هەناسە و بە هەر حاڵ هەناسەدانەوە دەرەوەیە.

- لەم ڕاهێنانە تایبەتەدا کام یەك لەو سێ قۆناخە گرنگترە؟

لە ئانولوما ڤیلۆمادا سەرەتا دەبێ بە سەر هەناسە هەڵمژیندا زاڵ بیت و پاشان بە سەر هەناسە دانەوە دەرەوەدا جەختی لە سەر دەکرێتەوە، بەڵام دوایی دەکرێ ڕاگرتنی هەناسەی پێ زیاد بکەیت. ئێستا پێکەوە دەست دەکەین بە ڕاهێنانەکە.

- *قۆناخی یەکەم*: لە دۆخێکی ئاسوودەدا وەکو پادماسانا یا ستۆسیکاسانا دابنیشن.
- *قۆناخی دووەم*: ڕێك دابنیشن و دەستان لە سەر ئەژنۆتان دابنێن.
- *قۆناخی سێیەم*: دەستی ڕاستان بەرز بکەنەوە و پەنجەی ناوەڕاست و ئاماژە وەکو وێنەی (١) دابخەن و ئەوانی تر لە بە شێوەی ڕاکشاو ڕایبگرن.



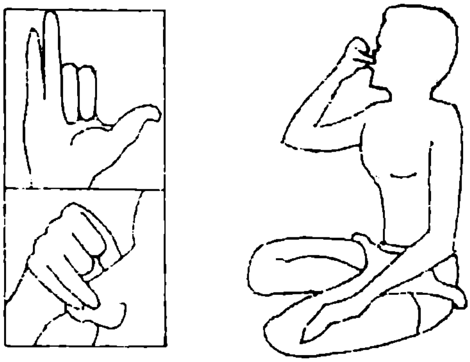
وێنەی (١)

قۆناخی چوارەم: بە پەنجە گەورەی دەستی ڕاست کونی لووتی لای ڕاست دابخەن و لە ڕێگای کونی چەپی لووتەوە بۆ ناو سییەکانتان هەناسە بدەن.

قۆناخی پێنجەم: کاتێك هەناسە هەڵمژین کۆتایی پێهات بە دوو پەنجەی کۆتایی دەستی ڕاست کونی چەپی دابخەن و بە هەڵگرتنی پەنجە گەورەی دەستی ڕاستان لە کونی لای ڕاستەوە لەو ڕێگایەوە هەناسە بدەنە دەرەوە.(وێنەی ٢).

---

[145] Anuloma Viloma



وێنەی (٢)

قۆناخی شەشەم: پاش هەناسەدانەوە دەرەوەی تەواو لە ڕێگای هەمان كونی ڕاستەوە بە ئارامی هەوا هەڵبمژن بۆ ناو سییەكانتان.

قۆناخی حەوتەم: جارێكیتر كونی لای ڕاست دابخەن و بە هەڵگرتنی دوو پەنجەی كۆتایی لە كونی لای چەپەوە لەو ڕێگایەوە هەناسە بدەنە دەرەوە.

چوار قۆناخی كۆتایی، واتە قۆناخی ٣ تا ٦ لە كاتێكدا ئەگەر ئازار و نیگەرانیتان نیە تەنانەت زیاتر دووپاتی بكەنەوە.

دەبێ چ شتێك بپارێزین؟

هەناسە هەڵمژین دەبێ وردە وردە ئەنجام بدێت و ئیجازە بەن هەوا بە ئارامی بچێتە ناو سییەكانەوە.

هەناسە دانە دەرەوە كاتێك ئەنجام دەبێت كە ماسولكەكانی سك بكرێنەوە.

كاری هەناسە هەڵمژین و هەناسەدانەوە بۆ دەرەوە دەبێ بۆ چ ماوەیەك ئەنجام بدرێت؟

- نزیكەی ٥ چركە بۆ هەناسەهەڵمژن و ١٠ چركە بۆ هەناسە دانە دەرەوە واتە بە پاراستنی ١ بەرامبەر بە ٢. لە بیر مەكەن كە لە كاتی هەناسە دان دا نابێ هیچ دەنگێك لە لووتتاندا دروست ببێت.

هەروەها ئەوەندە فشاری كونی لووت مەدەن و لە سەرەتادا دوورەپەرێزی بكەن لە ڕاگرتنی هەناسە بۆ ماوەیەكی درێژخایەن.

لە كۆتایی دا بڵێ ئەو ڕاهێنانە چ سوودێكی بۆ جەستەمان هەیە؟

١- ئارامی و سەقامگیری بیركردنەوە دەبەخشێت.

٢- هیلاكی فكر لە ناو دەبات.

٣- كاردانەوەی هەناسە زیاد دەكات.

ئۆجایی[146]

وادیارە ئەوەش راهێنانێکی هەناسەییە، وایە؟

بەڵێ ئەوەش وەکو راهێنانی پێشۆ راهێنانێکی هەناسەییە و ئەگەر بەوردی پەیڕەوی لە تەکنیکەکەی بکەن ئەنجامدانی ئەوەتان بەلاوە ساکارتر دەبێت.

فەلسەفەی ئەو راهێنانە چیە؟

"ئۆجایی یەکێکە لە جۆرەکانی پرانامایا. هەر وەك دەزانن مرۆڤ هەمیشە هەناسە دەدات، بەلاّم کاتێك بە سەر ئەوەدا زاڵ بێت ئەو کارە دەبێتە پارنامایەك.

- **بەلاّم بە گشتی بۆچی دەبێ بە شێوەیەکی ناسروشتی هەناسە بدەین؟**

وەلاّمی ئەو پرسیارە کاتێك دەدەنەوە کە خۆتان بە وردی تاقی بکەنەوە. ئەو سێ کارەی دەبێ ئەنجام بدرێت هەناسە هەڵمژین و راگرتنی هەناسە و هەناسە دانەوە دەرەوەیە. کاتێك لەبارەی هەناسە راگرتن قسە بکەین مەبەستمان زاڵ بوونی بە ئەنقەستە بە سەر هەناسەدا. بەلاّم کاتێك کە تەنانەت هەوای تازە هەڵدەمژن و هەوای ناپاك دەدەنە دەرەوە لە راستیدا جۆرێك لە زاڵبوون بە بڕیاری خۆتان ئەنجام دەدەن.

پێت وانیە ئەو زاڵبوونە بە بڕیاری خۆمان کار لە هەناسەی سروشتی بکات یان تەنانەت بۆ ئەوە زیانی هەبێت؟

باشە، کاتێك ئێوە لە سەرەتای کارەکەدان لەوانەیە لە قۆناخی راگرتنی هەناسەدا زۆر فشار بخەنە سەر بەشە ناسك و هەستیارەکانی هەناسەتان. چونکە ئەو کارە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی تێکچوون لە کاری هەناسەدا، کەسێکی سەرەتایی تەنها دەبێ زاڵ بێت بە سەر هەناسە هەڵمژین و هەناسە دانە دەرەوەدا و لە سەرەتا دوورەپەرێزی بکەن لە راگرتنی هەناسە.

تایبەتمەندیی ئەو هەناسەیە چیە؟

تایبەتمەندیی ئەو راهێنانە دەنگێکە کە بە هۆی گرژبوونی گلۆت[147] دروست ببێت.

- **ئەو گلۆتـە چیە؟**

---

146 Ujjayi
147 Glottis

گلۆت ئامێری دروستکردنی دەنگە لە دەنگەژێ دا. بە هەر حاڵ تایبەتمەندیی ئۆجایی ئەوەیە کە دەکرێ ئەوە لە هەر دۆخێکی دانیشتنی ئاسوودە وەکو پادماسانا و سوستیکاسانا و سوخاسانا و ... هتد و تەنانەت لە دۆخی راوەستان دا راهێنان بکرێت.

دەبێ بە چ شێوەیەك ئەو راهێنانە ئەنجام بدرێت؟

١- دەستان بنێننە سەر ئەژنۆ و دەمتان ببەستن و بە ئارامی و بە یەك شێوە هەناسە هەڵبمژن.

٢- گلۆتەکە بە رادەیەك بە داخراوی رابگرن تا دەنگی لێکخشانی هەوای لەگەڵدا ببیستن.

٣- لە کاتی هەناسە هەڵمژیندا مەهێڵن زۆر سك بێتە پێشەوە.

٤- ئێستا بە ئارامی هەناسە بدەنە دەرەوە تا سك گرژ ببێتەوە و دەنگی لێکخشانی هەناسە بە گلۆت ببیستن. لەوڕووەوە دەورەیەکی ئۆجایی تەواو دەبێت.

دەبێ چەندجار ئەو راهێنانە ئەنجام بدەین؟

- لە حەوت بۆ دە جار.

دەبێ لەم راهێنانەدا چ خاڵێك لە بەر چاو بگرین؟

١- هەوڵبدەن ئاستی زەمەنی ١ لە بەرامبەر ٢ دا لەنێوان هەناسە هەڵمژین و هەناسە دانەوەدەرەوەدا رابگرن واتە ئەگەر بۆ پێنج چرکە هەناسە هەڵبمژن دەبێ دە چرکە کات بۆ هەناسە دانەوە دەرەوە تەرخان بکەن.

٢- جووڵەی ماسولکەی سك دەبێ لە ژێر چاودێری تەواودا بێت.

٣- بۆ تەرکیزکردنی زیاتر لە سەر هەناسە دەتوانن چاوتان دابخەن.

٤- دەمتان لە کاتی هەڵمژین و دانەوە دەرەوەدا ببەستن.

ئەو راهێنانە چ کاریگەریەکی لە سەر جەستەمان هەیە؟

- ئۆجایی کاریگەریەکی ئارامکەرەوەی هەیە کە زەین ئارام دەکاتەوە و فشارەکان لادەبات و هەروەها کاردانەوەی هەناسە زیاد دەکاتەوە.

فەلسەفەی یۆگا و هەناسەدان

ناوی کتێب: فەلسەفەی یۆگا و هەناسەدان.

وەرگێڕ: بەختیار ئەحمەد س

تایپیست: ئەزیتا جەمال

ژمارەی سپاردن: ٧٦٣/ س

وەرگێڕان و ئامادەکردنی بەختیار ئەحمەد سالح

پێشەکی وەرگێڕ

پێم باشە سەرەتا خوێنەری ئازیز لەوە ئاگادار بکەمەوە کەئەم کتێبە لە ڕاستی دا دوو کتێبی سەرەکی یە لە ناو کتێبێک دا، کتێبی یەکەمینیان (فەلسەفەی یۆگا) یە کەلە نوسینی (ب.ک.نارایان)ە و کتێبی دووەمینیان لەژێر ناوی (یۆگا و هەناسەدان) دایە کەلەنوسینی (محمد عبدالفتاح فهیم)ە. هەروەها لە ڕووی مێژووی و زاراوەکانە سودم لە تێبینی یەکانی بەڕێزایـوگی/ هاوبیر کامەران) و چەند سەرچاوەیەکی تر وەرگرتووە وەک (یۆگا) لە نوسینی (جون اسکات)، (شما کجا میرویدا) لە نوسینی اسوامی موکتاناندا). هیوادارم سەرکەوتوو بوو بێتم لـەم هەوڵـە بچوکەم دا و گـەر کـەم و کـوڕیش هـەبووبێت - بـە دڵنیاییەوە هیچ هەوڵدانێکیش بێ بەری نییە لە کەم و کوڕی - خۆشحاڵ دەبم گەر لە ڕەخنە و تێبینی یـەکانتان بـێ بەشـم نەکەن.

بەختیار ئەحمەد Baxtiarahmad_s@yahoo.com

پێشەکی

ژیان لەم چاخە نوێ یەدا لێوان لێوە بە دڵەڕاوکێ و دوو دڵی و شـەکەتی جەسـتە و ڕۆح کـە تـەواوی قورسـاییەکانی خـۆی خستۆتە سەر مێشکی مرۆڤ و وای لێکردووە کە پێویستی یەکی زۆری بە جۆرێک لەوەرزشی هێورکەرەوە هەبێت بۆئـەوەی جەستە و عەقڵی خۆی پێ بحەوێنێتـەوە و ووزە شـاراوەکانی پـێ بخاتـە گـەڕ، لـە پێنـاو بـەدیهێنانی ئـەم مەبەسـتەش دا قوتابخانەکانی فێرکردنی یۆگا لە سەرتاسەری جیهاندا کراونەتەوە.

یۆگا چی یە؟ماناى چی یە؟ جۆرەکانی چیین؟ پەیوەنـدیان بـەئاین و کاریگەریـەکانی بۆسـەرئاین چـی یـە؟ سـودەکانی بـۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی چییە؟ ئەمانە و زۆر پرسیاری دیکەش لەم کتێبـەدا وەڵام دەدرێنـەوە. یۆگـا تـەنها کـار لەسـەر عەقڵ ناکات، بەڵکو ڕۆحیش بێ بەش ناکات لەسودەکانی. یۆگا ڕۆح لە گرێ کانی پاک ئەکاتەوە، جەستە زینـدو و عـەقڵ یش پاکژتر ئەکاتەوە، یۆگـا دیـدێکی نـوێ بەچـاوان و هـەنگاوێکی نـوێ بەجەسـتە دەبەخـشێ، بـەوپێ یـەی کەزۆربـەی

خەڵکی ئەگەرنەڵێین هەموویان نازانن چۆن هەناسەیەکی ڕاسـت ورەوان بـدەن، هـەرگیز بڕێـک ئۆکـسجینی پێویـست بـۆ جەستەیان پێ تەرخان ناکرێت. بێ گومان ئەمەش کاریگەری دەبێت لە سەریان و دەبێتە هۆی دروست بـوونی نەخۆشیە جەستیەکانی وەک دەمارگرژی و سنگەتەنگێ و ڕەنگ پەڕین و لاوازی ئاستی بینین و لاوازی عەقڵ ودەروون...

ئەگەرخەڵکی ئەوبایەخەی بەخواردن وخواردنەوە و پۆشاکی دەدەن بە هەناسەدانیان بدایە، هەرگیزدووچاری نەخۆشـی بـە جەستەیی و دەرونی یەکان نەدەبوون، چونکە نهێنی ژیان و ژیانەوە لە هەناسەدانی قـوول و ڕاسـت و ڕەواندایـە و بـەبێ هەناسەدانیش ژیان بەیەکجارەکی دەوەستێت و بونی نامێنێت. هەناسەدانی قوڵ و باش سوڕی خوێن ڕێـک دەخاتـەوە و ڕەنگی خوێن دەکاتەوە بەوڕەنگە جوانەی کەلەبنەڕەتدا هەیەتی، هەناسە دانی قوڵ یۆگی زاڵ دەکات بەسەرهەموبەشێکی جەستەی دا.

ژیان هەناسـەدانە... هەناسـە دانیش ژیـان، بەیەکـەمین هەناسـە هەڵمـژین پێـشوازی لـەژیان دەکـەین و بـەدوایین هەناسـەدانەوەش مـاڵ ئـاوایی لـێ دەکـەین. ئەگـەرمرۆڤ دەسـت بکـات بـەڕاهێنانی هەناسـەدانێکی قـوڵ و ڕۆژانـە و چەندجارێک دووبارەی بکاتـەوە، دەتوانێـت بڕێکـی زۆر لـە ئۆکـسجین بۆسـیەکانی تـەرخان بکـات، بەمـەش دەتوانێـت ئەوئاسەوارانە ژێرگڵ بنێـت کەبـەهۆی جگەرەکێشانەوە دووچـاری دەبێـت. بـەڵام ئەگەرجەسـتە ئۆکـسجینی پێویـستی بۆسیەکانی دەستگیرنەبوو، ئـەوا بـێ گومـان دووچـاری هێرشـی نەخۆشـی دەبێـت، ئەمـەش لـەڕادەی بەرەنگاریـەکانی دژبەنەخۆشی یـەکان کـەم دەکاتـەوە و خـاوەنی ئـەم جەسـتەیەش بـەردەوام ڕەنـگ زەردی ولاوازی پێـوە دیاردەبێـت، بریسکەی چاوەکانی بەرەو لێڵی دەڕوات و ڕەنگی لاوێتی پێوە دیارنامێنێ و نیشانەکانی پیری بەرجەستە دەبێت بەرلەسـات وکاتی خۆی. کەسێک بتوانێ ڕۆژانە و ڕۆژی چوارجار لەکاتی خۆرهەڵاتن و نیوەڕۆ و خۆرئاوا بـوون و شـەودا بەشـێوەیەکی ڕێکخراو ڕاهێنانی هەناسەدان بکات، تەنها لەماوەی سێ مانگدا دەبێتە خاوەنی جەستەیەکی تەندروست و بەهێز، بـەدوور لەهەموونەخۆشی و ئاسەوارەکانی.

یۆگا چی یە؟

کورتەیەک لە مێژووی یۆگا:

یۆگا بە یەکێک لە ڕێگا ڕۆحیە باوەکان دادەنرێت لە هندستان دا کەلە سەر بنەمای خۆپەروەردەکردن دامەزراوە لە ڕووی زەینی و جەستەییەوە، هەروەها یەکێک لەو بنەمایانەی کە یۆگا بەهۆیەوە دامەزراوە و هەوڵی بنەبڕکردنی دەدات ڕەنجە، بەوپێ یەی کە جیهان جێگەیەکە لێوان لێوە لە ڕەنج و ناکامی و جەستەش مەزارگەیـەتی، خۆشیەکانیـشمان لـە ناواخنیانـدا هەڵگری ئازار و ڕەنجن، تەنها لە ڕێگەی ئەنجام دانی ڕاهێنانـەکانی یۆگاوەیـە کـە ئـەتوانین بگەینـە ئـازادی و کۆتاییـەک دابنێین بۆ ئازار و ڕەنج و خۆمان قوتار کەین لە بازنەی دووبارە ژیانەوە واتە (تناسخ).

تائێستا بە ڕوونی ئاشکرا نەبووە کە هونەر و ڕێو ڕەسمەکانی یۆگا سەرەتا لە ڕێی چ کەسێکەوە نوسـراوەتەوە و بـە کـار براوە، بەڵام ئەوە زانراوە کە بنەماکانی یۆگا لە ڕێی کەسێکەوە نوسراوەتەوە بە ناوی "پتانجلی" لە نامەیەکـدا بـە نـاوی "یۆگا سوترا". ئەگەر چی لەسەر مێژووی نوسینی ئەم نامەیەش مشتومڕ زۆرە بەڵام وەک لێکۆڵـەرەوان باسـی لێدەکـەن مێژووەکەی ئەگەڕێتەوە بۆ دو سەدە بەر لە زایین.

ڕیشەی وشەی یۆگا لە زاراوەی سانسکریتی (yuj) یەوە وەرگیراوە، کە بەمانای یەکگرتنی "جەستە و ڕەوان" دێت، یۆگا حیکمەت و دانایی و ژیری بە مرۆڤ دەبخشێت و بە دووری ئەگرێت لە ئاسۆ تەنگی و توند ڕەوی ئـاینی و ڕێگـەی ئـەدات کە ڕەزامەند بێت لەو ژیانەی کە هەیەتی بە جەستە و بە ڕۆح.

<u>بە کێ ئەڵێن یۆگی؟</u>

یۆگی بە کەسێک ئەڵێن کە دەست بەسەر بوونی خۆیدا ئەگرێت تا هیچ شتێک نەتوانێت ئارامی دەروونـی تێـک بـدات تەنانەت سەرما و گەرما و خەم و شادی و ڕێزگرتن و سوکایەتی پێ کردن و هاوسـەنگی خۆشـی ڕاگرتـووە لـە بەرامبـەر ئەو ناهاوسەنگی یەی کە لە ژیانی ڕۆژانەی دا هەیە.

ئامانجی سەرەکی یۆگا لە ناوبردنی ئەو کەسایەتییە درۆزنەیە کە بۆ خۆمانمان دروست کـردووە، بـۆ ئـەنجام دانـی ئـەم کارەش توانا زەینییەکانی مرۆڤ لە خاڵێکدا چڕ ئەکاتەوە و ووزەیەکی زۆری پێ بەرهەم ئەهێنێت، کە ئەگەر چـی گەیـشتن بەم ئاستە کەمێک ئەستەمە بەڵام بە کۆمەک وەرگرتن لە ڕێنماییەکانی یۆگا گەیـشتن بـەم ئاسـتە کـارێکی دووردەسـت نیە. "پتانجلی" لە سەر ئازادی ڕۆح و ڕەوانی یۆگی دەڵێت: "گەورەترین بەربەست لە بەرامبەر یۆگی دا کاریگەرییـەکانی ناخودئاگایە، ئەو ناخود ئاگاییەی کە دەرەنجامی ژیانەکانی پێشووترە و مرۆڤ گرفتار ئەکات لە بازنەیەکی داخراوی هۆکـار و دەرەنجام دا". یۆگا هەوڵدانێکە بۆ دەرچوون لەو بازنە داخراوە و کۆتایی پێ هێنانە بە سوڕی مردن و ژیانـەوە و ڕەنـج کێشان (هندۆسەکان باوەڕیان وایە کە مرۆڤ دوای مردنی ڕۆحی دووبارە دەگەڕێتەوە ناو ژیان و لە جەستەی مرۆڤ، ئاژەڵ، ڕووەک ... دا درێژە بە ژیانی ئەدات تا ئەو کاتەی لە باری گوناهەکانی پاک ئەبێتەوە و ئیدی ناگەڕێتەوە).

لە ڕاستی دا یۆگا بزاوتێکی ڕوو لە کامڵ بوونە بۆ پەیوەست بوون بە دەریای بـێ سـنووری بـوون و مەلـە کردنـە لـە نـاو شەپۆلەکانی دا.

<u>ئایا پێوستە یۆگی بیروباوەڕی ئاینی خۆی بگۆڕی؟</u>

یۆگا پێویستی بەگۆڕینی بیروباوەڕی ئاینی نیـە، چـونکە ئەولێکۆڵینـەوە لەسـەرهیچ بیروباوەڕێـک ناکـات. بـەڵام دەتـوانێ ئایدیای یۆگی هێندە بەهێز و پاکژ بکات کە بتوانێ بەسەرهەمووکێشە و گیروگرفتەکانیدا زاڵ بێت وترس ودڵەڕاوکێ لـە خۆی داماڵێ و باوەڕێکی زۆری بەخودی خۆی ببێت.

<u>ئایا ڕاهێنانەکانی یۆگا لەهەرقۆناغێکی تەمەندا ئەتوانرێت ئەنجام بدرێت؟</u>

بۆ هەر قۆناغێک لە قۆناغەکانی تەمەن ڕاهێنانی تایبەت هەیە کە بۆ هەموو کەسێک گونجاوە جا لەهەر تەمەنێکـدا بێـت، چونکە جوڵەکانی گونجاوە بۆ گشت ئاستەکانی تەمەن.

یۆگا وەك فەلسەفەیەکی ڕۆحی

پێشەکی :

گەریدە دۆزەرەوەیە، یۆگا زانستێکە مەبەست لێـی کـۆنترۆڵکردنی زەینـەو گونجـاوە لەگـەڵ توانـای گـشت کەسـێک دا لەهەموو کات و شوێنێک دا بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە خاوەن ویست و پشوو درێژن لەئەنجام دانـی ڕاهێنانـە دیـاری کراوەکاندا بەمەبەستی بەدەست هێنانی هاوئاهەنگی تـەواو لـە نێـوان جەسـتەو دڵ و هـۆش و ڕۆح دا کـە دواجـار ئـەم هاوئاهەنگییە ڕێگە خۆش کەرە بۆ دروست بوونی پەیوەندی لەنێوان یۆگاکارو پـەروەردگاردا. ووشـەی یۆگـاش بـەمانای دیدارو بەیەک گەیشتنی مرۆڤ دێت لەگەڵ پەروەردگاردا.

بۆ بەدەست هێنانی هەردەسکەوتێکی مەزن پێویستمان بـە مانـدوو بـوون ئـارەق ڕشـتنە. هـەر بۆیـە یۆگـاش پێویـستی بەخۆتـەرخانکردن و پابەنـدبوونێکی تونـدو تۆڵـە لـە گـشت قۆناغـەکانی ژیانـدا. هەرکەسـێکیش ئـەم ڕەنجـە بکێـشێ دەرەنجامێکی مەزن بەدەست ئەهێنێت. پابەندبوون و دەست کـەوت دوو دیـدی پێکـەوە گـرێ دراون لـە ڕاهێنانـەکانی یۆگادا لەبەر ئەوەی یۆگاکار بە ئەندازەی پابەند بوونی بە ڕاهێنانەکانیەوە پێش کەوتن بەدەست ئەهێنێت. جەستەیەکی ئاسایی بەرگەی ئەم دەرەنجامە مەزنە ناگرێت. لەبەر ئەوەی جەستە پێوستی بـە خەملاندێکـە تابتوانێـت بەرگـەی ئـەو دەسکەوتە ڕۆحی دەرونی و جەستەیانە بگرێت کەلە دەرەنجامی پابەندبوونەوە بەدەست دێت. لـەخۆ بردوویـی کرۆکـی ژیانە، تا لەخۆبردوویش زیادتر بێت دەست کەوتی مەزنتر بەدەست دێت لە ژیاندا، هەروەها پابەندبوون و خۆگرتنەوە

له خۆشیەكانی ژیان مورید ئەگەیەنێت بە ئاستێكی زۆر بەرز و نەرۆبوولیش لەناو ژیاندا ئەی هێنێتەوە ئاستێكی زۆر نـزم. لەسـەر مـرۆڤ پێویـستە كـە لـە ڕووی جەسـتەو هـۆش و ڕۆحـەوە خـۆی پـێ بگەیـەنێت تابتوانێـت بگـات بـە دیـداری پەروەردگارەكەی.

خۆپێ گەیاندنیش دووڕووی هەیە، ڕوویەكیان تایبەتی بەو ڕووەكـەی تریـشیان كۆمەڵایـەتی و گـەردوونی یـە. دەسـت كەوتیش لـە هـەردوو ڕووەكـەدا بەدەسـت دێـت. ئـەو پلانـە گەردوونیـەش كەلـە لایـەن پـەروەردگارەوە داڕێـژراوە بەشێوەیەكە كەواله مرۆڤایەتی دەكات هەوڵ بدات زووتر ڕوو لە "پیرۆز" بوون بكات.

لەگەڵ ئەوەشدا كە ڕاهێنانەكانی یۆگا هێزێكی سەروو ئاسایی لەبەخشێت بە مرۆڤ، بەڵام مەبەستی یۆگا تـەنها لـەم هێـز بەخشینەدا كۆنابێتەوە. بـەڵكو مەبەسـتی سـەرەكی پاككردنـەوەی ڕۆح و بەدەسـت هێنـانی خـودو یـەك بوونـە لەگـەڵ پەرومردگاردا.

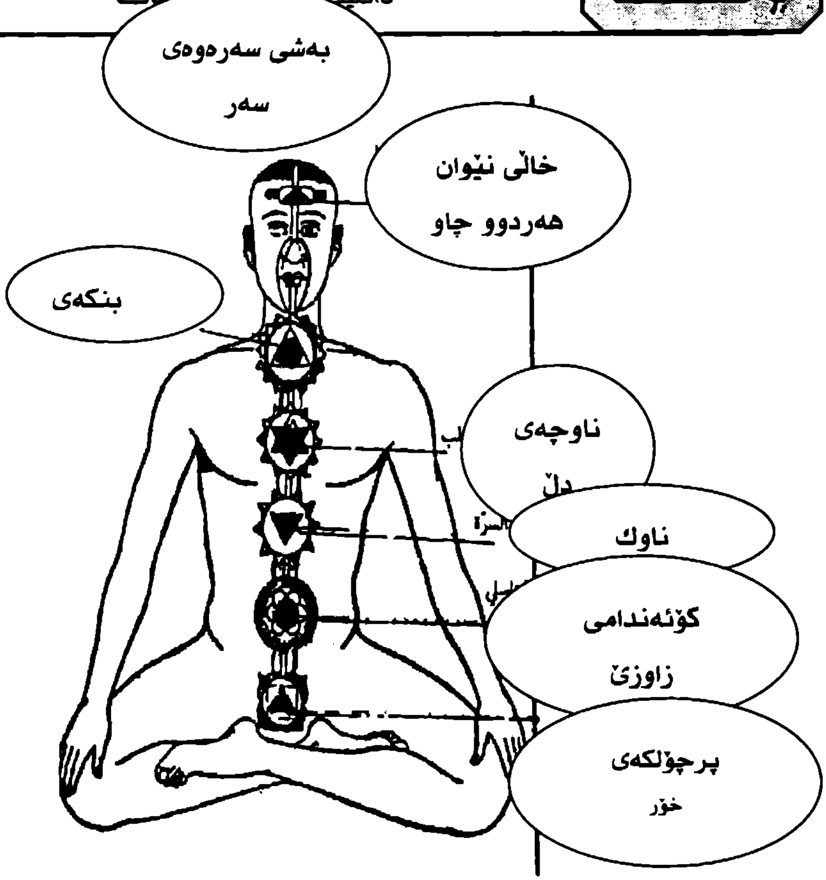
من ئەم كتێبە پێشكەش ئەكەم بە خوێنەر بەو ئامانجەی كەیارمەتی دەری بێت بۆ زیادكردنی ڕۆشنبیری لەسـەر جەسـتەو هۆش و ڕۆحی خۆی لەم ڕۆژگارە پڕ لە دڵەڕاوكێ یەدا. هۆش بەتەنها لەتوانایدا نیە كەپـەی بـە سـەرجەم نهێنـی یـەكانی گەردوون بەرێت، لەبەر ئەوەی تەنها پشت بە هەستیارەكانی ئەبەستێت، بەڵام لەڕێی ئەنجام دانی ڕاهێنانـەكانی یۆگـاوە ئاسۆی نوێ بە ڕووی مرۆڤدا دەكرێتەوە كە پێشتر هەر بە خەیاڵی دا نەدەهات كە پێی بگات. لە كۆتایی دا تەنها دەتوانم لەناخی دڵەوە ئەوپەڕی ڕێزدەربڕم بۆ هاوڕێی بـەڕێزم (احمـد حجازی)بەڕێوەبـەری گۆڤـاری (الهدایـە)ئـەویش بـۆ خـستنە بەرچاوی كتێبەكەو پێشكەش كردنی یارمەتی بەنرخ لە بواری زمانەوانی و داڕشتن دا.

سەنتەری هێزە شاراوەكان لەجەستەی مرۆڤـدا

یۆگا زانستێكە ئامانجی ئەوەیە كە هاوسەنگێتی تەواو بگەڕێنێتەوە بۆ مرۆڤ لە ڕووی جەستەو هـۆش و ڕۆحـەوە. هـەروەها ئەم زانسە لەخۆگری چەند ڕێسایەكی كۆنە كەلە ڕێی هندیە كۆنەكانەوە نوسراوەتەوە بەمەبەستی زینـدوو كردنـەوە و گەشە پێ دانی توانا شاراوەكانە تا مرۆڤ بتوانێت لە ڕێگەیەوە بەسەر ئازارەكانی جەستەو دڵە ڕاوكێ و مایە پوچـی ڕۆح دا سەربكەوێت وهەنگاوبنێت بۆ گەیشتن بە پەروەردگارەكەی. لەبەر ئەوەی كە یۆگا لەسەر بنەمایەكی زانستی دامەزراوە و خۆی بە دوورگرتووە لە دەمارگیری ئایینی، پەیڕەو لێ كەری زۆر بووە بەتایبەت لە ڕۆژئاوادا. وەرزشی یۆگا یارمەتی هەر كەسێك ئەدات كە ئەنجامی بدات بەبێ ئەوەی لێك بدرێتەوە كە ئەنجام دەری سەربە چ ڕەگەز یـاخود ئاینێكـە ، لەبـەر ئەوەی یۆگا لەسەر بنەمای بەرز نرخاندنی ڕۆح دامـەزراوە و ڕۆحـەكانیش لـە ڕووی توانـاو بـەهرەوە یەكـسانن، لەگـەڵ ئەوەش كە مرۆڤەكان خاوەنی توانایەكی شاراوەن، بەڵام بەشێكی هەرە زۆری مرۆڤەكان بێ ئاگان لـە بـوونی ئـەم هێـزە، مرۆڤەكان لەدایك ئەبن و ئەژین و ئەمرن بەبێ ئەوەی هەست بە بوونی ئەم هێزە بكەن، یاخود بەكاری بهێنن و سـوودی لێ وەربگرن.

- سەنتەری هێزە شاراوەكان، دەكەونە كوێی جەستەی مرۆڤەوە؟

گرنگترین سەنتەرەی ووزەی ڕۆحی مرۆڤ دەكەوێتە پڕچۆلكەی خوارەوە لە كۆتایی بڕبڕەی پـشت دا، ئـەم پڕچـۆلكەیە لـە شێوەی ماری كوبرادایە اسەیری وێنەكە بكە).



وێنەی سەنتەرەکانی ووزە

کاتێک کە ئەم هێزە چالاک ئەکرێت، لەڕێی شەش سەنتەری ترەوە بەرز ئەبێتەوە بۆ سەرەوە هەروەک لە وێنەکەدا دیارە، ئەم سەنتەرانەش هەروەک تۆڕێک لە دەمارن لە جەستەی مرۆڤ دا کە دەکەونە نزیک ڕیشەی کۆئەندامی زاوزێ و ناوک و دڵ و بنکەی قوڕگ و ناوچەوان و بەشی سەرەوەی سەر وە. کاتێکیش کە ئەم هێزە ڕۆحیە، شەش سەنتەرە ئاماژە پێ کراوەکە ئەبڕێت لەهەڵکشانیا، مرۆڤ دەگات بەئەو پەڕی خۆشبەختی و خود بەدەست هێنان. بەشێوەیەک کەناتوانرێ بە ووشە باسی لێوەبکرێ، وەلە هەر قۆناغێکیش لە قۆناغەکانی بەرز بوونەوەی ووزەی ڕۆحی دا، مرۆڤ دەبێت بە خاوەنی توانا گەلێک کەپێی دەوترێ‌توانای سەروو سروشتییەکان، لێرەدا پێویستە بۆ هەموان ئاشکرابێت کە مەبەست لێرەدا بە دەست هێنانی تواناکانی سەروو سروشت نیە، بەڵکو بەدەست هێنانی خود و گەشە پێ دانێتی تاگەیشتن بە پەرومردگار. تامرۆڤیش زیادتر لە ڕێی ڕۆح دا هەنگاوبنێت زیادتر دوور ئەکەوێتەوە لە هەواو ئارەزووەکانی ژیان. مرۆڤی ئاسایی پێی وایە کە ژیانی ڕۆژانەی ڕاستی یەو پەروەردگاریش تەنها لە بیر و تێ ڕاماندا بوونی هەیە. بەڵام یۆگاکار هەست بەمە ئەکات و پێچەوانەکەشی ئەسەلمێنێت. لەلای یۆگاکار ژیان بریقە درۆینەکەی لە دەست ئەدات و ڕووناکی پەروەردگار ئەبینێت وەک ڕاستیەکی سەلمێنراو و ژیانیش تەنها وەک بێ هوودەییەک ئەبینێت. یۆگاکار بە دووره لەو گۆڕان کارییانەی کەبەسەر زەین و بیرکردنەوەدا دێت و پارێزراوە لە بەرامبەر شەپۆلەکانی سۆز و ململانێکانی دا. هەروەها ئەو توانایەی ئەبێت کە گەردوون وەک خۆی ببینێت، هەروەک چۆن دەریایەکی ئارام وێنەی مانگ پێچەوانە ئەکاتەوە بەبێ ئەوەی خەوشێکی تێ بکەوێت. بیرۆکە بێ زارکەرو خەمە پەرێشان کەرەکان کاریگەریان نییە لەسەر

یۆگاکار، چونکە هەر بیرۆکەیەک کە دێتە زەینی مرۆڤێکی ئاساییەوە وەک ئەوە وایە کەشەپۆلێکی توند لەناو دەریایەکی ئارام دا هەڵ بکات. یۆگاکار بەپێی ڕاهێنانەکانی یۆگا و لە ڕێگەی تێ ڕامانی قوڵەوە زاڵ ئەبێت بەسەر زەین و سۆزی دا، هەروەها لە توانایدایە دڵە ڕاوکێ و هەڵچون بگۆڕێت بە خاو بوونەوە و حەوانەوە. لەگەڵ ئەوەشدا کە سەنتەرەکانی هێزی ڕۆحی لە جەستەی مرۆڤدا هەر وەک لە وێنەی پێشووتردا نیشان درا هەڵگری تایبەت مەندی دیاری کراون لە ڕووی ڕەنگ و شێوەو خاسیەتی ترەوە بەڵام لە دوای مردنەوە ئەم سەنتەرانە دیار نامێنن، هەربۆیە ناکرێت توێ کاری پزیشکی بۆ بکرێت.

چۆن هێزە ڕۆحیەکان زیندوو دەکرێنەوە لە جەستەی مرۆڤ دا؟

لە یۆگادا ڕێگەی جۆراو جۆر هەیە بۆ زیندوو کردنەوەی هێزە ڕۆحیەکان لە جەستەی مرۆڤدا، بەڵام گشت ئەم ڕێگەیان لەچنەوە سەر شارێ یەک کە ئەویش گەیاندنی ڕۆحی مرۆڤە بە پەروەردگار. لە جەستەی مرۆڤدا ڕۆح و دەروون لە یەک کاتدا پێکەوە هەن و هەردووکیان ئاگایان لە وی دی نیە، ڕۆح بە شێوەیەکی هەڵە مل کەچە بۆ دەروون و هەر ئەمەش هۆکارە بۆ ئەوەی کە دووچار بە ئازار و چەرمە سەری ببێت لە ژیان دا لەبەر ئەوەی دەروون لە ژێر کاریگەری ئارەزووەکاندا ئەو سروشتەی هەیە کە ببێتە مایەی لەخشتە بردنمان، ڕاهێنانەکانی یۆگا ڕۆحی مرۆڤ ڕزگار ئەکات لە کۆیلایەتی دەروون و دواتر ئارەزووەکانمان و لەباری ئەکات بۆ دیدار لەگەڵ پەروەردگاردا ئەویش لە ڕێگەی هەردوو پرۆسەی لێک جیا بوونەوە و یەکگرتنەوە دا، بەمانای لێک جیابوونەوە لەگەڵ جەستەو داواکارییەکانی و یەکگرتنەوە لەگەڵ ڕۆحی پیرۆزی گەردووندا. ئەو ڕەوشە جیاوازانەش کە یارمەتی دەرن بۆ مرۆڤ لە یۆگادا بۆبە دەست هێنانی ئەم مەبەستە بریتی یە لە:

١. ڕاهێنانە جەستەییەکانی یۆگا.
٢. ڕاهێنانە زەینیەکان.
٣. ڕاهێنانەکانی تێ ڕامان.
٤. ڕاهێنانەکانی دەنگ.
٥. ڕاهێنانەکانی ڕووناکی.
٦. ڕاهێنانەکانی بەندایەتی کردن.
٧. وێردە پیرۆزەکان (مانترا).

لەبەر ئەوەی مرۆڤ لە سێ کوچکە دروست بووە کە ئەو سێ کوچکەیەش بریتی یە لە جەستەو ئارەزو و ڕۆح، ڕاهێنانە جەستەییەکانی یۆگا ئامانج یەتی کە جەستە بەشێوەیەک پەروەردە بکات تا هێزە ڕۆحیە شاراوەکانی تیادا زیندوو بکاتەوە کە دەکەوێتە بەشی خوارووی بڕبڕەی پشت و لە وێوە پاڵی پێوە بنێت بۆ ئەوەی ووردە ووردە سەربکەوێت و بگات بە بەشی سەرەوەی سەر. وێنەکان ئەو شێوە جەستەیانەمان نیشان ئەدات کە وەک هەنگاوی یەکەم یۆگاکار پێویستە ئەنجامی بدات تا لە ڕێ یەوە گەشە بە ڕۆحی بدات. پێویستیش ناکات لەسەر موریدی ئاسلکا کە گشت ڕاهێنانە یادکراوەکانی یۆگا بەکاربهێنێت، بەڵکو پێویستە هەندێک جار لێی هەڵبژێرێت بەپێی وویستەکانی خۆی، جگە لەوەی کە کاریگەری ڕاهێنانە جەستەییەکانی یۆگا کاریگەرییان زیادتر دەبێت لە کەم تەمەنەکاندا، لەبەر ئەوەی تا تەمەن روو لە زیادبوون بێت کەمتر جەستە دەتوانێت ڕاهێنانە جەستەییەکانی یۆگا بە دروستی ئەنجام بدات. لەدیدی یۆگاکا رەوە جەستە بەرەیەکی کراوەی شەڕەکە تیایدا ڕۆح هەوڵ ئەدات بەر لە داواکارییەکانی دەروون و هەستیارەکان و ئارەزووەکان بگرێت، دەشتوانرێت ئەم کارە بە شەڕەی گەورە ناوزەند بکرێت. ئەم شەڕە هەرە یەکێک لە ئەندامەکانی جەستە تیایدا بەشدارە و دەرەنجام یان سەرئەکەوێت یان دەبەزێت. ئەگەر ڕۆح لە بەرامبەر داواکارییەکانی دەروون دا

بەزێت سەربەخۆیی خۆی لەدەست دەدات و دەبێتە پاش کۆیەک بۆ دەروون. بە پێچەوانەشەوە هـەموو سـەرکەوتنێکی رۆح لە بەرامبەر جەستەدا زیادو زیادتر بەهێزی ئەکات و یارمەتی ئەدات لە بەدەست هێنانی خودی خۆی دا.

جەستەی مرۆڤانەکان لە دیدی یۆگاوە سێ وێنەیان هەیە:

١. جەستەی چڕی مادی
٢. جەستەی هەسارەیی
٣. جەستەی سەبەبی

جەستەی چڕی مادی لەلای هەموان ئاشکرایە لەبەر ئەوەی بەستراوەتەوە بە دنیایی مادی یـەوە. جەسـتەی هەسـارەییش لەکاتی خەودا چالاک ئەبێت کاتێک کە مرۆڤ خەون ئەبینێت، بۆ نموونە کاتێک ئەگەر ئێمە جەستەی چڕی مادی وەک ئـاو سەیر بکەین، ئەوا دەتوانین جەستەی هەسارەیی وەک هەڵم سەیر بکەین. کاتێک کـە مـرۆڤ ئـەمرێت، جەسـتەی مـادی ئەمرێت ، جەستەی مادی ئەمرێت لە کاتێکا کە لە دەرەوەی دنیای مادی دا درێژە بە ژیانی خۆی ئەدات. بەڵام جەسـتەی سەبەبی بەرزترو ناسکترە لە هەردوو جەستەی مادی و هەسارەیی و ئەزموون کردنیـشی بەسـتراوەتەوە بەتـەی کردنـی قۆناغە پێش کەوتووەکانی ڕاهێنانەکانی یۆگا وە.

موريد پێویستە دڵی پاکژبکاتەوە لە کینە و ئیرەیی و لێوان لێوی بکات لە خۆشەویستی و سۆز و بەخـشین، بـە شـێوەیەک سەیری بوونەوەرەکان بکات هەروەک ئەوەی کە وێنەیەک بن لە پەروەردگار هەرلەسەر ئـەو بنەمایـەش بوونـەوەرەکان شایستەی لێک تێ گەیشتن و هاوسۆزین. ئەو کەسەی خووڕەوشتی باشی نەبێت ناتوانێت لە ڕاهێنانـەکانی یۆگـادا بـەرەو پێش بچێت.

مرۆڤ بە یەکەمین هەناسە لە دایک ئەبێت و بەدواهەمین هەناسەش ئەمرێت، ئەمەش مانای ئەوەیە کە هەناسـەبنەمای ژیانەو ئەوەی بتوانێت کـۆنترۆڵی بکـات ئـەتوانێت کـۆنترۆڵی ژیـان بکـات. مەبەسـتی سـەرەکی یۆگـاش کـۆنترۆڵکردنی هەناسەدانە، هەندێک لە یۆگاکارەکان پێیان وایە کە تەمەنی مرۆڤ بە پێـی ژمـارەی هەناسـە دانـەکانی ئـەپێورێت. ئـەو کەسەی کە ژیانی بەرێکی بەسەرئەبات و خۆی بە دوور ئـەگرێت لـە قەدەغـەکراوەکان هەناسـە بـە قـووڵی و بـەهێمنی هەڵئەمژێت، خاوەن تەندروستیەکی باش ئەبێت و تەمەنێکی زیادتر ئەژی لە چاو ئەوکەسەدا کە دەبێتـە کۆیلـەی هـەواو هەوەسەکانی و هەناسە هەڵمژینەکانی کورت و توندە و دەرەنجام ژیانێکی کورت و پـڕ لـە دڵـە ڕاوکـێ بەسـەر ئـەبات. ڕاهێنانەکانی یۆگا یارمەتی دەرە بۆ کۆنترۆڵکردنی هەناسەدان. ئامانج لە ڕاهێنانە تایبەتیەکانی هەناسەدان لە یۆگـادا بـە دەست هێنانی ئەو توانایەیە لە هەناسەدان بە کونە لوتی چەپ لە کاتەکانی ڕۆژدا و هەناسەدانە بە کونە لوتی ڕاسـت لـە کاتەکانی شەودا. وەک باسیشی لێوە کراوە ئەم جۆرە هەناسەدانە پاڵنەرێکە بۆ چالاککردنەوەی توانا ڕۆحیەکان لـە مـرۆڤ دا. ڕاهێنانە جەستەییەکانی تریش مەبەست لێی پاکژکردنەوەی لوت و گـەدەو ڕیخۆڵـەو سـنگەو پارێزگـاری لـە جەسـتە دەکات لە بەرامبەر گشت نەخۆشیەکاندا.

هەندێ ڕێڕەوی هەستیار هەیە لە جەستەی مرۆڤ دا کە بارگاوین بـە تـەوژمی ڕۆحـی نـەبینراو کـە ناتوانرێـت لـە تـاقی کەکاندا تاقی بکرێتەوە لەبەر ئەوەی وەک ڕەگ و دەماری ئاسایی نیە تابتوانرێت لە ڕێگەی زانیاری پزیشکەوە پـەی پـێ ببرێت. ژمارەی ئەم ڕێ ڕەوانەش لە نێوان١-٧٢بۆ١-٣٥ دانەدایەو ووزە ڕۆحیەکان دوای چـالاک بوونیـان لـە ڕێگەیانـەوە گوزەر ئەکەن و سەر ئەکەون بەمەرجێک کە ڕێڕەوەکانی گوزەرکردنی پاکژبێت. لەگەڵ ئەوەشدا کە سەنتەرەکانی هێزی ڕۆحی لە مرۆڤ دا لە شوێنی دیاری کراودا جێگیرە بەڵام ئەو لە ڕینەوانەی کەلە دەرئەنجامی ڕاهێنانەکانی یۆگاوە دروسـت دەبێت لە ڕێگەی ئەو ڕێڕەوانەی کە باسمان کرد گوزەر ئەکەن. لە جەستەی مرۆڤ زنجیرەیـەک کۆدەمـار هەیـە کـە بـۆ هەریەک لەو کۆدەمارو ڕەگانە کۆدەمارێکی ڕۆحی هەیە لەهەمان ئاست دا. لەسەر ئاسـتی جەسـتە ئـەم تۆڕانـە دابـەش

بوون بەسەر ئەم بەشانەدا: ناوچەوان و مل و سنگ و دڵ و گەدەو کۆئەندامی زاوزێ و بە درێژی بڕبـڕەی پـشت درێـژ ئەبێتەوە. لەگەڵ هەر کۆدەمارێکی جەستەدا، کۆدەمارێکی ڕۆحی هاوتەریب هەیە.

بڕبڕەی پشت لە زانستی یۆگادا گرنگی یەکی تایبەتی هەیە لەبـەر ئـەوەی سـەنتەری جەسـتەیەو توانـا سـەرو سروشـتی یەکانی تێدا جێگیر دەبێت و پێویستە زانیاریمان هەبێت لەسەر چۆنیەتی دروست بوونی، بڕبڕەی پـشت دابـەش دەبێـت بەسەر پێنج بەشدا، لەوانیش:

١. گەردن (پێنج بڕبڕە).
٢. پشت (دوانزە بڕبڕە).
٣. کەلەکە (پێنج بڕبڕە).
٤. سێ بەندە (پێنج بڕبڕە).
٥. کلێنچکە (چوار بڕبڕە).

بڕبڕەکان یەک لە دوای یەک ئەکەونە سەریەک و سەرجەم بڕبڕەی پشت پێک ئەهێنێت، بڕبڕەی پشتیش بەشـێکی زۆر لە جەستەو کاسەی سەر ڕائەگرێت. هەریەکێکیش لە بڕبڕەکان لە ڕێگەی جومگەیەکـەوە بـەوی دیـەوە ئەبەسـترێتەوەو ڕێگە خۆش ئەکات بۆ ئەوەی کە بڕبڕەی پشت بە نەرمی بەم لاو لادا بـە ئازادانـە بجوڵێتـەوە. هاوتـەریب و هاوشـێوەی بڕبڕە پشت و بڕبڕەیەکی ڕۆحی تر هەیە لەگەڵ دوو ڕێڕەوی هەستیاری تردا کەلەئەم لاولای بڕبڕەی پشت دان.

جەستەی مرۆڤیش لە هەمان ئەو پێنج ڕەگەزە سەرەکیە دروست ئەبێت کە گەردوونی لێ دروست بووە کە بریتی یە لە گۆشت و ئێسک و ئاو و گەرمی و هەوا.

زانستی پزیشکی تازە کار لەسەر ئەندام و کۆدەمارو ڕەگە بینراوەکـان ئـەکات کـە لـەڕێی ڕاهێنانـەکانی یۆگـاوە چـالاک ئەکرێتەوە، گرنگترین سەنتەرە ڕۆحیە نەبینراوەکان لە جەستەدا لە ڕووی زانسی یۆگاوە بریتی لە:

١. سەرجەم ڕێڕەوە ڕۆحیـەکان لـە سـەنتەرێکەوە دەسـت و پـێ ئـەکات کـە پانتایەکـەی نزیکـەی(٩)پەنجـە ئـەبێت و دەکەوێتە نێوان کۆم و سەرەتایی ئەندامی زاوزێ وە. ئەم سەنتەرە زۆر گرنگەو تا مرۆڤ زیادتر کۆنترۆڵی بکات لە ڕێگـەی ڕاهێنانەکانی یۆگاوە لە توانایدا ئەبێت زیادتر زاڵ بێت بەسەر هەواو هەوەسەکانیدا.

٢. لەناو درکەپەتک دا ڕێڕەوێک هەیە کە دوومادەی ڕەنگ خۆڵـە مێـشی و ڕەنـگ سـپی تێدایـە. لـەناو ئـەم ڕێـڕەوە سەرەکیەش دا ڕێڕەوەێکی باریکی تری نادیار هەیە کەکاری گواستنەوەی ووزەی ڕۆحیە بەرەو سەرەوە.

٣. ئەم ڕێڕەوە ڕۆحیە سەرەتا لەناوچەی تۆوداندا لەیەک جیا دەبنەوە و دابەش دەبن بەلای ڕاست و چەپ دا و دواتـر لە ڕێڕەوی سەرەکی دا یەک ئەگرنەوە. بۆ یەکگرتنەوەی ئەم دوو جۆگەیە شوێن و جێگەی تایبەتی تر هەیە لە جەستەدا.

٤. جەستەی مادی بەرجەستەکەری جەستەی هەسـارەی یـە نـەوەک بـە پێـچەوانەوە، جەسـتەی هەسـارەیی بنەمایـەو جەستەی مادی بێ تواناو کەم کارە بە بێ جەستەی هەسارەیی.

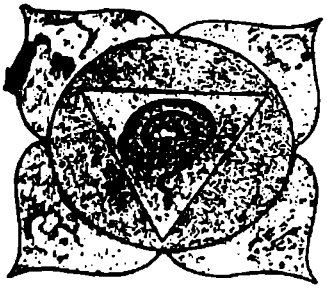
٥. درکەپەتک هەروەک چۆن بەستراوەتەوە بە مێشکەوە بەستراویشەتەوە بە سەرجەم ئەو کۆدەمارانەی لـە جەسـتەی مرۆڤ دایە. درکە پەتک هەڵدەستێت بە چاودێری کردنی کارەکانی زاوزێ و هەرسکردن و سـوڕی خـوێن و هەناسـەدان. زانستی پزیشکی لە ڕۆژئاوادا گرنگی بە کارەکانی درکە پەتک دەدات لە چالاکییەکانی جەستەیی دا، بەلأم زانستی یۆگا لەو ڕووەوە گرنگی بەدرکە پەتک دەدات کە ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لـە زیندووکردنـەوەی ووزە شـاراوەکانی لـەناو جەسـتەی مرۆڤ دا.

٦. ئەگەر هەناسەدان جەسـتەی مـادی چـالاک بکاتـەوە، ئـەوا جۆرێـک لـە تـەوژمێکی ئەلـەکترۆنیکی نـەرم جەسـتەی هەسارەیی چالاک ئەکاتەوە، ڕازەکانی ئەم تەوژمەش لەلای یۆگاکارەکان ئاشکرایەو ناسـراوە کەلەڕێگەیـەوە دەگـەن بـە توانا سەروو سروشتیەکان.

٧. تا تەوژمی ئەلەکتریکی ڕۆحی لە خوارترین سەنتەرە ڕۆحیەکانەوە بچێت بەرەو سەرەوە لـە ڕێگـەی تـۆڕی کۆدەمـارو ڕەگەکانەوە، یۆگاکار توانای زیادتر بەدەسـت دەهێنێـت و هەسـت بـە دڵنیاییـەکی ڕۆحـی تایبـەت دەکـات، بڕبڕەکـان نیشانەی پلەکانی سەرکەوتنی ڕۆحین و بە شێوەیەکە کە هاوشێوەی گوڵی "لۆتـۆس" خـاوەن گـەڵای جیـاوازە بـەپێی ئـەو خەسڵەتانەی کە خراونەتە پاڵی.

سەنتەرە ڕۆحیەکان

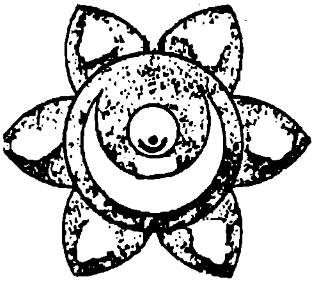
هەروەک پێشتر باسمان کرد، تۆڕی یەکەمین دەکەوێتە سەرەتای بڕبڕەی پشتەوە لە نێوان کۆئەنـدامی زاوزێ و کۆمـەوە و هاوشێوەی گوڵی لۆتۆسە کە خاوەنی چوارگەڵایە. لە تەنیشتیشەوە سەرەتای دوو جۆگە دەسـت پـێ دەکـات، هـەروەک پێشتر باسیان لێ وە کرا.



وێنەی سەنتەری یەکەم

سەنتەری یەکەم:

ئەم تۆڕە نیشانەی زەوی و دنیای مادی یە، ئەوکەسەش بتوانێت ئەم تۆڕە کۆنترۆڵ بکات لە ڕێگەی ڕاهێنانەکانی یۆگاوە، لە توانای دا ئەبێت کۆنترۆڵی هێزە مادیەکان بکات وەک بەرزبوونەوە لە هـەوادا بـەبێ ئـەوەی هێـزی ڕاکێـشانی زەوی کاریگەری بمێنێت، سەرەڕای کۆنترۆڵکردنی پرۆسەی هەناسەدان و سێکس کردن. هەروەها یۆگاکار لـە توانایـدا دەبێـت کە بەپەی بە ڕاستیەکانی ڕابوردوو و پێشهاتەکانی داهاتوو ببات و سەربکەوێت بەسەر نەخۆشـی و ئازارەکـانی جەسـتەی داو هەست بەخۆشی یەکی گەورە بکات.

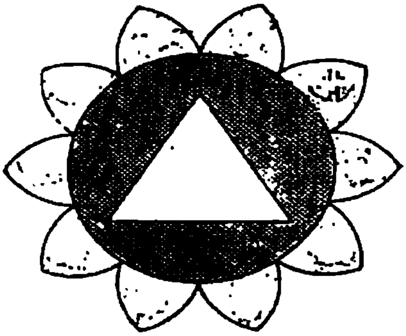


وێنەی سەنتەری دووەم

سەنتەری دووەم:

سەنتەری دووەم دەکەوێتەوە سەرو سەرەتای کۆئەنامی زاوزێ وە و کۆنترۆڵی گەدەو گورچیلە دەکات، لە ڕووی ڕۆحیـەوە وێنەیەکی تیا بەدی ئەکرێت کە لە شێوەی مانگ دایە و ڕەگی سووری هەیە. ئەوشەش گەڵایەش کـە هەیـەتی نیـشانەی شەش توانای ڕۆحی یە کە یۆگاکار لە ڕێی کۆنترۆڵکردنی ئەم سەنتەرەوە بەدەسـتی ئـەهێنێت. کـە بـریتین لـە کـۆنترۆڵ

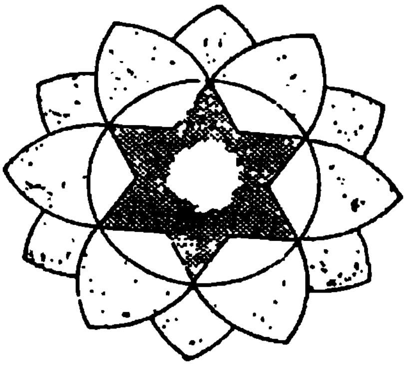
کردنی ڕەگەزەکانی ئاو، پێنج هەستیارەکە، سێکس، تووڕەیی و هەڵپەو چاو چنۆکی و خۆپەرستی. هەروەها یۆگاکار بە کۆنترۆڵکردنی ئەم سەنتەرە لە توانای دا دەبێت بەسەر ئاودا بڕوات بەبێ ئەوەی ترسی لە نوقم بوون هەبێت و لە تواناشی دا دەبێت کە بۆماوەیەکی زۆر لە ژێر ئاودا بمێنێتەوە بەپێی ویستی خۆی.



وێنەی سەنتەری سێهەم

سەنتەری سێهەم:

تۆری سێ هەم دەکەوێتە ناوچەی ناوکەوەو کۆنترۆڵی ئەندامەکانی بەشی خوارەوەی جەستە ئەکات لە ڕێی ڕۆحەوە و دەپەڕی لێ دەبێتەوە، لە خەسڵەتەکانیشی زاڵ بوونە بەسەر ڕەگەزی ئاگردا. ئەم سەنتەرە یۆگاکار لەسوتان و نەخۆشی ئەپارێزێ.

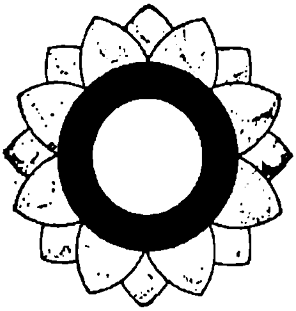


وێنەی سەنتەری چوارەم

سەنتەری چوارەم:

تۆری چوارەم دەکەوێتە ناوچەی دڵەوەو ڕەنگێکی سووری هەیە و پانزە بەرگی لێ دەبێتەوە، ئەم تۆرە کۆنترۆڵی ڕەگەی هەوا ئەکات لە دنیای مادی دا. ئەو یۆگاکارانەش کە ڕاهێنانەکانیان تایبەتە بەم تۆرە لە تواناياندا دەبێت کۆنترۆڵی هـ بکەن و بفڕن، هەروەها دەتوانن بچنە جەستەی کەسێکی دیکەوە.

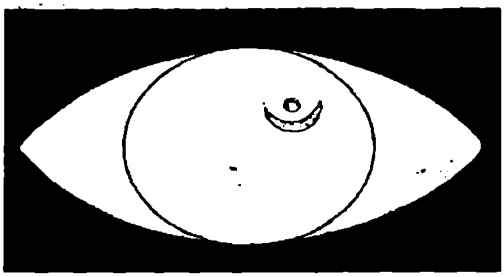
ئەو یۆگاکارەی بتوانێت کۆنترۆڵی ئەم سەنتەرە بکات، بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو دەبێتە خاوەنی کەسایەتیەکی سەرنج ڕاکێش و هەر کەسێکیش بە ڕێکەوت ببینێ خۆشی دەوێت.



وێنەی سەنتەری پێنجەم

سەنتەری پێنجەم:

ئەم سەنتەرە دەکەوێتە سەرەتای قورگ و کۆنترۆڵی رەگەزی ئەسیری ئەکات و رەنگێکی شینی تـۆخی هەیـە. ئـەم تـۆرە شانزە بەرگی گوڵی لوتۆسی لێ دەبێتەوە و شێوەی مانگی هەیـە، ئـەو یۆگاکارانـەی کـە راهێنانـەکانی کـۆنترۆڵکردنی ئـەم سەنتەرە ئەنجام ئەدەن توانای پەی بردنیان ئەبێت بە نهێنی یەکانی گەردوون و لەو رازو و نهێنی یانەش دەگەن کەلـەناو کتێبە ئاسمانیەکاندا هاتووە.



وێنەی سەنتەری شەشەم

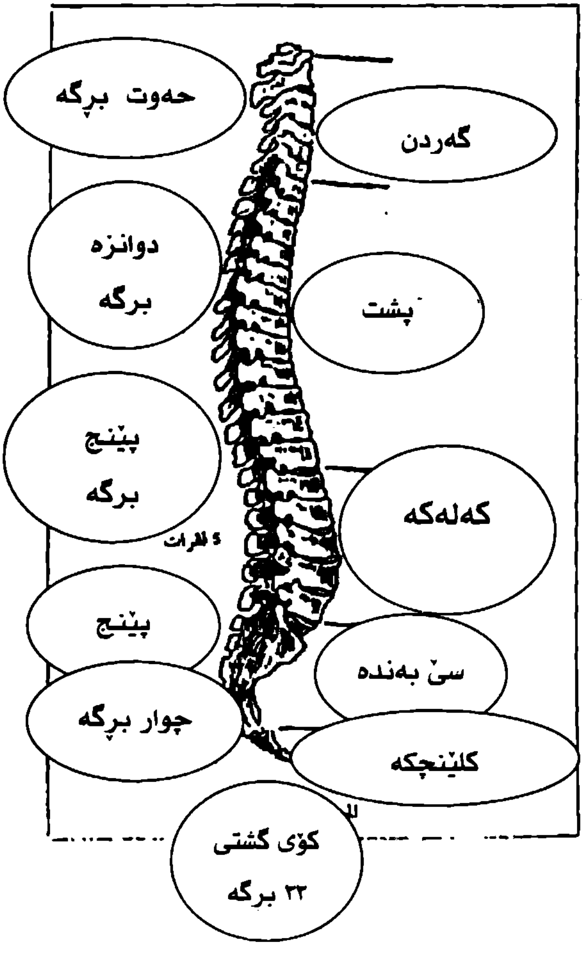
سەنتەری شەشەم:

ئەم سەنتەرە دەکەوێتە ناوەراستی ناوچەوانەوە و لەلای یۆگاکارەکان ناسراوە بە پێگەی رۆح لە جەسـتەدا. ئـەم سـەنتەرە تەنها دوو بەرگی هەیەو رەنگێکی سپی درەوشاوەی هەیە وەک مانگی (بـەدر). ئـەم تـۆرە بەیـەکێک لـە تـۆرە گرنگـەکان دادەنرێت لە رووی رۆحی یەوە، ئەو کەسـەش کـەتێ رامـان بکـات لەسـەری بـە خێرایـی مەودایـەکی زۆر ئـەبرێت لـە پەرەپێدانی خود دا لە بواری رۆحی وە و پەروەردگاریش گوناهەکانی ئەبەخشێت و ئەی خاتە سەر رێگـەی ناسـینی خـۆی بەزووترین کات. کاتێکیش کە مرۆڤ ئەمرێت، بەشێوەیەکی سروشتی چاو بەرەو ئەو شوێنە ئەسورێت. لە کاتی ئاساییش دا کاتێک کە مرۆڤ ئەیەوێت شتێکی بیر بکەوێتەوە چاوەکانی لێک ئەنێت و لە خاڵێک رائەمێنێت لە ناوەراسـتی ناوچـەوانی بۆ ئەوەی ئەو شتانەی کەلەیادی چوتەوە بی هێنێتەوە یادی خۆی. کاتێکیش کە مرۆڤ دەسـت بـۆ خـۆی رائەکێـشێت، بـە شێوەی سروشتی دەست بە ئاراستەی دڵی دەبات، کەئەم کارەش هێمایەکە بۆ گرنگی ئەم دوو ناوچەیە، واتە ناوچەوان و دڵ. سەرەرای گرنگی ئەم دوو ناوچەیە لە یۆگادا، لە ژیانی دنیایش گرنگـی خۆیـان هەیـە. پـاکی دڵ و سـافی زەیـن دوو کلیلن بۆ زانینی نهێنی یەکانی پەروەردگار لە گەردووندا.

سەری سەرجەم گیانەوەرەکان رووەو خوارەوە شۆر ئەبێتەوە جگە لە مرۆڤ کە رووی سەری لە ئاسمانـە کاتێـک کەبەسـەر زەوی دا رێ ئەکات، ئەمەش هێمایەکە بۆ ئـەوەی مـرۆڤ وەک درەخـت وایـە لـق و چـڵەکانی روو لـە ئاسمانـەو رەگ و

ریشەکەشی لەناخی زەوی دایە، بۆیە پێویستە مرۆڤ بەر لەوەی ڕووەو ئاسمان بڕوات، هـەر ئەنـدامێک لـە ئەندامـەکانی جەستەی پاک بکاتەوە لە ڕێگەی ڕاهێنانەکانی ڕۆحیەکانەوە لەبەرئەوەی هەر یەک لە ڕاهێنانەکانی یۆگا، دوو دیوی هەیـە یەکیان ڕۆحی یەو ئەوەی دییان جەستەیی .

دواهەمین تۆڕ دەکەوێتە بەشی سەرووی سەرەوە، کاتێک کە منداڵ تازە لە دایک ئەبێت، دەتوانرێت دەست لەم شوێنە بدرێت کەلە شێوەی چاڵاییەکی نەرمدایە، لەگەڵ گەورە بوونی منداڵیش دا ئێسک لە دەوروبەری ئـەم چاڵاییە دروسـت ئەبێت و ئەو نەرماییەی نامێنێت. ئەم تۆڕە کاتی جیا بوونەوەی ڕۆح "واتە مردن" لە جەسـتە چـالاک دەبێـت ، یۆگاکـار خۆی ئەپارێزێت لە ئازارەکانی گیانی دانو زۆر بە ئاسانی ڕۆحی جەسـتە بـە جـێ ئـەهێڵێت. بگـرە لـە کـاتی بەجێهێـشتنی جەستەی دا، هەست بە خۆشیەکەی بێ سنور ئەکات. یۆگاکارەکان پێیان وایە کە ئەم سەنتەرە وەک گوڵێکی لوتـوس وایـە کە هەزار بەرگ و ڕەگی هەبێت. ئابەم شێوەیە بۆمان دەرئەکەوێت کە ڕاستی یەکانی ڕۆح زۆر لە توانای هەستیارەکان و خود و هۆش و سۆزەکانمان بەرزترە و مرۆڤ ئەگەیێنێت بە قۆناغی یەکەمی بەرەو پێش چوونی ڕۆحی. ئەو توانا ڕۆحیە بـە هێزەی کەلە بنکەی بڕبڕەی پشتدا هەیە هاوشێوەی سەری ماری کوبرایە لە هەڵکشانیدا، هەروەها نیشاندەری توانایـەکی بێ سنوورە لەناوجەستەیەکی سنووردار، داری مرۆڤ دا، هاوشێوەی ویستگەیەکی گەورەی بەرهـەم هێنـانی ووزەی ئەلـەکتریکی "کارەباک وایە.



وێنەی بڕبڕەی پشت

ئەم مارە کوبرایەی کە بەڕاهێنانەکانی یۆگا زیندوو ئەبێتەوە سەری ڕوو لە خوارەوەیەو سێ جار ونیو پێچی خواردووە بەدەوری خۆی دا. هەروەک مار ئەم هێزە شاراوەیە سەری بەرز ئەکاتەوەو هەڵ ئەکشێ، ئەگەریش لە ڕێگەی یۆگاوە ئەم توانا شاراوەیە زیندوو نەکرێتەوە بە نوستووی ئەمێنێتەوە تاکاتی مردن. زیندوو کردنەوەو وورووژاندنی ئەم توانا ڕۆحیە شاراوەیە زۆر بە سوودی مرۆڤە بۆ زاڵ بوون بەسەر هەستیارەکان و هەواو هەوەس دا، بەلام گەر هاتوو ئەم توانایە وورووژێنراو دواتر فەرامۆشکرایەوە، ئەوا زیانێکی گەورە دەگەیەنێت هەروەک شکانی قاچ و دەست یا هەر ئەندامێکی تری جەستە. هەروەها ڕێگە نادرێت ئەم توانایە بۆ مەبەستی هەواو هەوەس لەم دنیایەدا بەکار بهێنرێت. هەربۆیە پیر (امامۆستای یۆگا) بەر لە دەست بەکار بوون، هەڵدەستێت بە هەڵسەنگاندنی توانای وەرگرتن و تێ گەیشتنی موریدەکەی بۆ ئەوەی کە زیان بەخۆی نەگەیەنێت، کاتێکیش ئەم توانا شاراوەیە لە ڕێگەی سەنتەرە جیاوازەکانەوە گوزەر ئەکات، هەر یەک لە سەنتەرەکان هەست بە گەرمی یەکی زۆر ئەکات بە تایبەت کاتێک کە ئەم هێزە دێتەناو سەنتەرەکەوە، هەروەها لەکاتی تێ پەڕبوونی هێزەکەو دەرچوونی هەست بە ساردی یەکی زۆر ئەکرێت، هەروەک هاتن و کوژانەوەی کارەبا، بەلام گەر ئەم هێزە بە خامۆشی بمێنێتەوە ئەوا ڕەفتاری مرۆڤ هەروەک خۆی ئەمێنێتەوەو بەشێک ئەبێت لە دنیای دەرەکی و هەستیارەکانیشی تەنها ئەو شتانە لەلای خۆیان تۆمار دەکەن کە هەستی پێ ئەکەن. بەلام کاتێک کە ووزە شاراوەکان زیندوو ئەکرێنەوە مرۆڤ بە شێوەیەک مامەڵە لەگەڵ جیهانی دەرەکی و هەستیارەکانی دەکات کە هەروەک ئەوەی نەبن و پێ دەنێتە نێو دنیایەکی ڕۆحی نوێ و ئاسۆ یەکی نوێ وە. دواتر مرۆڤ زاڵ دەبێت بە سەر سنووری پێنج ڕەگەزەکەدا. کاتێکیش کە ئەم هێزە دەگاتە سەرووی سەر لە ڕێگەی دوو جۆگە تۆڕە ئاماژە پێ کراوەکادا، یۆگاکار دەگاتە ترۆپکی کامڵی و زانین و بەدەست هێنانی خود. یۆگاکار نابێت لە خۆی بایی بێت کاتێک کە دەگاتە ئەم ئاستە ، بەڵکو پێویستە ئەم دەسکەوتانە فەرامۆش بکات لەبەر ئەوەی ئەکەوێت و توانا ڕۆحیەکانی لە دەست دەدات و لە پێشتر خراپتر ئەبێت.

ڕاهێنانە زەینی یەکان

جیهان لە ڕێگەی هیچ هەستیارێکەوە سەرنجی مرۆڤ ڕائەکێشێت، بەرکەوتن لەگەڵ دنیای دەرەوەدا هۆکارە بۆ دروست بوونی ئەو بیرۆکانەی کە دواتر مرۆڤ دەبێت بە نێچیریان. هەر بۆیە مرۆڤ پێویستە لەسەری کە کۆنتڕۆڵی زەینی بکات بۆ ئەوەی نەکەوێتە ژێر کاریگەری بیرۆکە جیاجیاکانەوە، بەرکەوتن لەگەڵ دنیای دەرەوە لە ڕێگەی سێ هەستیای سەرەکی دا دێت، یۆگاکار پێی وایە٨٣٪ ئاتاقی کردنەوەکان لە ڕێگەی چاوەوە بە دەست دێت، دواتر لە ڕێگەی گوێ وە لە ١٤٪ بە دەست دێت. سەرچاوەی سێ هەمیش زمانە لەبەر ئەوەی زمان دنیا تاقی ئەکاتەوە لە ڕێگەی چێژو قسەکردنەوە، هەر بۆیە مرۆڤ لە ڕێگەی خواردن و قسەوە بە بەرەوامی دنیای یەتەوە یاد، لەم ڕووەوە زمان٣٪ ی سەرچاوەکانی ئەو چێژانە پێک ئەهێنێت کە دەی بەستێتەوە بەدنیای دەرەوە و دووری دەخاتەوە لە ژیانی ڕۆحی، هەر بۆیە ڕاهێنانە زەینیەکانی یۆگا مەبەستێتی کە مرۆڤ جیا بکاتەوە لەکاریگەرییەکانی دەرەوەو سەرچاوەکانی ئەویش بۆ ئەوەیە کە یۆگاکار بتوانێت زیادتر خۆی بپارێزێت لە تێ وەگلانی لە گەڵ دنیای دەرەکی داو زیادتر سەرنج بدات لە دنیایی ناوەوەی خۆی. یۆگاکار ئاگادار ئدکرێتەوە لەوەی کە دیدی خۆی پیس نەکات بە بینینی ئەو دیمەنانەی کە هەواو هەوەس لەجولێنێ و گوێ لەو ووشانە نەگرێت کە ئاڵۆزی لە زەینی دا دروست دەکات. پێویستە خۆی بە دوور بگرێ لەو خواردن و خواردنەوانەی کە ئارەزووە ئاژەڵییەکانی تیا دەجولێنێت. جگە لەوەی کە پێویستە یۆگاکار پابەندبوونێکی ڕەهای هەبێت بەو خواردن و خواردنەوانەی کە ئەی خوات و ئاگای لە قسەکردن و گشت ئەو ڕەفتارانە بێت کە بەرکەوتنی لە گەڵ دنیای دەرەکی دا بۆ کەم ترین ئاست کەم دەکاتەوە. کاتێک کەمرۆڤ لە کاریگەرییەکانی دنیایی دەرەوە دوور ئەکەوێتەوە زەینی جێگیر ئەبێت و دەتوانێت کە تەنها سەرنج لە دنیای ناوەوەی خۆی بدات و بەم پێیەش ئاسۆی نوێی پێشکەوتنی ڕۆحی لە

بەرامبەریدا دەکرێتەوە، لەم کاتەدا ئەو لە دنیادا ئەژی بەبێ ئەوەی دنیا بتوانێت کاریگەری هەبێت لەسەری هەر وەک گوڵی لوتۆس بە جوانی بمێنێتەوە ئەگەر چی لەناو قوڕاویشدا گەورە ببێت. یۆگا یارمەتی مرۆڤ ئەدات بۆ ئەوەی بتوانێت زاڵ بێت بەسەر چاوو گوێ و دەمیدا چونکە کاتێک کەمرۆڤ ئەم دەروازانە دائەخات هیچ هێزێک ناتوانێت دزە بکاتە ناویەوە. دوورترین و قووڵترین سەفەرێک کە مرۆڤ بیکات سەفەری ڕۆحیە بۆ ناو دەروونی خۆی لەبەر ئەوەی تا تێ ڕامانی قوڵتر بێت لە دەروونی خۆی زیادتر پێش ئەکەوێت لە بەدەست هێنانی خودی خۆیدا. کردەوەکانی مرۆڤ لە بیرۆکەکانیەوە سەرچاوە ئەگرێت، چۆنێتی بیرکردنەوەش هۆکارە بۆ لادانی دەروونی و نوقوم بوون لەناو هەواو هەوەسەکانیدا. ووزەی دەروونی بەهرەیەکە لەلایەن پەروەردگارەوە ئەگەڕێت و دەستی بە سەردا بگیرێت و کۆنترۆڵ بکرێت دەتوانێت مرۆڤ لە ڕووی جەستەو ڕۆحەوە بەهێز بکات. ئەوەی بتوانێت زاڵ بێت بەسەر دەروونیدا دەتوانێت دەسکەوتێکی مەزن بەدەست بهێنێ، ئەوەش بتوانێت چێژە جەستییەکانی بکات بە قوربانی، لە ڕووی جەستەو زەین و ڕۆحەوە دەتوانێت بە ئاستی بەرز بگات بە مەرجێک ئەم کارە پشت بە ستووبێت بە وەرزشە پاکژکەرەوەکانی یۆگا.

پرۆسەی وورد بوونەوە

لە زانستی یۆگادا وورد بوونەوە لە خاڵێکی دیاری کراو گرنگییەکی تایبەتی هەیە. بۆ نمونە کاتێک کە تیشکی خۆر لە ڕێگەی زەڕەبینێکەوە وورد ئەکرێتەوە، هەر چیەک لە ژێری دابێت ئەی سوتێنێت و بە پێچەوانەشەوە ئەگەر ئەو تیشکە پەرتەوازە بێت، هیچ کاریگەرییەک بەجێ ناهێڵێت. یۆگا هۆکارە بۆ ئەوەی کە مرۆڤ بتوانێت ووردبێتەوە لە سەر خاڵێکی دیاری کراو بەبێ ئەوەی توانای بیرکردنەوەی پەرتەوازە بێت، ئەم وورد گەراییە دواتر هۆکار ئەبێت بۆ ئەوەی لە قۆناغەکانی داهاتوودا زەیین یش ڕزگاری ببێت لە کاریگەرییەکانی جەستە و لەدوا قۆناغیش دا ڕۆح ڕزگاری دەبێت لە کاریگەرییەکانی بیرو وورد ئەبێتەوە لەسە سەنتەرە ڕۆحیەکان لەناو جەستەدا ئەو سەنتەرانەی کە پێشتر باسمان لێوە کرد.

ئارەزوو و هەواو هەوەسەکان ڕێگرن لەبەردەم مرۆڤ دا بۆ ئەوەی بتوانێت کەلەسەر ئامانجە بەرزو پیرۆزەکان ووردبێتەوەو زاڵ بێت بەسە جەستەی دا، بیرۆکەکان لە زەینی مرۆڤ دا هەروەک شەپۆلن لەناو ئاودا، تا ئەوکاتەش کە ئاو شەپۆلی هەبێت ئەو وێنەیە کەلەسەری ڕەنگی داوەتەوە شێواو ئەبێت، کاتێکیش کە شەپۆلەکان کۆتاییان پێ دێت و بیرۆکەکان ئارام ئەگرن، وێنەی ڕاستەقینە لەناو ئاوەکەدا دەردەکەوێت بەبێ شێواوی. لە ڕاستی دا ئەوە ڕۆحی ڕاستەقینەی یۆگاکارە کە وەدیار ئەکەوێت. کەم خواردن و کەم دوان و کەم بەشدار بوون لە چالاکییە دیاریکراوەکان دا، ڕێگە خۆشکەرە بۆ بەهێزی و توانای وورد بوونەوە. کاتێکیش کە توانای وورد بوونەوەی مرۆڤ زیاد ئەکات، هەوا و هەوەس و هەستیارەکان ناتوانن مرۆڤ کۆنترۆڵ بکەن و ڕۆح بە یەکجاری ڕزگای دەبێت لە جەستە. سەرەتاش پێویستە وورد بوونەوە ئاڕاستەی ناو چەوان یاخود هەریەک لەسەنتەرە ڕۆحیەکانی تری جەستە بکرێت. ئەم پرۆسەیە سەرەتا گرانە بەڵام بەتێ پەڕ بوونی کات دەەنجامی گەورە بە دەست دەهێنیت و دەبێتە بەشێک لە بوونی.

لەکاتی تێ ڕاماندا پێویستە یۆگاکار لە هیچ بیرۆکەیەکی تر وورد نەبێتەوە و لەسەرجەمیان دووربکەوێتەوە، بێ گومان ئەم دوورکەوتنەوەیەش دەبێت بە شێوەیەک بێت کە ململانێ دروست نەکات لەناخی دا، بەڵکو دەبێت بەوپەڕی هێمنی و پشوو درێژییەوە ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدێت.

بۆ بەدەست هێنانی خود و گەیشتن بە خۆشی و دڵنیایی ، یۆگاکار پێویستە ڕۆژانە لە کاتژمێرێکەوە بۆ دوو کاتژمێر ڕاهێنان بکات. هەروەها پێویستە لەسەری کە هەرکات بیرۆکەی هەواو هەوەسەکان هاتنە ناو زەینیەوە لێی دوورکەوێتەوەو کۆنترۆڵی بکات و خۆی نەدات بە دەستیەوە لەبەر ئەوەی هەر سەرکەوتنێک کە یۆگاکار بە دەستی

دەهێنێت لەم بوارەدا ڕۆحی بەهێز ئەکات و هەر خۆبەدەستەوە دانێکیش دەبێتەلاوازکردنی ڕۆحی. بێ گومان سەرکەوتنە بەردەوامەکانی ڕۆح هۆکارە بۆ کۆنترۆڵ کردنی هەواو هەوەسەکانی بە شێوەیەکی هەمیشەیی.

ئەزموونە سۆفی گەرییەکان

لە کاتی تێ ڕاماندا ڕووناکی جۆراوجۆ دێنە بەرچاوی یۆگاکار، سەرەتا کە چاوی دائەخات خاڵێکی بچوک دروست ئەبێت لەسەر ناوچەوانی. دواتر ڕووناکیەکان لە ڕێی ڕەنگی جۆراو جۆرەوە ومدیا دەکەون. ئەمە هێمایەیەکە بۆ بەرەو پێش چوون لە بواری ڕۆحیدا، ئەندازەی ئەو ڕووناکیەش ڕوو لە گەورە بوون دەکات بەتێ پەڕبوونی کات تا دەگاتە ئەوەی وەک خۆری لێ دێت، سەرەتا یۆگاکار نابێت بجوڵێت لە کاتی تێ ڕاماندا لەبەر ئەوەی ڕەنگەکان دێن و دەچن و لەکۆتایی دا جێگیر دەبن. دواتر لەناو ڕووناکییەکاندا وێنەی پەیامبەرو کەسە پیرۆزەکان بە دیار دەکەوێت هیچ جیاوازییەکیش نیە گەر هاتوو چاوەکانی یۆگاکار داخراوبێت یاخود کراوەبێت.

یۆگای دەنگ

لە هەر یەکێک لە شێوە دانیشتنە ڕاحەتەکانی یۆگادا دابنیشەو لەخاڵێک وورد ببەرەوە لە ناوەڕاستی ناوچەوانت دا، کاتێک کە یۆگاکار هەستی لای جەستەی خۆی نامێنێت - دوای تێ ڕامانێکی درێژ بۆ کاتژمێرێک یاخود دوو کاتژمێر- و شەپۆلەکانی زەینی ئارام ئەگرێت، گوێی لە دەنگێکی ڕۆحی ئەبێت، ئەم دەنگە یان لە یەکێک لە گوێ کانەوە دێت یاخود لە هەردووکیان، ئەم دەنگەش دەرەنجامی دڵە ڕاوکێ و دەنگێکی دەرەکی نیە، بەڵکو سەچاوەکەی ناخی یۆگاکارە.

جۆری ئەو دەنگانەی کە یۆگاکار گوێی لێ ئەبێت لەکاتی ئەنجام دانی ڕاهێنانەکانی یۆگادا وابە ستەیە بەو پێش کەوتنەی یۆگاکار بە دەستی هێناوە لە ئەنجام دانی ڕاهێنانەکانی دا. لەو دەنگانەش کەدەی بیستێت، دەنگێکە لە "شینی شینی" دەچێت، دواتر دەنگی زەنگ و دەنگی فلوت و دەنگی بەریەککەوتنی مس و دەنگی تەپڵ و هەورە بروسکە.

پێویستە یۆگاکار دوای ئەو دەنگانە بکەوێت تا دەگات بە سەرچاوەکەی بۆ ئەوەی زووپێش بکەوێت. ئەوکەسەش کە بتوانێت لەم ڕاهێنانەدا زوو پێش بکەوێت، ئەبەسترێتەوە بەسەرچاوە ڕۆحیەکەی ئەو دەنگە و بەردەوام گوێی لە دەنگێکی تەلیسماوی ئەبێت کەدەی گوازێتەوە بۆ ئاستێکی زۆر بەرز لە گەشەکردنی ڕۆحی دا.

یۆگای بەندایەتی

یۆگای بەندایەتی بریتی یە لە خۆتەرخان کردنی مورید بۆ پیرەکەی ئاستی بەندایەتی کردنی، بەندایەتی کردنی موریدیش بەپێی دڵسۆزی و پێشکەوتن گۆڕانکاری بەسەر دا دێت. بۆ نمونە ئەتوانێت دڵسۆزی تەواوی خۆی نیشان بدات بۆ ڕێ نیشاندەر، وێرد، کتێبێکی پیرۆز یاخود تەنانەت پێغەمبەرێک.

کاتێکیش کە مورید خودی خۆی لە پیرەکەیا لە دەست دەدات بەبێ هیچ پێش مەرجێک، ئەوا قۆناغی (فەنابوون لە پیردا) تێ دەپەڕێنێ و دواتر هەر لەو ڕێگەیەوە دەگاتە قۆناغی (فەنابوون لەناو پەروەرگاردا)، یۆگاکارەکان جیاوازی لە نێوان ئەم دوو جۆرە فەنابوونە نابینن.

مورید لە ڕێگەی ئەنجام دانی ئەم کارانەی لای خوارەوە بەندایەتی زیاد ئەکات:

١. گوێ گرتن لە کتێبە ئاسمانیەکان.
٢. زیکر کردنی پەروەردگار.
٣. سوپاسگوزاری پەروەردگار لە ڕێگەی پەخشان و شعرەوە.
٤. نوێژ کردن.
٥. کۆمەک کردن لە ڕێی پەروەردگاردا.
٦. خزمەت کردنی مرۆڤ.

٧. خۆتەرخان کردن و خۆماندووکردن لە پێناو پەروەردگاردا.
٨. خوێندنەوەی کتێبە ئایینیەکان.
٩. پاکژی دڵ و دەست و باشی ڕەفتار و نیەت.

بەدەست هێنانی توانا ئەودیو سروشتیەکان

تا یۆگاکار لەبەرەو پێش چوون دابێت لە ئەنجام دانی ڕاهێنانەکانی دا ئەوەندە زیادتر دەتوانرێت هێزە سەرو سروشتی یەکان بە دەست بهێنێت، بەڵام یۆگاکار پێویستە گوێ بەم توانایانە نەدات و زیادتر بەرەو پێش بچێت، لە یۆگادا دەست کەوتی کەم و دەسکەوتی زۆر مەزنتر بە دەست دێت لە دەرنجامی ئەم ڕاهێنانەدا.

دەسکەوتە کەمەکان:

١. زاڵ بوون بەسەر پێداویستیەکانی جەستە دا وەک خواردن و خواردنەوە، ئەویش بۆ ماوەی زۆر لە چەند ڕۆژێکەوە تاچەند ساڵێک.
٢. بەرگەگرتنی سەرماو گەرمای بەتین.
٣. کۆنتڕۆڵ کردنی خود بۆ دوورکەوتنەوە لە ئێرەیی و تووڕەبوون و دوژمن کاری.
٤. پێش بینی کردنی داهاتوو.
٥. توانی گوێ لێ بوون لە مەودای زۆر دوورەوە.
٦. زاڵ بوون بەسەر پرۆسەی بیرکردنەوەدا.
٧. دەرکەوتن لەهەر شێوەیەکدا کە مەبەست بێت بە شێوەیەکی کاتی.
٨. چوونە ناو جەستەو شوێنی تر بە شێوەیەکی کاتی.
٩. هەڵبژاردنی کاتی مردن و چوونە دەرەوەی هۆشیارانەی لە جەستە.
١٠. ئەزموون کردن لە دنیای ڕۆحەکاندا.
١١. بەرجەستەکردنی شتەکان لە نەبوونەوە بەپێی پێویست.
١٢. بەئاگابوون لە ڕابوردوو و ئێستا و داهاتوو.
١٣. زاڵ بوون بەسەر ئازارو نەخۆشی و ئارەزووکاندا.
١٤. زاڵ بوون بەسەر پێنج ڕەگەزەکەدا.
١٥. زانینی ڕاستی ئەستێرەو هەسارەکان.
١٦. توانای گواستنەوە لە شوێن دا.
١٧. زاڵ بوون بەسەر توانای کێش کردنی زەوی فڕین.

دەسکەوتە مەزنەکان:

هەشت دەسکەوت لە یۆگادا هەیەو تەنها ئەوکەسانە بە دەستی دەهێنن کە توانیبێتیان قۆناغە بەرزەکانی یۆگا ببڕن:

١. توانی بچوک بوونەوە بۆ هەر ئەندازەیەکی خوازراو.
٢. توانای گەورە بوون بۆ هەر ئەندازەیەکی خوازراو.
٣. توانای خۆ باریک بوونەوە تا ئەندازەی پەڕی باڵدارێک.
٤. توانای قورس کردنی جەستە بۆ هەر کێشێک.
٥. توانای گواستنەوە بۆهەر شوێنێک لە نێوان زەوی و ئاسماندا.
٦. زاڵ بوون بەسەر سەرجەم گیاندارە کێ وییە دڕندەکاندا.

٧. توانای مانه‌وه‌ی له‌ناو قولایی ده‌ریاكاندا بۆ هه‌ر كاتێكی خوازراو.

یۆگای ده‌نگ و ره‌نگ

"فه‌لسه‌فه‌ی ئایینی سیخ"

له سالی (١٤٦٩)دا (كورنانك)ی دامه‌زرێنه‌ری ئایینی سیخ له دایك بوو و له‌سالی (١٥٣٩)دا كۆچی دوایی كرد، بـۆ چـوونه‌كانی گه‌یه‌نه‌رێك بوون له نێوان ئیسلام و هیندیه‌كاندا. نوسیه‌كانی ده‌نگ دانه‌وه‌یه‌كی باشی هه‌بوو له نێـوان ئیـسلامیه‌كان و هندیه‌كاندا، نانك باوه‌ری هێنابوو به خواوه‌ندی یه‌كتاو برایـه‌تی و مرۆڤایـه‌تی و یاسـا ئاسمانیـه‌كان، هـه‌روه‌ها ئـه‌وه‌ی ئاشـكرای كردبـوو كـه كاره‌كـه‌ی بریتـی یـه لـه بلاوكردنـه‌وه‌ی رووناكی خواوه‌نـد لـه گـشت لایـه‌ك بـه مزگـه‌وت و په‌رستگاكانه‌وه. بۆچوونه‌كانی ئه‌فسانه‌كانی سیخ(١-٤٠) په‌ره پێك ئه‌هێنن، وه‌ئه‌وه‌ش ته‌نها پوخته‌یه‌كی بۆ چـوونه‌كانیانه كـه له سه‌رچاوه‌كانی وه‌ك یۆگاو ته‌سه‌وف و هیندیه‌كان و فه‌رمووده‌كانی ئه‌ولیاكان به ده‌ست هاتووه. ئه‌فسانه‌كانیان تـه‌نها له‌ناو په‌رستگاكانیاندا هه‌لده‌گیرێت، ئه‌مه‌ش نمونه‌یه‌كی به‌پناوه له بۆ چوونه‌كانیان:

ئاییه‌نه‌كان شتێك نین جگه له ره‌نگ دانه‌وه‌ی رووكه‌شی راستییه‌كی رۆحی نه‌بێت كه له ناخی هـه‌موو مرۆڤێـك دا هه‌یـه، هه‌روه‌ك هه‌نگوین له ناوكوره‌ی هه‌نك دا، بۆیه له‌سه‌ر مرۆڤ پێویسته كه ته‌نها بـه ئـه‌نجام دانـی نوێـژه‌كانی په‌سـه‌نده نه‌كات، به‌لكو پێویسته په‌یره‌وی له هه‌ندێك مه‌راسیمی تایبه‌ت و جیاواز بكات بۆگه‌یـشتن بـه بـه‌رزی رۆح و خۆشـی بـێ سنوور. هه‌روه‌ك چۆن هه‌نگ چێژ له هه‌نگوین زه‌رئه‌گرێت سه‌رباری جیاوازی و لێك نه‌چوونی جۆره‌كانیه‌وه. ئه‌وكه‌سـه‌ی ته‌نها په‌یره‌وی رووكه‌شانه‌ی ئایین بكات، هه‌رگیز تامی خۆشی و سروری رۆحی ناكات و به‌به‌رده‌وامی هه‌ست به كه‌مبوون ده‌كات و ناتوانێت سه‌رچاوه‌كه‌ی دیاری بكات. هه‌ر ئه‌م هه‌ست به كه‌م كردنه‌شه كـه پـال بـه مرۆڤـه وه ده‌نێـت خـۆی ماندوو بكات و تینوێتی رۆحی خۆی بشكێنێت به گه‌یشتنی به پله‌ی رۆحی به‌رز. هه‌ر كه‌سێكیش هه‌ول بدات، بـه ده‌سـتی ده‌هێنێت. ئه‌وه ته‌نها به شێوه‌ی ده‌ره‌كی مه‌راسیمه ئاینه‌كان په‌سه‌نده بكات، ئه‌و پله به‌رزه رۆحیه به ده‌ست ناهێنێـت و تامی هه‌نگوینه‌كه ناكات، به‌لكو ته‌نها له لێواری خانه‌كاندا ده‌مێنێته‌وه. هه‌ر كه‌سێكیش خوازیاری گه‌یشتن بێت به رۆحی گه‌ردوون، ئه‌بێت ته‌واوی گرنگی بدات به ناوه‌وه‌ی خۆی و خۆی به دوور بگرێت لـه رووكه‌شـه ده‌ره‌كیـه‌كان . كـاتێكیش مرۆڤ ده‌گات به رۆحـی گـه‌ردوون كه‌ویـستی خـۆیی و ویـستی پـه‌روه‌ردگار یـه‌ك بخـات و لـه ئاره‌زووكـانی خـۆی دوور بكه‌وێته‌وه. سه‌ره‌رای بونی جیاوازی له نێوان ئایین و بیرو بۆ چوونه‌كاندا، دروست كراو یه كێكه و دروست كه‌ریش هـه‌ر یه‌كێك كه ئه‌ویش په‌روه‌ردگاره. بۆیه پێویسته مرۆڤ له پیرۆزی په‌روه‌ردگار تێ بگـات لـه نـاو بوونه‌وه‌ره‌كانـدا، هه‌ركـه سێكیش ئه‌م زانیاری یه گه‌ردوونیه‌ی هه‌بێت و بێ گه‌یه‌نێت به كه‌سێكی تر ده‌بێته رابه‌رێكی رۆحی. ئه‌و موریده‌ش خـۆی وون ئه‌كات لـه نـاو رابه‌ره‌كـه‌ی دا ده‌گـات بـه قۆنـاغی فـه‌نابوون لـه‌ناو پـیر و دواتـر فـه‌نابوون لـه‌ناو پـه‌روه‌ردگاردا. په‌روه‌ردگاریش له گه‌ردوون دا له شێوه‌كانی ده‌نگ(اوشه‌)و ره‌نگ (رووناكی) دا ده‌ر ئه‌كه‌وێت. مرۆڤیش ده‌توانێـت رووه‌و پیرۆزی په‌روه‌ردگار به‌رزبێته‌وه له رێگه‌ی تاقی كردنه‌وه‌ی راسته‌وخۆی ووشه‌و رووناكی وه‌. یۆگاكاره‌كـان پێیـان وایـه كـه مرۆڤ له جێگه پیرۆزه‌كه‌ی كه‌وتوته خواره‌وه و پێویسته كه بگه‌رێته‌وه شوێنه پیرۆزه‌كه‌ی بۆ ئه‌م كارمش ده‌توانێـت سـوود له‌و ده‌نگه ناوه‌كیه ببینێت كه‌له ناخیه‌وه گوێبیستی ده‌بێت له كاتی ئه‌نجام دانی راهێنانه‌كانی یۆگادا. له‌به‌ر ئه‌وه‌ی ئه‌گه‌ر مرۆڤ بكه‌وێته دوای سه‌رچاوه‌ی ئه‌و ده‌نگه رۆحیه ده‌گات به مه‌به‌ستی دیاری كراو كه ئه‌ویش به ده‌سـت هێنـانی خـوده. ده‌نگه‌كانیش جۆراوجۆرن، هه‌ندێكیان له‌لای چه‌پـه‌وه ئه‌بیستـرێن كه ئه‌م ده‌نگانـه مـادیی دنیـایین، بـه‌لام ئـه‌و ده‌نگانـه‌ی كه‌له‌لای راسته‌وه ئه‌بیسترێن له‌سه‌رچاوه رۆحیه‌كانه‌وه سه‌رچاوه ئه‌گرن، ئه‌و ده‌نگانه‌ی كه‌له‌لای چه‌په‌وه ئه‌بیسترێن مـرۆڤ به‌ره‌و زه‌وی په‌ل كێش ده‌كه‌ن، به‌لام ئه‌و ده‌نگانه‌ی كه‌له‌لای راسته‌وه ئه‌بیسترێن مرۆڤ پـه‌ل كـێش ئه‌كـه‌ن رووه‌و ئاسـته

بەرزەکانی ڕۆح. ڕابەری ڕۆحیش ئەو کەسەیە کە یارمەتی مورید ئەدات بۆ جیاکاری لە نێوان ئەو دوو دەنگەداو ڕێنمـایی ئەکات کە ڕووەو دەنگی لای ڕاسـت و ووشـەی کـۆن بـڕوات. ئـەم پرۆسـەیە ناوزەنـد ئـەکرێت بـە "کێشانی ڕۆح بـە زیندوویی" ئەمەش بەڵگەیە بۆ ئەوەی کە یۆگاکار دەتوانێت خۆو پستانە ڕۆحی لە جەستەی جودا بکاتەوە.

دنیای مادی بەردەوام لە گۆڕان دایەو ئەوەی کەنی پەتی جێ گیرییە، لەبەر ئـەو هـیچ کـات ناتوانیـت دڵنیـایی و جـێگیری بگەڕێنێتەوە بۆ مرۆڤ. بگرە بە پێچەوانەوە ژیان دەبێتە مایەی دڵە ڕاوکێ یەکی بەردەوام وهیچ کات ڕۆحی مرۆڤ ناتوانێـت جێگیربێت تا ئەوکاتەی خود ملکەچی داواکارییەکانی جەستە و هەستەکانی بێت. دەنگ بریتی یە لە پێـنج پلـەو تـا زیـادتر نزیک بێ تەوە لە دنیای مادییەوە تونەکەی ڕەقتر ئەبێت و تازیـادتریش لێـی دوورکەوێتـەوە تونەکـەی نـەرمتر ئـەبێت ئەگەر چی هەردووکیان لە یەک سەرچاوەن. تایۆگاکار بتوانێت زیادتر خۆی لە دنیای مادی دوورتر بخاتەوە، توانای زیادتر دەبێت بۆ ئەوەی بگات بە دەنگی ئاسمانی، ڕابەری ڕۆحیش هۆکارە بـۆ ئـەوەی کـە شـاگرد بگـات بـەو دەنگـە. جەسـتە مادییەکانیش شتێک نین جگە لە چڕ بوونەوەی ئەو دەنگە ئاسمانیە. مۆسیقای دەنگی ئاسمانی بە ئەندازەیەک خۆشە کـە ئەگەر یۆگاکار گوێبیستی بێ زەحمەتە جارێکی تر بیری بچێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم مۆسیقایە یۆگاکـار ئەگەیـەنێت بە بەرزترین ئاستەکانی ڕۆح کەچی لە ژیانی ڕۆژانەی دا وەک کەسێکی ئاسایی دەردەکەوێت. ئەوەی کەلـە مـرۆڤ نزیـک ئەبێتەوە هەست بە گەرمی ئەکات، وەئەوەش کەلە و دەنگە ئاسمانیە نزیک ئەبێتەوە هەست بە هێزێکی مـەزنی کـێش کردن ئەکات بەرەو پیرۆزی. لەبەر ئەوەی کە مرۆڤیش بەردەوام وەک بکەر سـەیری خـۆی ئـەکات هەمیـشە دووچـاری سزادان ئەبێتەوە. بەڵام ئەو کەسەی کە خۆی وون ئەکات لەو بوونە گەردوونیەدا، ئەوا هیچ کات دووچار بە سزادانەکانی ئەم دنیا ناکات. یۆگا ئەو فێری مرۆڤ ئەکات کە چۆن بتوانێت ڕۆحـی خـۆی لـە جەسـتەی ڕزگـار بکـات و بیگەیـەنێت بـە ئاستێکی بەرز لە ڕێگەی ئەو دەنگە ئاسمانیەوە، یۆگاش بەر لە هەموو شتێک ئەوەی لە مرۆڤ ئەوێت کە خۆی ڕزگار بکـات لە هەواو هەوەسەکانی و ئارەزووە دنیاییەکان ، ئەویش نەک تا ئاستێک بەڵکو بە یەکجاری. هەروەک ئەو پەیژەیەی کـە پلە یەکی نیە و کورتە، هیچ کات مرۆڤ ناگەیەنێت بەسەر سەربان، لەبەر ئەوە پێویستە لەسەر مرۆڤ کە بەیـەکجاری زاڵ بێت بەسەر ئارەزووەکانیدا بەر لەوەی هەوڵ بدات بۆ گەیـشتن بـە دەنگـی ئاسمـانی و "ووتـەی کـۆن". کـاتێکیش کـە یۆگاکار بە قووڵی وورد ئەبێتەوە لە خاڵێک لە ناوچەوانی دا ئەوا یەکەمین هەنگاو ئەنێت لە ڕێی دورودرێژی گەشە کردنی ڕۆحدا. ئەم کارەش بەخۆنواندن و پەرتەوازەیی بـیر ناکرێـت لەبـەر ئـەوەی خواوەنـد لـە سـەیری دڵ ئـەکات نـەوەک ڕووکەش، زیکر کردنی ناوی پەروەردگاریش بە بەردەوامی یارمەتی مرۆڤ ئەدات بۆ ئەوەی سەرجەم تواناکانی لە خـاڵێکی دیاری کراودا کۆ بکاتەوە تاله ڕێی یەوە بتوانێت ڕزگاری بێت لـەخۆ پەرسـتی و هەسـت بـە تـەنهایی گـەردوونی بکـات. یۆگاکار بە ڕێگەی جیاواز زیکر ئەکات. لەوانـە لـە ڕێگـەی زمانـەوە و لەگـەڵ هـەر لێـدانێکی دڵ دا، یـاخود لەگـەڵ هـەر هەناسەیەک دا، باشترین شێوەش لە نێوان ئەم شێوانەی کەباس کران زیکر کردنی ڕۆحی یە لە کاتی تێ ڕامان دا.

بەشەکانی گەردوون

کورناکی پێشەوای ڕۆحی سیخەکان ئەڵیت: گەردوون دابەش بوو بەسەر سێ بەشی سەرەکی دا، یەکەمین یان بریتییە لە ناوچەی ڕاستی و ڕۆح: جێگەیەکی پاکژە کە بە بەرزترین ناوچەی گەردوون دادەنرێت و دەسـتی مـردن و کاولکـاری پـێ ناگات. کاتێکیش کە ڕۆحی مرۆڤ دەگاتە ئەم ناوچەیە، لە ڕاستیا دەگاتە جێگەیەک کە خۆشی و ئاشـتی یـەکی هەمیـشەیی دەستی بەسەرداگرتووە بە دوور لە کوت و بەندەکانی ڕوکەش گـەرایی . دنیـای دووەم: دنیایەکـە کـە ڕۆح تیایـدا بـاڵا دەستە بەسەر مادەدا. سێ هەمینیشیان: ئەو دنیا مادیە ئاشکراییە کە تیایدا مادەزاڵە بەسەر ڕۆح دا، مرۆڤیش تەنها لە ڕێگەی ڕاهێنانەکانی یۆگاوەیەکە دەتوانێت ئەم جیهانە یـەک لـە دوای یەکانـە ببڕێـت. جەسـتەی مـرۆڤیش نمونەیـەکی بچوک کراوی ئەم سێ جیهانەیە، لێرەوە بۆمان ڕوون ئەبێتەوە کە لێکچونێکی تەواوەتی هەیە لە نێوان ڕاستیە دەرەکییەکان

و پێك هاتەی ناوەكی مرۆڤ دا، لەبەر ئەوەی مرۆڤیش لە ڕۆح و جەستە و خود پێك هاتووە. ئەگەر مرۆڤیش بیەوێت ڕزگاری بێت پێویستە سەرەتا ڕۆح لە چنگی خود بێنێتە دەرەوەو دواتر خودیش لە چنگ جەستە بێنێتە دەرەوە. هەروەك چۆن لە بڕبڕەی پشت دا شەش سەنتەری ڕۆحی هەیە، لە جیهانی دەرەكیش دا شەش جیهان لەناوگەردووندا هەیە.

چەند ڕێنماییەك بۆ ئەو كەسانەی كەدەیانەوێت لە ڕێگەی یۆگاوە پێش بكەون: سەرەتا پێویستە لەسەر یۆگاكار لە ڕێی ئەم چەند هەنگاوەی خوارەوە زاڵ بێت بەسەر خودی خۆی دا:

١. چاودێری كردنی قسەكردن و زاڵ بوون بەسە زماندا.

٢. ئارەزوونەكردنی خاوەنداری كردن.

٣. چاوەڕوان نەكردنی دەست خستنی هیچ دەسكەوتێك لە داهاتوودا.

٤. خۆبە دوورگرتن لە داوا كاریەكانی خودو بەجێ نەگەیاندنی ئارەزووەكانی.

٥. پەنابردن بۆ تەنیایی و نەگەڕان بە دوای هاوەڵدا.

"ئاگات لەزمانت بێت ئەی مرۆڤ لەبەر ئەوەی هەروەك مار پێتەوە ئەدات". سەبارەت بە موریدیش كە ئەگەر سامانی هەبێت یاخود نەی بێت، لە ڕاستیا ئەم كارە پەیوەندی بە دڵیەوە هەیە نەوەك بە موڵك و ماڵی، هەوڵدانی یۆگاكار بۆ دەست خستنی پارە و سامان بۆ ئەمبار كردن و چێژو بیركردنەوەی بەردەوام نیە لێی. مرۆڤی ئاسایی پێی وایە كە دڵخۆشی و دڵنیایی لە خاوەنداریتی شتەكاندایە، بەڵام یۆگاكار دیدێكی دروست پێچەوانەی هەیە، لەبەر ئەوەی سەرچاوەی خۆشیەكانی حاڵە ڕۆحیەكەیەتی. مرۆڤی ئاسایی خۆی نغرۆ ئەكات لە چۆنیەتی دەستخستنی دەرامەت و دواتر چێژ لێ وەرگرتنی لە داهاتوودا. مرۆڤی ئاسایی بۆ داهاتووی ئەژی لەسەر حسابی ئێستای، بەڵام یۆگاكار تەنها بۆ ئێستا ئەژی و كارەكانیشی لە ئێستادا ئەنجام ئەدات.

حەز كردن بە تەنهایی، دوورەپەرێز بوونی یۆگاكار نیە لە خەڵكی، بەڵكو ئەو دەتوانێت لەناو خەڵكیش خۆی بپارێزێت و نەكەوێتە ژێر كاریگەری دەوروبەرەكەیەوە، ئەو تەنهایە بەڵام كەسێكی دابڕاوو كێویی نیە. كاتێك كە یۆگاكار خودی خۆی بە دەست دەهێنێت ئیدی بۆ هەتا هەتایە ناگەڕێتەوە بۆ ئەوەی داواكارییەكانی جەستەی خۆی دابین بكات. هەڵوێستی یۆگاكاریش لە بەرامبەر ژیاندا خودزینەوە نیە لەبەرامبەر كێشەكاندا بەڵكو هەڵوێستەكەی لە تێ گەیشتنیەوە دێت بۆ خودی خۆی، ئەوتێ گەیشتنەش دەرەنجامی پابەند بوونێكی قەرس و تێ ڕامانێكی قووڵە و دەرەنجامی هەڵچوون یاخود نائومێدی نیە لە ژیانی ڕۆژانەو ئازارەكانی. فەلسەفەی یۆگا بۆ خۆدزینەوەو هەڵهاتن نیە، بەڵكو فەلسەفەیەكە بۆ بەخشینی بەها دنیایەكان بە مەبەستی بە دەست هێنانی ڕزگاری هەتا هەتایە.

هەنگاوی یەكەمی یۆگاكار پاشەكشێ یە لە ژیانی دنیاو پێویستە هەنگاوی دووەمی بە دوادابێت كە ئەویش بە دەست هێنانی ئاگاییەكی گەردوونیە. جەستە لەلای یۆگاكار وەك سێبەر وایە، سێبەریش هیچ كات ئالوودە نابێت بە شوێنەكەی جا ئەگەر ئەو شوێنە پاك بێت یاخود پیس، درێژ بێت یاخود كورت، لە جێگەیەكی سارد دابێت یاخود گەرم. هەر چیەك بێت هەڵسووكەوت، ناتوانێت كار لە سێبەر بكات. لەوانیە پێ بە سێبەرەكەدا بنێت، یاخود ئاوی گەرمی پێدا بڕێژیت و قسەی ناشرینی پێ بڵێت، یاستایشی بكەیت، بەڵام سەرەڕای ئەوەش ئەوسێبەرە هەروەك خۆی دەمێنێتەوە. كەسێكی سەرخۆش بە شتێكی هەڵە یاخود ڕاست تووڕە دەبێت و بە شێوەیەكی زۆر هەڕەمەكیانە هەڵس و كەوت ئەدكات، كاتێكیش كە یەتەوە هۆش خۆی ، هەڵسووكەوتە چەوتەكانی دووبارە ناكاتەوە. لە كاتێكدا كە مرۆڤی ئاسایی بەمەی خۆی سەرمەست ئەكات، یۆگاكار بەخەبەردێت و هەڵدەستێت لە خەو.

جەستە هەستیارە، ئەو چاودێرەیە كە دیاردەكان دەبینێ، دەروون هەست بە سۆزەكانی ئەكات و هۆشیش هەڵدەستێت بە كرداری بیركردنەوە، هەریەكێكیش لە مانە هەڵدەستن بە دروست كردنی دنیای دەرەوەو دەوروبەرمان. بەڵام هیچ پەیوەندیان بە ڕاستی ناخەوە نیە. لەبەر ئەوە یۆگاكار هێرشەكانی جەستە و دەروون و هۆش ڕەت دەكاتەوە لەبەر

ئەوەی خودی ڕاستەقینەی خۆی دیاردەکانی دنیای دەرەکی نین. یۆگاکار ئاراستەی دیدو بۆ چوونەکانی پێچەوانە ئەکاتەوەو ڕووەو ناوەوەی خۆی ئەکات لە ڕێی پرۆسەی تێ ڕامانەوە کە مانای بچڕان لە دیاردە دەرەکییەکان و وورد بوونەوەیە لەسەر خودە ڕاستەقینەکەی ناخی. دنیای ناوەکی دنیای ڕاستەقینەیە لەلای یۆگاکار. کاتێکیش کە یۆگاکار پەی بە ڕاستی ژیانی ناخی دەبات، دیاردەکانی دنیای دەرەکی هەروەک وون بوونی ئەستێرەکان لە بەرامبەر هەڵ هاتنی خۆردا، وون ئەبن.

زۆر لە ئامێرەکان لە ئاسن دروست دەبن، ئەو ئامێرانەی بۆ زۆر مەبەست بە کاردێن وەک شمشێر و ئاسن و ئامێری تر. لەگەڵ ئەوەشا کە ئەم ئامێرانە ناوی جیاوازیان هەیە بەڵام سەر چاوەکەیان یەکە، کە ئەویش ئاسنە. ئەگەر چی کە ئاسن بەرپەرسیار نیە لەوەی کە شمشێر ئەی کات. هەروەها پەروەردگاریش یەکە، مرۆڤ دروست ئەکات بە جیاوازییەکانیانەوە لە ڕووی زمان و هەڵسوکەوتیانەوە، ئەگەر چی کەلە سەرچاوەیەکەوە هاتوون.!!ناللە و اناللە راجعون! ئێمە لە پەروەردگارین و هەر بۆلای ئەویش ئەگەڕێینەوە. کاتێکیش کە ڕۆڵی ئامێر ئاسنینەکە دوای دێت، بەئاگر ئەتوێنرێتەوەو ئەگەڕێنرێتەوە بۆ سەرچاوەکەی.

یۆگاکار گرنگی بە ئێستای ئەدات و کاتی خۆی بە فیڕۆ نادات بە پەشیمانی بۆ ڕابوردووی و هیوا خواستن بە داهاتووی. ئەوەی کەتێ پەڕی دوای هات و داهاتووش لەسەربنەمای هەڵسووکەوتەکانی ئێستامان دروست دەبێت. هەنووکە گرنگە لەبەرە ئەوەی شێوەی داهاتووی لەسەر دیاری ئەکرێت. ئەوکەسەش کەگرنگی بە هەنووکە بدات بەبێ دڵە ڕاوکێ داهاتووی خۆی دروست دەکات. ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە یۆگاکار جەستەو خودو هۆشی فەرامۆش ئەکات، بەڵام ئەو لە چوار چێوەی یاسا ئاسمانیەکاندا مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات و دڵنیایە کە ڕاستی خودی خۆی پێک ناهێنێت. لەبەر ئەوەی بەشێک لە دڵی بە ئاراستەی ڕاستی خودی خۆیەتی کاتێک کە کارە ڕۆژانەکانی ئەنجام دەدات. مرۆڤی ئاسایی بەبەردەوامی لەلایەن شەش دوژمنەوە هێرشی دەکرێتە سەر بریتی یە لە:

١. برسێتی.
٢. تینوێتی.
٣. شتە خەمبارەکان.
٤. شتە دڵخۆشکەرەکان لە دنیاداکە دواجار کاردانەوەکی ئازاراوییان دەبێت.
٥. پیری.
٦. مەرگ.

ئەم ترس و دڵە ڕاوکێیانە شەپۆلەکانی نائومێدی دروست دەکەن لە ناخی مرۆڤ دا. یۆگاکار خۆی بە دوور ئەگرێت لەم شەش هۆکارە کە باسیان لێوە کرا بە وپێ یەی کە ئەم ترسانە پەیوەندییان بە جەستەیەوە هەیە نەوەک بە خودە ڕاستەقینەکەی.

لە دیدی یۆگاکاری مەزن اشنکرا، ژیانی مرۆڤایەتی وەک درەختی اسەندلاوایە کە دوای دەست پیا هێنانی بۆنێکی خۆشی لێ دەبێتەوە، بەڵام هەر ئەو دارە ئەگەر بێتو بخرێتە ناو ئاووە، بۆنێکی ناخۆشی لێوە دێت. ئەگەر بێت و لە ئاوەکە دەربهێنرێت و دووبارە دەستی پیابهێنرێتەوە دووبارە بۆنە خۆشەکەی بۆ ئەگەڕێتەوە.خودی ڕاستەقینەش هەروەک ڕۆحی پیرۆز بۆنێکی خۆشی لێوە دێت، بەڵام کاتێک کە ئەم خودە بە ئارەزو و هۆش دەورە دەدرێت، بۆنەکەی ناخۆش دەبێت، کاتێکیش کە یۆگاکار زاڵ ئەبێتەوە بەسەر ڕووکەشەکاندا، بۆنە خۆشەکە ئەگەڕێتەوە. بۆنی خۆش سروشتی ڕۆح و خودی ڕاستەقینەیە. پێویستیش ناکات مرۆڤ لە دەرەوە بەدوای پیرۆزیدا بگەڕێت. چونکە پیرۆزی خودی ڕاستەقینەیەتی و کاتێک دەردەکەوێت کە یۆگاکار ڕووکەشەکەی وەلادەنێ هەروەک خۆر کاتێک کە هەور بەری ئەگرێ و کاتێک کە هەورەکان ئەجوڵێن خۆر بە جوانی دەرئەکەوێت. مرۆڤی ئاسایی دەبێت بە ژێر سێڵاوی هەواو هەوەس و چاو چنۆکی تورە

بوونەکانیەوە، لە کاتێکدا کە یۆگاکار خۆش ویستن و سۆز و میهرەبانی بڵی بەسەر دا کێشاوە. پرۆسەی دەست هێنان بە داری سەندەڵ پرۆسەی تێ ڕامانە کە بۆنی خۆش دروست دەکات. هەر شتێکیش پەیوەندی نەبێت بە پیرۆزی مرۆڤـەوە دەرەنجام دەبێتەمایەی بێ هیـوایی و نائومێـدی. هەربۆیـە لەسـەر مـرۆڤ پێویـستە کـە پابەنـد بێـت بـە ڕاسـتی خـودە پیرۆزەکەی تابتوانێت لە ڕێیەوە سەربکەوێت بەسەر ئازارەکانی دونیادا. مرۆڤی ئاسایی ئەوپەڕی هـەوڵ و گرنگـی دەدات بە جەستەو داب و نەریتەکانی کۆمەڵگاو ئارەزووەکانی خۆی دەکاتە کۆت، کۆتێک کە دەی بەستێتەوە بە ئارەزوو و هۆش و دنیاوە. هەر کەسێکیش بتوانێت خۆی ڕزگار بکات و کۆتەکانی بشکێنێت، خودی ڕاستەقینەی خۆی بە دەست دەهێنێت. ئەو کۆتانە مرۆڤ زیندانی ئەکەن و ڕێگەی هەڵکـشان و گـەورە بـوونی لێ ئـەگرن هـەروەک ڕێ گـتن لـە گـەورە بـوونی ڕووەکێکی هەڵکشاو بەدەر و دیواردا. ڕزگار بوون لە کاریگەرییەکانی جەستەو ئامزووەکان و هـۆش بـە مردنـی مـرۆڤ بـە دەست نایەت بەڵکو لە ڕێگەی ڕاهێنانە ڕۆحیەکانەوە بە دەست دێت. ئەو ڕاهێنانەی کەیارمەتی دەری ئەبن بۆ مردن لـە کاتێکا هێشتا هەر زیندووە.

کاتێک کە داوا کاریەکانی جەستەو ئارەزووەکان و هۆش ئەمرن ژیانێکی نوێی ڕۆحی ئەژێتەوە کە نەمرە لە جەستەی مرۆڤ دا. ئەڵبەتە ئەم ڕزگار بوونە تەنها بە خوێندنەوەی ئەفسانە ئاینیەکان بەدەسـت نایـەت لەبـەر ئـەوەی ئـەو ئەفـسانانە هۆشی خۆبەشت زانمان تیادا دەوروژێنێت.

(العوزبالله من علم لاینفع) پەنا ئەبەم بۆ پەروەردگار لەبەرامبەر زانستێک دا کە کەڵکی نیە. زانـستیش لـە دووبـەش پێـک هاتووە، یەکەمینیان ئەوزانستەی کە پەیوەنی بە جیهانی دەرەکی سروشت مادەوە هەیەو دووەمینیشیان ئەو زانستەیە کە پەوەندی بە ناوەوەی مرۆڤەوە هەیە. یۆگا سەر بە جۆری دووەمی زانـستە، یۆگاکـاریش لەبـەر باوەڕهێنـانی بـە لایەنـە ڕۆحیەکەی مرۆڤ پێویستە کە بەئەندازەی پێویست کتێبە پیرۆزەکان بخوێنێتەوە. کتێب خوێندنـەوەی زۆریـش بـە تـەنها ناتوانێت جێگەی ڕاهێنانەکانی یۆگا و چاودێری و تێ ڕامان بگرێتەوە، هەروەک چۆن کتێبێک سەبارەت بە چۆنیەتی چێشت لێ نان ناتوانێت تێرمان بکات. لەبەر ئەوەی تەنها خواردنەکە برسێتی ناهێڵێـت و خوێندنـەوەش وەک نوسـینی ڕەچـەتی دەرمانێک وەهایە کەتا بـەکار نـەهێنرێت توانـای چـاکردنەوەی نەخۆشـی نیـە. هەربۆیـە کـە تـەنها بـە ئـەنجام دانـی ڕاهێنانەکانی یۆگایە کە یۆگاکار دەتوانێت ڕۆحە برسیەکەی تێر بکات و هەلی بەدەست هێنانی خود بۆ مرۆڤ برەخسێنێ. بە دەست هێنـانی زانیـاری لەسـەر ڕاسـتی خـود. تـەنها هۆکـارە بـۆ چارەسـەرکردنی سـەرجەم نەخۆشیە جەسـتەیی و دەروونیەکان، بەڵکو دەتوانرێت دابنرێت بە تەنها چارەسەر بۆ گشت ئازارەکانی دنیا و کلیلـی ڕزگـار بـوون لـە دنیایـەی تردا. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە یۆگا گرنگی بە چوار قۆنـاغ ئـەدات لـە گەشـە کردنـی مـرۆڤ دا، یەکـەمین: خستنە ڕووی کێشەکە هەروەک خۆی چۆن هەیە. دووەمین: شیکار کردنی ئازارەکانی دنیا لـە ڕووی جەسـتەو دەروون و ڕۆحـەوە. سـێ هەمین: شێوازەکانی سەرکەوتن بەسەر کێشەکان و هەنگاونان بۆ زانینـی ڕاسـتی لەسـەر خـود. چـوارەمینیش: پلـەکانی بەرەو پێش چوونی ڕۆحی کە هۆکارە بۆ سەرکەوتن. .فەلسەفەی یۆگا هەڵدەستێت بە باسکردنی پەیوەندی نێـوان ڕۆح و جەستە، بۆنمونە هەر شتێک لەگەردوون دا بۆ شاییەکی لە ناوخۆی دا لە خۆگرتـووە. ئـەو بۆشـاییانەش قەتیـسن لـەناو کەموڵەو دەفری جیاجیا دا، کاتێکیش کە دەفرەکـە دەشـکێت بۆشـایی نـاو دەفرەکـە تێکـەڵ بـە بۆشـاییەکی گـەوەتری دەرەوەی خۆی دەبێت بەبێ ئەوەی بە قەتیس بوونی سەرەتایی لـەناو دەفرەکـە دا ئـالوودە بووبێـت، ڕۆحـی مـرۆڤیش هەروەهایە و بریتیە لە بەشێک لە ڕۆحی گەردوونی و دەچێتە ناو جەستە مادیەکانەوە بەبێ ئەوەی ئالوودە ببێـت پێیـان. کاتێکیش کە جەستە دەمرێت و دەگەڕێتەوە ناوخاک، ڕۆحیش دەگەڕێتەوە بۆ سەرچاوەکەی بەبێ هیچ جـۆرە ئـالوودەیی یاخود پیس بوونێک. کەوابێ بوونی دەفر یاخود جەستە تـەنها بـۆ هەڵخەڵەتانـدنێکی کـاتی یـەو بـەپێی ئەوشـێوەیەی کـە هەیەتی بریتی یە لە جیا کاری لە نێوان بۆشایی ناوەوە و بۆشای دەرەوەی گەورەتردا.

لە زەینی پەیکەرتاشدا، بێ ئەنـدازە شـێوە و قـەبارەی جۆراوجـۆر لـە پەیکـەر هەیـە لـەناو خاکـدا، تـەنها کـارێکیش کـە پەیکەرتاش ئەیکات پاککردنەوە و لابردنی گەردوخاکی سەر شێوەکانە بۆ دەرکەوتنی ئەو شێوانەی کـە پێـشتر لـە زەینـی دابوون. گەردوون شتێک نیە جگە لە خەیاڵێکی پەروەردگار، لەناو ئەم پارچە خاکەش دا بەملیۆنەها شـێوە هەیـە کـە بـە هۆی بە هەڵەچوونی کاتی دیدەوە دروست دەبێت و ناتوانرێت بەردەوام بێت لەبەر ئەوەی تەنها پەروەدگارە کە توانـای بەردەوام بوونی هەیە. ئەوەی کە جێگەی سەر سوڕمانە ئەوەیە کە مرۆڤ پێی وایە ئەوە جەستەیە کـە ڕاسـتەو ڕۆح تـەنها خەیاڵە. لە کاتێکا کە پێچەوانەی ئەم بۆ چوونە ڕاستە، ئەو ڕاستی یەی کە یۆگاکـار لـە دەرەنجـامی ڕامانـەوە بـە دەسـتی دەهێنێت. یۆگاکار هیچ کات ئەم ڕاستی یەی لە یاد ناچێت تەنانەت گەر بۆ ساتێکیش بێت، لەبەر ئەوەی ئێمە لـە ژیـانی ڕۆژانەشماندا گەر لە سەرکارەکانمان وورد نەبین دووچاری هەڵەو پشت گوێ ٚخستن دەبین، هـەروەک یۆگاکـار گـەر بـۆ چاو تروکاندنێکیش بێـت خودی ڕاستەقینەی خۆی لە یاد بکات، لە تـاقی کردنـەوەی ئاگـایی گـەردونی دا سـەرکەوتن بـە دەسـت ناهێنێـت. پێویـستە یۆگاکـار زاڵ بێـت بەسـەر هۆشـی خـۆی دا تـا نەکەوێتـە دوای تارماییـە هەڵخەڵەتێنـەرە دەرەکییەکان و زیادتر لەسەر خودی ڕاستەقینەی خۆی وورد بێتەوە.

جەستەش بەشێک دەبێت لە ئاگایی گەردوونی: مرۆڤی ئاسایی تەنها بۆ ئەوە ناخوات کە بژیو پارێزگاری لە ژیانی بکات، بەڵکو بۆ چێژ وەرگرتن ئەخوات و چەند کاتژمێرێک خۆی خەریک ئەکات بە وێناندنی ژەمە خۆشەکان و چۆنیەتی لێنـانی و چێژوەرگرتن لەتامەکەی. بەڵام یۆگاکار گوێ بە چێژی خواردنەکە نادات و تـەنها لەبـەر مانـەوە ئـەیخوات بـێ کـەمترین گرنگی پێ دان بەتام و چێژی ئەوشتەی کەئەی خوات، گرنگی دان بەچێژ جۆرێکە لە کۆیلەیەتی مرۆڤ بۆ چـێژەکان و بـۆنی خواردنەکان و دووری دەخاتەوە لە دەست خستنی خودی ڕاستەقینەی. هـیچ کەسـێکیش ناتوانێـت ئـەوە بـۆ مـرۆڤ ڕوون بکاتەوە کە دەرەنجامی گەڕان بە دووای ڕاستی خود دا چی یە، لەبەر ئـەوەی ئـەم ئەزموونـە تـەنها پـشت بـە جەسـتە و دەروون و هـۆش نابەسـتێت، بـەڵکو سـەرجەم ئـەو ئاسـتانە تـێ ئەپـەڕێنێت و ئەچـێتە دنیـای خۆشـی و شـادییەکی هەمیشەییەوە.

مرۆڤ ڕاهاتووە کە جەستە بە ڕاست بزانێت، ئەمەش هەڵەیەکی ئاشـکرایە. یۆگاکـار ئـەم بیرۆکەیـە بـە تـەواوەتی ڕەت دەکاتەوەو ئەکۆشێ لە پێناو بەرەنگاربوونەوەی سەرجەم ئەو بیرۆکانەی دووری دەخەنـەوە لەبـە دەسـت هێنـانی خـودی خـۆی و نزیکـی دەکەنـەوە لـە جەسـتەو دەروون و هـۆش. ئـەم جەنگانـەش، جەنگانێکـە قـورس و درێـژو تـاڵ، بـەڵام دەرەنجامەکەشی سەربەخۆیی یەکجارەکی یە لە کۆیلەیەتی جەستەو هەواو ئارەزووەکان. سەرەڕای ئەوەی کە یۆگاکار لـە دنیادا ئەژی، بەڵام هەربە جیادەژی هەروەک ئەو هەسارانەی کە بەبەردەوام بە مەدارەکەی خۆیاندا ئەسـوڕێنەوە بـەبێ ئەوەی هەوڵ بدەن خۆیان هەڵبقورتێنن لە کاروباری دنیا. کاتێکیش کە مرۆڤ دەگاتە ئەو ڕادەیە لـە ئـازادکردنی ڕۆحـی دا. ململانێ کۆتایی پێ دێت و ژیانێکی هاو ئاهەنگ و گونجاو لەگەڵ یاسـاکانی سروشـت دا بەسـەر ئـەبات بـە دوور لـە کێشمە کێشەکانی ژیان. ئەم ڕزگارییەش نەوەک تەنها لە کاتی بەئاگابوون و بەخەبەری دا بەڵکو لـە کـاتی نوسـتن یـشدا درێژەی دەبێت. تائەو کاتەش کە مرۆڤ خەون ببینێت، نابێت دەست لە هەوڵ دا هەڵبگرێت، لەبەر ئەوەی خەون ببیـنین نیشانەی ڕزگار نەبوونە بەتەواوەتی. پێویستە لەسەر هەوڵ دانـی بـەردەوام بێـت تـا ڕزگـاری یـەکجارەکی لەکۆیلەیـەتی جەستە. بەڕزگار بوونی یۆگاکاریش دووبارە لە دایک دەبێتەوەو ڕزگاری دەبێت لـە خـووە کۆنـەکانی ژیـانی پێـشوتری و ئازادی تەواو بە دەست دەهێنێت.

ڕۆح و ئاگایی گەردوونی هەروەک ئەو خۆرە وایە کە دەوروبەرکەی ڕووناک ئەکاتەوە، بەڵام خۆی لە خـۆی دا نـەبینراوە، ڕۆحیش هەروەک خۆر سەیری دەوروبەری خۆی دەکات بەبێ ئەوەی کاریگەرییەکانی جەستەی وەک "هـەواو هـەوەس و ئارازوو"وەکانی بەسەرەوە دیاربێت، لەگـەڵ ئـەوەی کـە جەسـتەو هـۆش و ئارەزووەکـان پـشت بـە ڕۆح دەبەسـتن بـۆ چالاکییەکانیان، هەروەک خۆر کە بە هۆیەوە شتەکان دەبینرێن، ڕۆحیش کاریگەری هەیە بـۆ سـەر گـشت چـالاکییەکانی

مرۆڤ بەبێ ئەوەی کاری تێ بکرێت، کەسێکیش کەلەم ڕاستی یە تێ بگات، دەتوانێت ڕێ ڕەوی ژیـانی بگۆڕێـت، بـەو پـێ یەی کە ڕۆح سەرچاوەی گشت چالاکییەکانە نەوەک جەستەو هۆش و ئارەزووەکان. هەر لێرەوەیە کە بـیردۆزەی یۆگاکـار لە کەسی ئاسایی جیادەبێتەوە، بۆ نمونە چاو سەیر ئەکات بەبێ ئەوەی توانای بینینی هێـزی بینینـی هـەبێت، لـووت بـۆن ئەکات بەبێ ئەوەی توانای بۆنکردنی هێزی بۆنکردنەکـەی هـەبێت و هتـد. ئـەم توانایانـە سەرچـاوەکەی ڕۆحـە و هـیچ پرۆسەیەکدا بەشداری ناکات. هەروەک ئاو کە تێکەڵی شتەکانی تر دەبێت بەبێ ئەوەی خاسیەتی خۆی وون بکـات. ئێمـە ئەگەر چەن کەرستەیەکی ئاسنین بە شێوەی جیاوازەوە بخەینە ناو ئاگرەوە، خاڵی هاوبەش لـە نێـوان ئـەو کەرەسـتانەدا دەبێتە گەرماو لە خودی ئاگرە کە دەچن. ڕاستی ڕۆحیش هەروایە. لەگەڵ ئەوەشدا کە کەسـەکان جیـاوازن لـە پێکهاتـەو خوو خەسڵەتەکانیان، بەڵام ڕۆح سیفەتێکی پیرۆزیان پێ دەبەخشێت بەبێ جیاوازی وەسفەکانیان.

کاتێک کەمرۆڤ لە دایک دەبێت لە هیچ وە دێت، کاتێکیش کە دەمرێت، دووبارە دەگەڕێتەوە بۆ هیچ. بەدرێـژایی ژیـانی جەستەش، ڕۆح هاوڕێی جەستەیەو بەبێ ئەوەی ئـالودە و هاوبەشـی جەسـتە بێـت لـە کردەوەکـانی دا. جەسـتەی مـرۆڤ هەروەک باتری ئەلـەکتریکی وەهایـە و ڕۆحـیش تەوژمەکـەی، هـەر ئـەو تەوژمـە ئەلەکتریـەی کـە هێـز بەباترییەکـە دەبەخشێت بۆ ئەوەی هەڵسێت بە کارەکانی، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو تەوژمە کارەباییە بەرپرسیار نیـە لـەو کارانـەی کە باترییەکە هەڵدەستێت پێی. ئەو تەوژمە هـەروەک ڕوونـاکی خـۆر وەهایـە کـە ڕوونـاک کـەرەوەی گـشت شتێکە و ئالوودەش نابێت. یان وەک ئەو ئاوەی کەلەگەڵ خاکدا تێ کەڵ دەبێت و شێوەی جۆراو جۆر دروست ئەکات بەبێ ئەوەی خودی ئاوەکە تێ وە بگلێت لەگەڵ شێوەکانداو خاسیەتی خۆی لە دەست بدات.

هەروەک چۆن ڤەوزە ناتوانێت تینوێتی مرۆڤ بشکێنێت و تەنها ئاو دەتوانێـت ئـەوکارە بکـات، چارەسـەرەکانی جەسـتە و دەرون و هۆشیش ناتوانن تینوێتی ڕۆحی مرۆڤ بشکێنن. تەنها چارەسەریش بۆ تێرئاوبوونی ڕۆحی بەردەوام دەرک کردنە لە ڕێگەی تێ ڕامانەوە، دەرک کردنە بەبێ هـوودەیی کەوتنـە دوای جەسـتەو ئارەزووەکـان و هـۆش بـۆ بـەدی هێنـان و دەست خستنی خود. ڕۆح و خودی ڕاستەقینەی مـرۆڤ ڕاسـتیەکی ئەبـەدی یـەو لـە دەرەوەی چوارچێوەی کـات و ژیـانی ڕۆژانەو گۆڕانکارییە کانە. ئەم ڕاستیە شتێکی دەرەکی نیە، بەڵکو ڕاستی یەکە ڕێگە بە مرۆڤ دەدات کەلە ناو خـۆی دا زۆر بە ڕوونی هەستی پێ بکات. ئارەزوەکان هۆکاری سەرەکین بۆ ئازارو ئێشەکانی دونیا، کاتێکیش کـە ئـارەزوو دەمرێـت ا واتـە مـرۆڤ زاڵ دەبێـت بەسـەری دا! دنیـا و سـەرجەم دیـاردە هـەوەس بزوێنـەکان لـەناو دەچـن. زاڵ بـوون بەسـەر ئارەزووەکاندا لە ئاستی مرۆڤ بەرز دەکاتەو ئەیگەیەنێتە ئاستی بەپێ بردن بە ڕاستی خودی خـۆی. کاتێـک کـە مـرۆڤ بـە قووڵی ئەخەوێت بەبێ ئەوەی خەوببینێت، لە ڕاستی دا ئارەزووەکانی لەیاد ئەکات و هەست بە بونیان ناکات لە ناو خـۆی دا تا ئەوکاتەی کە خەبەری دەبێتەوە. ئەمەوش ئەوە دەسەلمێنێ کە تەنها کاتی لەبیرکردنی ئارەزووەکان مرۆڤ لـەخۆش بەختی یەوە نزیکە. پێویستە مرۆڤ بە بێداری ئاستی خەوتنی قووڵ بکاتەوە و زاڵ بێت بەسەر توانی هۆش و هەستیارەکانی دا. هەروەک چۆن با هەورەکان کۆئەکاتەوە، بڵاوەشیان پێ ئـەکات. هـەروەها ئارەزووەکـانیش هـەور کۆئەکاتـەوە تابـەر لەڕاستی خود بگرێت، ڕۆحیش ئەتوانێت بڵاوەی پێ بکات تاخۆر دەربکەوێت. کاتێکیش کە ئارەزووەکان دائەمرکێنەوە، با و بۆرانەکانیش ئارام ئەگرن و ڕاستی دەر دەکەوێت وەک خۆی کە هەیـە. تـەنها ئـارەزووە کـە مـرۆڤ دەکاتـە کۆیلـەی جەستەو دیار دەکانی.

لەیەکەمین ڕۆژی دروست بوونی ئارەزووەوە مرۆڤ بۆتە نێچیری ، کەواتە چۆن مرۆڤ دەتوانێـت هـەروا بـە ئاسـانی خـۆی قووتار بکات لێی؟

هـەورکان دەرەنجـامی گـەرمی خـۆرن، هـەر هەوریـشە کەبـەر لـە ڕوونـاکی خـۆر دەگرێـت، کـاتێکیش خـۆر دووبـارە دەردەکەوێتەوە کە هەورەکان ووەلاچن. ئەم نمرنەیە چۆنیەتی کۆیلە بوون و ڕزگار بوونمان بۆ ئەخاتـە ڕوو. شوشـەیەکی بێ خەوش - بەبێ ئەوەی خۆی کاریگەر بێت پێی - ڕەنگی ئەوشتە دەداتـەوە کـە لـە تەنیـشت یەوەیـەتی، سـەرەتا پـێ

ئەچێت مرۆڤ بکەوێتە ژێر کاریگەرییـەکانی جەسـتەو ئـارەزو و هـۆش وە، بـەڵام لـە ڕاسـتی دا جیـاوازە لـەو شـتانەوە و بەتەواوەتی ناکەوێتە ژێر کاریگەرییانـەوە. ئـازادی ڕاسـتەو کۆیلایـەتی ناڕاسـت، کـاتێکیش کـە ڕاسـتی دێـت، ناڕاسـتی وەلائەچێت و شوشە کە ئەگەڕێتەوە بۆ دۆخی جارانی. ئاسمان لەوانەیە سـاف، ڕەنگـاو ڕەنـگ یـاخود هـەوربێت، بـەپێی دۆخەکان، بەڵام بۆ خۆی بێ ڕەنگە. هەروەک خودی ڕاستەقینە کە ئالوودە نابێت بە ڕەگە جیاوازەکانی ئـارەزوو دوای بـە ئاگابوونەوە لەوەی کە برسێتی و ترس هیچ بنەمایەک لەڕاستیان تێدا نیە، هەمان لۆژیک بە سەر مرۆڤیـشدا دەسـەپێت گەر بیەوێت لە دیدی جەستەو ئارەزوو هۆشەوە سەیری دنیا بکات. فەخفورییـەکان شـێوەی جـۆراو جۆریـان هەیـە و بـۆ مەبەستی جۆراو جۆریش بەکار دەهێنرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا قـوڕ خـاڵی هاوبەشـە لـە نێوانیانـدا لەگـەڵ ئەوەشـدا کەبەشدار نیە لە چۆنیەتی بەکار هێنانی فەخفوریەکاندا. هەروەک چۆن ڕۆحی پیرۆز خاڵی هاوبەشـە لـە نێـوان سـەرجەم مرۆڤەکاندا سەرەڕای جیاوازی جەستەو کاروبارو هەڵـسوکەوتەکانیان، هـیچ بەرپرسـیارییەکیش ناکەوێتـە سـەر ڕۆح لـە بەرامبەر ئەو کارانەی کە جەستەو ئارەزو و هۆش ئەنجامی دەدەن. تەنها مرۆڤـە کـە دەناڵێنێـت بەدەسـت دیاردەکـانی جەستەو ئارەزووەکان و هۆشەوە. کاتێکیش کە مرۆڤ خۆی ڕزگار ئەکات لە کاریگەرییەکانی هەست و سۆز بیرۆکـەکانی، دووبارە لە دایک دەبێتەوە لەناو دنیای ڕۆح دا و پشتیوانی پـەروەردگار و پاڵپـشتی سروشـت بـە دەسـت دەهێنێـت بـۆ پاراستنی لە کاریگەرییەکانی ژیانی ڕۆژانە تەنانەت گەر خۆشی نەپارێزێت. ئەمەش ئەوەیە کە پێـی دەوترێـت (معجیـزە)، بە دەگمەن ڕوو دەدات کە ئەولیاکان گوێ بە ڕوودانی معجیزەکان بدەن، لەبەر ئەوەی لەم کـارەدا توانـای هەڵبـژاردنیان نیە، کاتێکیش یۆگاکار دەگاتە ئاستی بە دەست هێنانی خـودی ڕاسـتەقینەی، هەڵـسوکەوتەکانی لەسەرچـاوەیەکی تـرەوە سەرچاوە ئەگرێ کە جیاوازە لە جەستەو ئارەزو و هۆشەوە و هەست بەخۆشی و شادییەکی بێ سـنوور دەکـات تەنانـەت گەر ژیانی ئابووری و دارایی نالەبارو ناهەمواربێت لەدیدی کەسێکی ئاسایی دا، یۆگاکـار هەسـت بـە قورسـی برسـێتی و تینوێتی و کەش و هەوا ناکات، کاتێکیش کەمرۆڤی ئاسایی خۆی لە دەست دەدات لەناو دنیا و دیاردە ڕووکەشـەکانی دا، ئەوە دنیایە کە لەناو ناخی یۆگاکار دا خۆی لە دەست دەدات. گەرخۆربەری بگیرێـت، ڕووناکییەکـەی لـەرزۆک دەبێـت، کاتێکیش کە مرۆڤ سەیری سێبەرو ئەو ڕووناکیە لەرزۆکە بکات و سەیری سەرچاوەی ڕووناکی نەکات بێ گومان لـەرزۆک ئەبێت و سێبەر دای ئەگرێت. خودی ڕاستەقینە، سەرچاوەی خۆرە، سێ بەری لەرزۆکیش، جەستە و ئارەزوو و هۆشە.

پەی بردن بە خودی ڕاستەقینە

هۆش لە توانای دا نیە کە پەی بەرێت بە خودی ڕاستەقینە، بۆیە بیرۆکەی (من)ی داهێنا بۆ شیکارکردنی بـۆ چـوونەکانی، ئەم سەرەتای گومڕا بوونی هۆش بوو، لەبەر ئەوەی ئەوە هۆشە کەلە ڕێگەی (من)ەوە جیهـان دروسـت دەکـات و گـشت ئەبنێت بەبێ ئەوەی تاک لەبەرچاوبگرێت، دواتر (من)ەوون ئەبێت لەناو کۆدا واتە لەناو دیـاردە دەرەکییـەکان دا. لەگـەڵ ئەوەشدا کە ڕۆح لەناو مرۆڤ دا بوونی هەیە، بەڵام ناتوانێت دەرکـی پـێ بکـات لـە ڕێگـەی (مـن) یـاخود هۆشـەوە. ڕۆح سامانێکە پارێزراوە لەلایەن سێ ماری گەورەوە، ئەو مارانەش بریتین لە جەسـتە و ئـارەزو و هـۆش. زۆربـەری ئاینـەکان گومڕاکردنیان لە شێوەی ماردا کێشاوە. بۆ نمونە حەوا مار گومڕای کرد، مار ڕۆڵێکی گەورە ئـەگێڕێ لـە کێـشانی وێنـەی خواوەندەکان لە ئەفسانەکانی هندی دا. ئەمەش هیچ نیە جگە لەوەی کە بانگ هێشتێکی مرۆڤە بۆ زاڵ بوون بەسـەر ئـەو مارە دا تا بتوانێت بگات ئەو سامانە بەنرخەی لە ناخی دایە. دەرک کردنی خودی ڕاستەقینە ئەزموونێکە دەکەوێتە سەرو هەست و لێک دانەوەکان. لە دەست دانی (مـن) دەسـکەوتێکە و دوا وێـستگەیە لـە ڕێگـای بـە دەسـت هێنـانی خـود دا. ئەوکەسەی بەگومان بێت لێی نابینێت و ئەو کەسەش کەدەی بینێت گرمانی لێ ناکات.

یۆگاکار پێویستە ووریا بێت لە فریودانی هۆش، لەبەر ئەوەی وەک ئەو مارە وایە کەسەر لەنوێ لە دایک دەبێتـەوە دوای هەر جارێک کە کژەکەی فڕێ ئەدات. کاتێکیش کە یۆگاکار پێش ئەکەوێت لە ڕێگای بەدی هێنانی خود دا، پێویـستە کـە

کاری هۆشی سنووردار بکات و ڕێگەی پێ نەدا کە بەهانەی بهێنێتەوە بۆ تێک دانی ڕاهێنانـەکانی تـێ ڕامـانی، هۆشـی بـێ دیسپلین وەک ئەسپی بەبێ لغاوە کە بە شێوەیەکی هەڕەمەکییانە و بەبێ ئامـانج بـەم لاو لادا ئەچـێت. ئـەم ئـازادی یـە زەینی و دەروونیە سەر لەنوێ بوونەوە بەکۆیلەیە لە دنیادا بە هەزارویەک فێڵ. بۆیە پێویستە لەسـەر ئـەو کەسـەی کـە باوەڕی بە ڕزگار بوونە لە دوای جەستەو هۆش، بە بەردەوامی بەرو پێش بچێت بەبێ ئەوەی هەلێکی دی بدات بە هـۆش کەبی گەڕێنێتەوە بۆ دواوە. لەسەر یۆگاکار پێویستە کـە ئاگـای لـە لەمن(و ئارەزووەکـان) و ا هـەواو هەوەسـەکان(ا بێـت، کەسێ وێنەی(جەستەو ئارەزوو و هۆش). کەرەستەکانی جەستەو ئارەزو و هۆش، کەرەستە کـەلێکن بـۆ پـەی بـردن بـە دنیای دەرەوە و لە توانای دا نیە کە دەرک بە خودی ڕاستەقینە بکات. یۆگاکار دەبێت دووربکەوێتەوە لە دنیای دەرەکـی و پەیوەندی بە دنیای ناوەوەی بکات، ئەگەریش پاک بێت لە ئارەزووەکەی دا، دوای تێ ڕامان بەناکاو بۆی دەردەکەوێت کە چاوی سێ هەمی هەیەو دەتوانێـت پێـی بنوارێـت و خـودی ڕاسـتەقینەی لـەناو خـودی خـۆی دا ببینێـت، هاوشـێوەی دەرکەوتنی خۆر کاتێک کەهەڵدێت و دڕ بە تاریکی ئەدات هەروەک ئەوەی کە نـەبووبێت. دوای ئـەزموون کردنـی ئـەم دیدە، یۆگاکار گۆڕانکارییەکی مەزنی بەسەردا دێت لە ڕووی جەستەو ئارەزوو و ڕۆحەوە. تاریکی هۆکارە بۆ تـوش بـوون بە زۆر ڕووداو لەوانە خزان و بەر یەک کـەوتن و دزی و پـەلاماردان، بـەڵام لـە کاتێکـا ڕوونـاکی مـرۆڤ ئـەپارێزێت لـەم ڕووداوانە، بۆیە کاتێک کە یۆگاکار ئەزموونی هەڵهاتنی خۆر دەکات لە ناخی خۆی دا بۆ هەتا هەتایـە سـەرکەوتوو لـەبێت بەسەر خزانی جەستەو ئارەزو و هۆش دا! یۆگاکار لە لایەکەوە بە یارمەتی پەروەردگار و لـە لایـەکی تریـشەوە بەشـەوڵ دانی خۆی ئەم کارە بە دەست دەهێنێت لە دوای ئەوەی کە ئەرکەکانی بە دروستی ئەنجام دەدات. هەربەم پێ یەیە کـە نوێژ کردن دەبێتە بە شێکی دانەبڕاو لە ژیانی و بە ئەنجام گەیاندنی کارەکانیشی هۆکارنین بۆ دوورخستنەوەی سـەرنجی لەسەر پەروەردگار.

نەناسینی خودی ڕاستەقینە و بێ ئاگابوون لێی، هۆکارە بۆ دروست بوونی وویـستی هەڵـەی هـۆش، دواتـر لـەم وویـستە هەڵانەش هۆکارن بۆ دروست بوونی چالاکی ڕۆژانە و مرۆڤ تـێ وەئەگلێللـەوە لـە بازنـەی بـێ کۆتـای ئـازار و نـەزانین و پەشیمانی کە مرۆڤ دوور دەخاتەوە لە بەدەست هێنانی خود و توشی سەر ئێشەیەکی بێ کۆتای ئەکات. هـۆش هەمیـشە هەست بەکەمی خۆی ئەکات و پلان دادەنێ بۆ بەرکەماڵ بوون و سەرکەوتن بەسەر کەم و کورییەکانی دا، ئـەم کـارەش خولی ژیانی ڕۆژانە پێک ئەهێنێت کە دەرباز بوون لێی تەنها کاتێک نەبێت کە لەم یاسـاو ڕێـسایانە بـە بـەبێ دەلـەگی و ئارامی هەڵبگێڕینەوە و بیانسەپێنین بەسەر ئارەزو و هۆش دا و ڕاستی خودئەزمون بکەین لە ڕێگەی تێ ڕامانەوە.

کاتێک کە مرۆڤ هەڵدەستێت بە ئەنجام دانی کارە ڕۆژانەکانی، جەستەی مادی چالاکە، کـاتێکیش کـە ئەخـەوێت جەسـتە ئاسمانیەکەی چالاک دەکات، کاتێکیش کە بەقووڵی ئەخەوێت و خەون نابینێـت، جەسـتە سـەبەبیەکەی چـالاک دەکـات. ڕاهێنانەکانی تێ ڕامان لەئاستی مرۆڤ بەرز دەکەنەوە بەسەر ئەم سێ ئاستەدا و ئەو توانایەی پێ دەبەخشن کەتێکەڵ بێت لەگەڵ ڕاستی حەتا هەتایی دا.

کاتێک کەمرۆڤی ئاسایی سەیری گوڵی لوتوس ئەکات، تەنها وەک گوڵێکی ئاسایی دەی بینێت و سەرسامی ناکـات، بـەڵام گەر وەک شاعرێک سەیری بکات هەمان گوڵ دەبێتە بزوێنـەرێک و هەسـتی دەجوڵێنێـت. بەهـەمان شێوە کاردانـەوەی فەیلەسوف و زاناو پیاوچاک لە کاتی بینینی گوڵی لوتۆس ئەگۆڕێت لـە یەکێکیانـەوە بـۆ ئـەوی تریـان، لەگـەڵ ئەوەشـدا گوڵەکە یەکێکە و چاوەکانیش هەر یەک چاون کە سـەیری ئەکـەن بـەڵام دەرەنجامـەکان و کـار دانـەوەکان جیـاوازن لـە کەسێکەوە بۆ کەسێکی ترو ڕاهێنانەکانی تێ ڕامانیش والـە مـرۆڤ ئـەکات کـە توانـای بینینـی هـەبێت لـەو دیـو دیـاردە دەرەکییەکانەوە، ڕاهێنانی تێ ڕامان وەک پرۆسەی پاک کردنەوەی ئاڵتون وایە لە ڕێگەی ئـاگرەوە کاتێـک کـە کانزاکـانی تری لێ جیا دەکرێتەوە و ئاگایـەکی گەردوونی بەدەر لە خەوشەکانی ژیانی ڕۆژانە دەبەخشێت بە یۆگاکار.

گوێ گرتن و خوێندنەوە بەسوودن ئارادەیەک، بیر کردنەوەش سەبارەت بەو شتانەی کە دەبیسترێت و دەخوێندرێتەوە بەسەدان جار گرنگ ترە لە چاو گوێ گرتن و خوێندنەوەدا، ڕاهێنانەکانی تێ ڕامانیش بە سەدان هەزار جار باشتر لە بیرکردنەوە. ئەو کەسانەش کە دەگەنە ئەو ئاستە ڕۆحیە بەرزە دەتوانن یەک بگرن لەگەڵ ڕۆحی گەردوونی دا. بەم شێوەیەش جیاوازی لەنێوان بینەر و بینراو، بیسەر و بیستراو، خوێنەر و خوێنراودا نامێنێت.

سروشتی هۆش چالاکییە بە بەبێ وەستان و بەشێوەیەکی بەردەوام، بەڵام تەنها کاتێک دەتوانرێت دەرک بە ئاگایی گەردوونی بکرێت کە هۆش یاخود ئارەزوو بە شێوەیەکی یەکجارەکی بێ دەنگ بێت. ئایا ئەوە ئەگەیەنێت کە دەرک کردنی ئاگایای گەردوونی کارێکی گرانە لەبەر ئەوەی مرۆڤ خاوەن هۆش و ئارەزووە؟ یۆگاکار دەڵێت زانینی خود لە دەرەوەی چوار چێوەی ئارەزو و هۆشە و لە هەمان کاتیشدا مرۆڤ ئەتوانێت چالاکی ئارەزو و هۆشی ڕابگرێت لە ڕێگەی تێ ڕامان وە تائەو کاتەی لە دڵی دا ڕاستی یەکی نوێ سەر هەڵدەدات کە ئەویش ئاگای گەردونیە.

ئارەزووەکان لەڕێگەی دوو سەرچاوەی ناوەکی و دەرەکی یەوە دووچاری کێشە دەبن. لەبەر ئەوە بە بەردەوامی لە دڵەڕاوکێ دایە، یۆگاکار لە ڕێگەی تێ ڕامانەوە زاڵ دەبێت بەسەر هەست و ئارەزووەکاندا و بەم پێ یەش کاریگەرییە دەرەکییەکان ناهێڵێت.

ئەوکەسەی گرنگی دەدات بە ناسینی خود، ئەگەر لەهەل و مەرجێکی ناخۆشیش دا بژی هیچ کات نائومێدی نازانێت چیە، لەبەر ئەوەی کارکردن لەسەر ناسینی خود وەک چرایەک وایە لە تاریکی دا. لەگەڵ دەست بەکار بوونی یۆگاکار و کەوتنە سەر ڕێی بۆ دەست هێنانی خودی خۆی ، هەل و مەرجەکان بەرەو باشی دەچن، ئەگەر چی گوناهی گەورەشی کردبێت لە ڕابوردوودا. ووشە گەلێکی وەک نائومێدی، ناخۆشی، ڕەشبینی، سەرنەکەوتن لە فەرهەنگی زمانی یۆگاکاردا بوونی نیە، لەبەر ئەوەی ژیانی لەسەر بنەمای هیواو هەوڵی بەدەست هێنان دامەزراوە نەوەک لەسەر بنەمای دەسکەوتە دنیاییەکان.

لێرەدا پرسیارێک دێتە پێشەوە کەئەویش ئەوەیە: ئایا مرۆڤ دەتوانێت بەو جەستە ئاسایی یەی لەبەردەستیایەتی هەست بە ڕاستی ڕۆح بکات؟

یۆگاکار بە بەڵێ وەڵامی ئەم پرسیارە دەداتەوە. ئەتوانین هەست بە فیلی ژیان بکەین گەر بەراوردی بکەین لەگەڵ فلیمێکی سینەمایی دا. فلیم لە ڕاستی دا کۆمەڵێک وێنەی وەستاوە، لەسەر پەردەیەک پیشان دەدرێت کە بەشێوەیەکی جولاو بێتە پێش چاو. جولان لەسەر پەردەکە هەروەک دنیای جولاو تەنها لە خشتە بردنی چاوە، کەلە ڕاستی دا کەلەکەو تەنها کۆمەڵێک وێنەی وەستاوە. جولان تەنها وەهمە لەگەڵ ئەوەشدا کەلە شێوەی کۆمیدیاو تراژدیادا دەردەکەوێت و هەستی بینەران دەوروژێنێت. تەنها ئەوکەسەی خۆی ڕزگار دەکات لەم کەلەکە دەزانێت چی لەو دیوو پەردەکانەوە دەگوزەرێت، ئەم پرۆسەیەش پرۆسەیەکی زەینی یاخود لۆژیکی نیە بەڵکو پرۆسەکە لەو دیو سنووری هۆش و لۆژیکەوە. خود بەدەست هێنان پشت نابەستێت بە نوسین و خوێندنەوەوە - هەرچەندە گەر قوول و بەر بلاویش بێت - لەبەر ئەوەی زانست پەیوەندی بە هۆشەوە هەیە لە کاتێکا کە ناسین ئەزمونێکی تایبەتە و ناکرێت بگوازرێتەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی، هەربۆیە پێویستە لەسەر مورید لە خۆی دا تینوێتی دروست بکات بۆ ناسینی خود لە ڕێگەی تێ ڕامانەوە تا پێی دەگات. ئەمە کەم کردنەوەیەک نیە بۆگرنگی زانست و هۆش، لەبەر ئەوەی هۆش دروست لە جەستەیەکی دروست دایەو ڕێگە خۆش ئەکات بۆ ئەزموون کردنی ناسینی خود، ئەمەش تەنها هەنگاوی یەکەمە.

تێ ڕامان تەنها یۆگاکار ئەگەیەنێت بە قۆناغی ناسینی خود کە ئەمەش بۆ خۆی ئەزمونێکی ناوازەیەو جێگەی گواستنەوە نیە بۆکەسێکی دی. یۆگاکار عاشقی ڕاهێنانەکانی تێ ڕامانە و هەست ئەکات کە کارێکی قورس نیە لەسەر شانی بەڵکو کارێکی سەرنج ڕاکێش و خۆشە.

ئەو مرۆڤەی بەنیازە بە پشتیوانی جەستەو هۆش و ئارەزووەکانی لە دەریایی دنیادا بدات و بپەڕێتەوە، وەک ئەوە وایە کە کەسێک بیەوێت بە یارمەتی تیمساح لە دەریا بپەڕێتەوە. پرۆسەی بە دەست هێنانی خود پرۆسەیەکی زەینی و سۆزداری نیە، بەڵکو پرۆسەیەکە لە دەرەوەی سنورەکانی جەستەو ئارەزو و زەینەوەیە. ئەوە پاڵنەرەی ڕۆحی یە کەوا لە یۆگاکار دەکات خودی ڕاستەقینەی بەدەست بهێنێت نەوەک پاڵنەری حەسانەوەی جەستەو ئارەزو و هۆش. بە پێچەوانەی مرۆڤێکی ئاساییەوە کەبە درێژایی ژیانی سەرجەم هەوڵەکانی لە پێناو بەدی هێنانی ئارەزووەکانی دایە، هیچ ئارەزووەکی ئەم دنیایە ناتوانێت پاڵ بە یۆگاکارەوە بنێت بۆ ئەوەی هەوڵی بەدی هێنانی بدات. ئەوکەسەش کە تەنها بۆ دنیا دەژی جگە لە ئازارو نەخۆشی هیچی دی نەچنێتەوە. ئەو نەخۆشیانەی کە دووچاری مرۆڤ دێن هیچ نین جگە لە دەرەنجامی لە سنور لادانەکانی مرۆڤ لەو سنورانەی کە پەروەردگار دیاری کردووە بۆ سودی سەرجەم مرۆڤایەتی. کاتێک کە مرۆڤ لەپشت نەخۆشکەوتنەکەیەوە لەحیکمەتی پەروەردگار تێ ئەگات، نەخۆشی بە شێوەیەکی خۆ بەخۆ نامێنێت.

کورتەیەک لە فەلسەفەی یۆگا

جەستە و ئارەزو و ڕۆح:

زانستی یۆگا پێی وایە کە مرۆڤ پێک هاتووە لە جەستەو ئارەزو و ڕۆح. ئارەزوو دەتوانێت وەک بنەما یان جەستە هەڵبژێرێت،دنیای مادی، یاخود ڕۆح. یۆگا پێی وایە کە لە ڕاستیا ڕۆح ڕەنگدانەی پیرۆزی پەروەردگارە و پێک هاتەیەکی نەمری هەیە، لە کاتێکا کە جەستە تەنها گومڕایی و هەڵفریواندنە. تائەو کاتەش کە مرۆڤ پشت بە جەستەو هەستیارەکانی ببەستێت ئەوا لەسەر ڕێگەی گومڕای دەمێنێتەوە. دیاردە مادییەکان بەپێی مەودا کانیان گەورە و بچوک دێنە پێش چاو لە نێوان بینەرو بینراودا. وەک نمونەی ئەو مرۆڤەی بە نوستوی و چاوداخراوی سەیری دیاردە و تارماییەکان ئەکات و لەبەر چاو داخراویش ناتوانێت هیچ ببینێت. دیاردە گۆڕاوەکان ناتوانن ببنە بنەمای بۆ ڕاستی. ئەو شتەش کە نەگۆڕە لە مرۆڤ دا ڕۆحە، جەستە دەمرێت بەڵام ڕۆح نامرێت پەروەردگار ئەفەرموێت: ا لەناو ناختاندایە ئایا نابینن/وفی انفسكم افلا تبصرون).

پەروەردگار ئەفەرموێت اهەموو کەسێک دەبێت مردن بچێژێت/كل نفس ذائقة الموت) و نافەرموێت اهەموو ڕۆحێک دەبێت مردن بچێژێت/كل روح ذائقة الموت). هەروەها پەروەردگار خەسڵەتەکانی ڕەنگ پێ ئەداتەوە لە دروست کردنی ئاسمان و زەوی دا لە کاتێکا کە لە دروست کردنی مرۆڤ دا زاتی خۆی ڕەنگ پێ ئەداتەوە، هەر ئەمەشە شیکار کردنمان بۆ ووتەیەی کە دەڵێت اخواوەند لەسەر شێوەی خۆی ئادەمی دروست کرد/ان الله خلق ئدم على صورتها.

(ئێمە لە شادەمارەکت زیادتر نزیکترین لێی/ونحن اقرب اليه من حبل الوريد).

المرۆحی خۆمم پێ بەخشی/ونفخت فيه من روحي).

ئارەزو و ڕۆح لەناو مرۆڤ دا پێکەوە دەژین بەبێ ئەوەی ئارەزو و ڕۆح بناسێت، بەڵام لە دواجاردا گوێ بە ڕۆح نادات و جەستە هەڵئەبژێرێت. ئەگەر ئارەزو هەڵبژاردنەکەی بگۆڕێت و لەبری جەستە ڕۆح هەڵبژێرێت کێشەکە چارەسەر ئەبێت.

اهیچ ترسێک لەنیە لە ئەولیاکانی خوا و خەمبار نابن). ئارەزو هەست بە ترس و خەم ئەکات، لە کاتێکا ڕۆح دووچار بەم کاریگەرییانە نابێت.

ڕۆحی مرۆڤ هاوشێوەی پەردەی سینەمایە کە سەرەڕای نمایش کردنی داستانی کۆمیدی و تراژیدی، هەروەک خۆی ئەمێنێتەوە کارتێکراو نابێت. کاتێکیش گڵۆپەکان دادەگیرسێن، پەردەکە هەر هەمان ئەوە ڕەنگەی هەیە کەبەر لە نمایش کردنی فلیمەکە هەیبوو، واتە بە سپێتی ماوەتەوە، کاتێکیش کە ئارەزوو جەستە هەڵدەبژێرێت دووچار بە خەم و

ناخۆشی دەبێت، لە كاتێكا دەتوانێت بە تەواوەتی ڕزگاری بێـت ئەگـەر خـۆی جیابكاتـەوە لـە جەسـتە و ڕۆح هەڵبـژێرێت چونكە ئەو كاتە ئارەزو هەروەك ڕۆحی لێ دێت.

ئامانج لە یۆگا جیاكردنەوەی ئارەزووە لە جەستەو تێكەڵ كردنەوەیەتی لەگەڵ ڕۆح دا و پێشی وایە بە ئەنجام گەیاندنی ئەم كارە سەرەكی ترین ئەركی مرۆڤە لەژیاندا. هیچ كاتێكیش ئارەزووەكانی مرۆڤ ئارام ناگرێت مادام پەیوەنـدی هەیـە بـە جەستەوە و بێ ئاگایە لەوە ڕاستی یە.

جەستەی مرۆڤ پێنج ئەندامی هەیە كەهەروەك دەروازە وان بۆناسینی دنیای مادی كە ئەوانیش بریتین لە الگوێ، پێـست، چاو، لووت و زمان) ئەم ئەندامانە یارمەتی دەرن بۆ دەست خستنی زانیـاری لەسـەر شـتەكان. هـەروەها پێـنج ئەنـدامی تریش هەن بۆ بە ئەنجام گەیاندنی كارەكان وەك دەستەكان، پێ كان، ئەندامی زاوزێ و زمان. سەرباری ئەمانەش مرۆڤ خاوەنی چەند ئەندامێكی ناوەكی یە وەك زەین و هۆش و خود. زەین گومان و دوودڵی دروست دەكات، هۆشیش لەسەر ڕاستی یە هەست پێ كراوەكان كارئەكات، هەرچی امن) یشە كاری خۆ گونجاندنـە لەگـەڵ زەیـن و هـۆش دا. دواتـر لـە جەستەی مرۆڤ دا ووزەی ژیان كار ئەكات و بەبێ ماندوو بوون هەڵ دەستێت بە ئەنجام دانی ئـەم كارانـە: هەناسـەدان، پیسایی كردنی، هەرس كردن سوڕی خوێن و بیركردنەوە. بەم شێوەیە كەسایەتی مرۆڤ دروست دەبێت مـرۆڤ لـە پێـنج ئەندام بۆ دەرك كردن و پێنج ئەندام بۆ كاركردن و پێنج دیاردەی ووزەی خۆبەخۆ لە ناخدا. جەسـتەكانیش سـێ جـۆرن كە ئەوانیش جەستەی مادی و جەستەی گەردوونی و جەستەی سـەبەبی، جەسـتەی مـادی ئـەو جەسـتەیەیە كـە مرۆڤـی ئاسایی دەی زانێت، دواتر جەستەی گردوونی دێت كەلە چاو جەستەی مادی دا چڕ ترە، جەستەی مادی لەكاتی بەخەبەری دا چالاكە و جەستەی گەردوونیش لە كاتی خەودا.

ئەو جەستەیەش كەلەكاتی خەودا شتە جیاجیاكـان تـاقی ئەكاتـەوە وەك بـۆن كـردن و خـواردن و خواردنـەوە، جەسـتەی گەردوونی یە. جۆری سێ هەمیش جەستەی سەبەبی یە كەلەكاتی خەوی قووڵدا چالاك دەبێت، خـەوێك كـە خـەوی تیـا نەبینرێت. جەستەی گەردوونی مەنزڵگەی زەین و سۆز و هەڵچوونەكانمانە. بەڵام لە كاتێكا كـە جەسـتەی سـەبەبی تـەنها كرۆكی بیرۆكە شادەكانە و نزیكترە لە ڕۆحی پیرۆزەوە. پێكهاتەی جەستەی مـرۆڤیش چ لـە ڕووی دەرەكـی و چ لـە ڕووی ناوەكییەوە لە هەسارەكانی دەوری خۆر ئەچێت. جەستەی سەبەبی لە دەرەوەی چوارچێوەی كات دایە بەهۆكاری سەرەكی و سەرەتای بەرجەستە بوونی مرۆڤە دادەنرێت لە ڕووی گەردوونی و مادیەوە.

كاتێك كە مرۆڤ لە دایك دەبێت، بەرجەستە بوونە لە دنیـای سـەبەبی یـەوە بـۆ دنیـای گـەردوونی و دواتـر بـۆ مـادی. كاتێكیش كە دەمرێت بە هەمان ڕێچكەدا دەگەڕێتەوە بۆ دنیای سەبەبی.

زەینی مرۆڤ سێ هێزی بەر دەكەوێت لەوانە: ووزەی چالاكی و زینـدوێتی، ئـەم ووزەیـە بەسەرچـاوەی خۆشـی و ئـازار و پشێوی دادەنرێت لەبیرو ئارەزو و هەواو هەوەسەكان دا. هێزی دووەمـیش: ئـەو هێزەیـە كـە ڕاسـتی دەشـارێتەوە لـە بینەرەكانی و وەك پەردەیەك كار ئەكات كە ڕاستی یەكان دەشارێتەوە و لە جێگەی وێنەی هەڵخەڵەتێنەر بڵاو ئەكاتـەوە. ئەم هێزە بۆچونی هەڵە دوست دەكات و بیرو بۆچوون لاواز دەكات و هۆكاە بۆ دروست بوونی گومان لە بیرو بۆچـوون و تەمبەڵی و گێلی. هێزی سێ هەمیش: بەرجەستەكەری ئاوێكی پاكە كە تێكەڵ بە شتەكانی دی دەبێـت، بـەڵام لـە هـەمان كاتدا پارێزگاری لە ڕەسەنایەتی خۆی دەكات و پیس نابێت. بۆ نمونە ئاو لەگـەڵ خـاك و خـۆڵ تـێ كـەڵ ئـەبێت و لێـڵ دەبێت، بەڵام ئەوەی كە مایەی لێڵی یەكەیە خاكەكە یەو ئاوەكە نیە. هـەر ئەوەنـدەش كـە خاكەكـە جیـا بكەینـەوە لـە ئاوەكە، ئاوەكە دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی، هەروەك ڕەگەزی چاكە كەلە گشت مرۆڤێكدا هەیە بەڵام بەڕێـژەی جیاجیـا و مرۆڤ بانگهێشت دەكـات بـۆ بیركردنـەوەی دروسـت و ئـارامی و هاوسـەنگی و دادپـەروەری و ڕاسـتی و ویـژدان، ئـەم ووزەیـەش هـەروەك خـۆر وایـە و گـشت شـتێك ڕووناـك دەكاتـەوە، بـەڵام ڕووناكیەكـەی خـۆی نـەبینراوە و تـەنها كاریگەرییەكەی دەبینرێت لە ڕوناك كردنەوەی شتەكانی دی دا. هەموو شتێك بەپێی توانـای قبـووڵ كـردن و وەرگرتنـی

ئاوو خۆر جیاوازە، بەڵام ئاوو خۆر نەگۆڕن. هەروەها ئاگایی گەردوونی کەبەیەکسانی بەسەر کەسەکاندا دابەش دەکرێت بەڵام تێ گەیشتن و سوود وەرگرتن لێی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە. یۆگاکار هەستیارەکانی ئاراستەی شتە مادییەکان ناکات، بەڵکو هەڵوێستەیەک وەرئەگرێت کە زیادتر گوێ پێ نەدانە. جەستە نەخۆشی ڕۆحە، بەڵام ناشکرێت لە ڕێگەی خۆکوشتنەوە خۆمانی لێ ڕزگار بکەین، هەروەک چۆن مرۆڤ ناتوانێت بڵێت من ڕزگارم بووم لە خاوەنداری شتە مادییەکان لەبەر ئەوەی خاوەنی هیچ نیم. تەنها ڕێگە بۆ هەست کردن بەبێ نیازی و دەوڵەمەندی بەدەست هێنانی خودە. یۆگاکاریش بەهەمان شێوەی کەسێکی ئاسایی خاوەن جەستەیە، بەڵام تەنها جیاوازیان لەوەدایە کە مرۆڤی ئاسایی بەبەردەوامی خۆی ئەخاتەبەر لێشاوی وروژێنەرەکان، بەڵام یۆگاکار جێگیرەو لە ڕووداوەکانی دەوروبەری ئەنوارێت بەبێ ئەوەی بەشداریان تێدابکات.

سەبارەت بە پێگەشی لەناو کۆمەڵگادا، یۆگاکار پێی وایە کەوەک پارچە تەختەیەکی سەرکەوتووە بەسەر ئاوەوە، شەپۆلەکان جارێک لە شوێنێکی بەرزو جارێکیش لە شوێنێکی نزمدا دای دەنێ بە پێی ویستی چارەنووس. پلەی کۆمەڵایەتیش لەلای یۆگاکار بەستراوەتەوە بە جەستەوە هەروەک چۆن ئازارەکان و کێشەکانی ژیان تا ئەوکاتەی کە مرۆڤ جەستە بەبنەمای سەرەکی بزانێت. لە کاتێکدا کە یۆگاکار پێی وایە کە بنەما جەستەینە، هەر بۆیە کە کاریگەر نابێت بە خۆشی و ناخۆشیەکانی جەستە. کاتێک کە منداڵ هەست بە ئازار ئەکات، ئەتوانرێت سەرنجی بەلای شتێکی تردا وەک یاری ڕابکێشرێ و ئازارەکەی لە بیر ببرێتەوە. یۆگاکاریش لە ڕێگەی ناسینی خودەوە کە هەروەک یارییەکەیە بۆ منداڵ خۆی لەکێشەکانی ژیان ئەکێشێتەوە. هەست و ئارەزو و هۆش کەرەستەن بۆ تاوتوێ کردنی کاروبارەکانی دنیا، بەڵام ناسینی خود پێویستی بە هیچ کام لەو کەرەستانەی لای سەرەوە نیە، لەبەرە ئەوەی خۆر بەهەڵهاتنی دەر بە تاریکی دەدات و هەموو دنیا ڕووناک دەکاتەوە.

ڕۆح سەروەری جەستەیە، نەوەک بە پێچەوانەوە، کەسێکیش لە بەرامبەرجەستەدا خۆی بەدەستەوە بدات، ڕوو بەنەمان هەڵدێت، لە کاتێکدا هەڵوێستی یۆگاکار، بوون بەسەروەری جەستەیە.

سروشت چارەنووسی مل کەچ بوونمان لە بەرامبەر داوا کارییەکانی جەستەدا بۆ دەخاتە ڕوو، بۆنمونە تێبینی ئەکرێت ماسی لە پێناو بەدەست هێنانی چێژدا دەبێت بە قوربانی، ئاسک لە گەڕانیا بە دوای سەرچاوەی مۆسیقادا ئەکەوێتە داوەوە، فلییش کاتێک شکار ئەکرێ کە مێ یینە سەرنجی ڕائەکیشێ ئەکەوێتە داوەوە. مرۆڤ دووچارە بەهێزی کێش کردنی هەستیارەکانی و تەنها مردنە دەرەنجامی خۆبەدەستەوە دانەکەی. مرۆڤی ئاسایی ڕۆئەچێت لەناو هەواو هەوەسەکاندا، لە کاتێکدا یۆگاکار زاڵ ئەبێت بەسەری دا.

کاتێک کە یۆگاکار بەر بەئارەزووەکانی دەگرێت لە ڕۆچوون لەناو هەواو هەوەسەکانی دونیادا، بڕێکی زۆر لە ووزە کۆ ئەکاتەوە. دواجار ئەم ووزەیە لەبری ئەوی بەکاری بهێنێت بۆ هەڵپەکانی دنیا، بەکارئەهێنێتەوە لە پێناو ناسینی خودا دا. یۆگاکار پێی وایە کە تەنها ئەوەندە بەس نیە کە مرۆڤ لەوە ئاگادار بکرێتەوە کە ڕۆنەچێت لەناو هەواو هەوەسەکانی دا بەڵکو پێویستە لەسەری کە خۆی ئازاد بکات تەنانەت لەبیر کردومش لێی. لەبەر ئەوەی تێ فکرینیش جۆرێکە لە کردەی جەستەیی، ئەگەر چی بەشێوەیەکی تریش بێت. سەیر لەوەدایە کە مرۆڤ هەر لە دایک بوونیەوە هەتا ئەوکاتەی کە دەچێتە گۆڕەوە بە تەواوەتی گرنگی بە جەستە دەدات لە ڕووی خواردن، خواردنەوە، جل، ئارایشت و داودەرمان، لەگەڵ ئەوەشدا کەجەستە لە یەکەم ڕۆژی بوون یەوە هەنگاو ڕووەو نەمان ئەنێت و تێکەڵ بە ڕەگەزە سروشتی یەکان ئەبێتەوە لەناو سروشت دا لە دوای مردنی، ئەمە لە کاتێکایە کە چ دواتر چ پێش تر ڕۆح هاوڕێ یەتی دەکات، هەربۆیە پەروەردگار چەندین جار جەخت دەکاتەوە لەسەر گرنگی دان بەدواڕۆژ لە قورئانی پیرۆزدا. یۆگاکار ئەم ڕاستی یە باش ئەزانێت و ئاشکرایە لەلای کە ناسینی خود لە جیاکردنەوەی ڕۆحەوە دەست پێ ئەکات لە جەستە. هەستیش ئەکات کە ئەو ڕێچکەیەی کە ڕۆح ئەی گرێتە بەر بنەمایەو ئەو ڕێچکەیەتی کە جەستە ئەی گرێتە بەر تەنها بە خێرایی دەی گەیەنێتە

مردن. ا لەگڵەوە هاتوم و هەر بۆ گڵیش ئەگەڕێمەوە! ئەم قسەیە بە سەر ڕۆحدا ناسەپێ و تەنها بەسەر جەستەدا ئەسەپێ. جەستەی مرۆڤ پێک هاتەیەکە لە گۆشت و ئێسک و کۆمەڵە مەوادێک کە بۆگەن ئەکات و لە گەدەو ڕیخۆڵە و میز و پیسایی و عەرەقی جەستەدا. مرۆڤی ئاسایی لەیەکەمین ڕۆژەوە تا دواهەمین ڕۆژی ژیانی ئەو پەڕی توانای ئەخاتە کار بۆ گرنگی دان بەم پێک هاتە بەسەرچووە بۆ گەنەدا و ئەبێت بە کۆیلە بۆ گشت داواکارییەکانی بەبێ کەمترین بیر لێ کردنەوە، لە کاتێکا کە یۆگاکار زاڵ دەبێت بەسەری داو دەیخاتە ژێر پابەند بوونێکی ڕۆحی یەوە .

ڕاستی دنیای مادی

ڕاستی دنیای مادی چی یە؟

شتێک نیە جگە لە پێک هاتەیەکی وەهمی کە ئارەزو دروستی دەکات و تەنها ئەوکاتانە وەک ڕاستی یەک دەردەکەوێت کاتێک کە ڕۆح ئەشاردرێتەوە. کاتێکیش کە مرۆڤ لە سێ بەر وەک سەرچاوە بنوارێت خۆی دوچاتر بە گومڕایی دەکات، سێ بەریش بە لێدانی بەدار چاک ناکرێت، بەڵکو تەنها لە ڕێگەی چارەسەرکردنی شێوە سەرچاوەکەیەوەیەتی. تەنها دوای زاڵبوون بەسەر جەستەو هۆش دایە کەمرۆڤ دەتوانێت لە ڕاستی خودی خۆی تێبگات و دەرک بە ڕاستی یەکان بکات لەو دیو سێ بەرەکانەوە. خوڵقێنەری دنیای مادی ئارەزووە، لەبەر ئەوە پێویستە لەسە مرۆڤ زاڵ بێت بەسەری دا تابتوانێت لە ڕاستی یەکەی بگات. پرسیار لێ لێرەدا ئەمەیە: ئایا مرۆڤ ئەو توانایەی هەیە کە سەرکەوێت بەسەر جەستەو ئارەزو و هۆشی دا؟ یۆگاکار پێی وایە کە ئەم توانایە لە گشت کەسێکدا هەیە ئەگەر بەشێوەیەکی شاردراوەش بێت. بەڵام مرۆڤ ئالودەی ژیانی دنیا بووە و وەک ئەو کەسەیە کە تادێت زیادتر ڕۆئەچێت لەناو زۆنگاو دا. تەنها تێ ڕامانیشە کە دەتوانێت مرۆڤ لە خنکان لە زۆنگاوەدا ڕزگار بکات. تا یۆگاکاریش زیادتر خەریکی ئەنجام دانی ڕاهێنانەکانی تی ڕامان بێت، زیادتر دەتوانێت خۆی لە دنیای مادی دووربخاتەوە و زیادتر نزیک بێتەوە لە ناسین و بە دەست هێنانی خودی خۆی و بەپێچەوانەوە. تێ ڕامان و ژیانی دنیا هەر وەک دوو دیوی دژ بەیەکن، وەک ڕۆژ هەڵات و ڕۆژئاوا. هەتا مرۆڤیش ڕووەو ڕۆژهەڵات بچێت بەهەمان ئەندازە لە ڕۆژئاوا دوورئەکەوێتەوە، ئەوکەسەش کە ڕووەو ڕۆژئاوا ئەچێت بە هەمان پلە لە ڕۆژ هەڵات دوور ئەکەوێتەوە. جەستەی مرۆڤ سەرەڕای ئەوەی کە بە بەردەوامی لە ژێر کاریگەییەکانی نەخۆشی و لاوازی مردن دا ئەناڵێنێ سات لە دوای ساتیش هەست بە کوت و بەندی زیادتر ئەکات. سەرجەم ئەم ڕاستیانەش ئەمانگەیەنن بەو دەرەنجامەی کە دەڵێت کەرەستەکانی جەستە وەک ئارەزو و جەستەو هۆش بەشێکن لە دنیای مادی و ناتوانن زاڵ بن بەسەر کوت و بەندەکانی دنیای مادی دا. جەستەی مرۆڤ لە دەرەنجامی شەهوەتی دایک و باوک دروست دەبێت و ڕۆحی منداڵ بە ئازاری جەستە قورس ئەکات. خۆشەویستی ئەم دنیایەش، درێژ کراوەی خۆشەویستی دایک و باوکە بۆ خوێن و جگەرگۆشەی خۆیان. یۆگاکار پێی وایە کە جەستە نەخۆشی ڕۆحە و لەسەر ڕۆح پێویستە زاڵ بێت بەسەر داواکارییەکانی جەستەدا لە ڕێگەی تێ ڕامانەوە. سەبارەت بە هۆشیش هەر لەسەرەتاوە مانۆڕەکانی دیاری کراوە لە خودی خۆی دا. الە زانست تەنها شتێکی کەمتان پێ گەیشتووە/وما اوتيتم من العلم الا قليلاً!.

ڕاهێنانەکانی تێ ڕامان پشت بە جەستە و ئارەزو و هۆش نابەستێت بەڵکو پشت بەو شتە ئەبەستێت کەلە پشت ئەم کەرەستانەوە دەوەستێت کەئەویش ویژدانە، کاتێکیش ئاسۆکانی ڕۆح دەکرێتە کە تواناکانی جەستەو ئارەزو و هۆش کۆتایی پێ هاتبێت، تی ڕامان سنوورەکانی جەستەو ئارەزو و هۆش دەبڕێت و گەردوونی ناوەوەی یۆگاکار ڕوناک دەکاتەوە و لەوی وە قوڵترین و درێژترین سەفەری ڕۆحی مرۆڤ دەست پێ ئەکات. ڕاهێنانەکانی تێ ڕامان لەلای یۆگاکار ئەوەنیە تەنها کاتژمێرێک یاخود دوو کاتژمێر بخایەنێت لەبەیانیان یاخود لە ئێواران دا، بەڵکو شێوازێکە لە ژیان و یۆگاکار تیایدا دەبێتە بەشێک لە ڕاستی گەردوونی نەمر.

جیهانی دەرەكی و یۆگاكار

مرۆڤ بە بەردەوامی بیر لـە جیهـانی دەرەكـی دەكاتـەوە دواتـر كـار ئـەكات بـۆ تێـر كردنـی خـۆی، جەسـتەی بـەدوای جەستەیەكی تردا دەگەڕێت بۆ ئیسراحەتی خۆی و ئارەزو و هۆشیشی بەهەمان شێوە بەدوای ئارەزو و هۆشـی یكـی تـردا دەگرێت تا ئاسوودەیی پێ ببەخشێت، جا چ بە ئاگابێت یاخو نوستوو. لەبەر ئەوەی ئاگای لە جیهانی دەرەوەیە، ناتوانێـت دەرفەتێك بدۆزێتەوە بۆ تی ڕامان لەناو جیهانی ناوەوەی دا. بۆمرۆڤ ئاسانە هەموو دنیا داگیر بكـات و دەسـتی بەسـەردا بگرێت، بەڵام بۆی گرانە كە دەست بەسەر خۆی دا بگرێـت و داگـیری بكـات. پێویـستە لەسـەر یۆگاكـار كـە ڕیـشەی بیرۆكەكانی لە بێخ و بنەوە هەڵكێشێ و ڕێگە نەدا هیچ بیرۆكەیەك ڕووی تی بكات، لەبـەر ئـەوەی بیرۆكـە وەك تـۆپێكی لاستیك وایە گەر لە دەستت بكەوێتە خوارەو بەم لاولادا ئەجوڵێت و هەرجارەی بەر شوێنێك ئەكەوێت ئائـەو كاتـەی لـە شوێنێكی دوور تر لەو جێگەیەی كەلێی كەوتـە خـوارەوە ئەگیرسـێتەوە. هـەر بیرۆكەیـەك هۆكـارە بـۆ دروسـت بـوونی بیرۆكەی ترو خۆپەرستی و هواو هەوەسی بێ شومار. هەربۆیە پێویستە لەسەر یۆگاكار كە بیرۆكـەكانی كـۆنترۆڵ بكـات. لەبەر ئەوەی دەروون گەر ڕێگەی دەرەوەی كراوە نەبێت ، ڕوو لە جیهانی ناوەوە ئەكاتەوە چونكە دەروون ناتوانێت ئـارام و قەرای هەبێت و سروشتی بە شێوەیەكە كەیان دەبێت ڕوو لە دنیای دەرەوە بكات، یان لە دنیای ناوەوە. كـاتێكیش كـە دەروون ڕوو لە دنیای ناوەوە ئەكات لە ڕاستیا سەفەری ڕزگار بوون دەست پی ئـەكات، لەبـەر ئـەوەی بـە تـەواوەتی لـە دنیای دەرەوە دائەبڕێت و هەنگاو ئەنێت بۆ بە دەست هێنانی خودی خۆی. بەلە خۆبـووردەیی و پـشوو درێـژی یۆگاكـار دەتوانێت خودی خۆی بە دەست بهێنێت، ئەم پرۆسەیەش پێویستی بە بـەردەوامی و بریـاری یـەك لا كەرەوەیـە و بـەر لەكاتی خۆی ناتوانێت دەست بەكار بێت تیایدا و هەروەك چرۆ وایە كە تەنها لە كاتی خۆی دا ئەكرێتەوە. یۆگاكـار دوای ئەنجام دانی ڕاهێنانەكانی دەبێتە خاوەنی ئەم خەسڵەتانە:

١. ئارامی و بێ دەنگی لە سەرجەم بارو دۆخەكاندا.
٢. زاڵ بوون بەسەر دەروون دا.
٣. كێشانەوەی دەروون لە سۆزو بیرۆكەو شتەكانی دی.
٤. پشوو درێژی و لەخۆ بوردەیی لەكاتی ڕووبە ڕووبوونەوەی ئازارەكانی دنیا.
٥. باوەڕی پتەو لە بیرو باوەڕدا.
٦. باوەڕ هێنان بە چارەنووس.

یۆگاكار پەی بەنهێنی ژیان ئەبات و ڕۆحێكی نوێی لە دایك ئەبێت لە دنیایەكی تردا لەگەڵ ئەوەی كـە هـەر لـەم دنیایـەدا ژیان ئەباتە سەر، دنیایەك كۆیلە نییە تیایدا و كەسێكی ئازادە.

مرۆڤی ئاسایی بە دەست تێ نەگەیشتن لە ڕاستی یەكانی دنیاوە ئەناڵێنێ و لە تاریكی دا لە پـەت ئـەڕوانێ و لێـی ئـەبێت بەمار و هەمووگیانی ئەبێت بەترس. كاتێكیش كە خۆر هەڵدێت پەتەكەی لێ دەبێتەوە بەپەت و لێی ناترسـێت. ناسـینی ڕاستی ترس و نا ئومێدی ئەڕەوێنێتەوە. خودی ڕاستەقینە بریتی نیە لە جەسـتەو دەروون و هـۆش، بـەڵكو بـریتی یـە لـە ڕۆحی پیرۆز. كاتێكیش كە یۆگاكار ئەم ڕاستی یە ئەزانێت ئیدی نە جەستە كاری تـێ دەكـات وە هـۆش و ئارەزووەكـان. ڕۆحی پیرۆزیش لەگەڵ ئەوەشدا كە هەر لە جەستەی مرۆڤدایە، سەرچاوەی خۆشـی و شـادی یـە و بەشـێكە لـە ڕۆحـی گەردوونی و بە دوورە لە ئازارەكانی جەستە. مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی ئەو كەرەستەیەی كە پێی بەخشراوە و بـریتی یـە لە هۆش لە ڕاستی بگات. لێرەدا مرۆڤ هۆش بەكار دەهێنێت لە دژی خۆی و زاڵ بوون بەسـەری دا. هـەروەك چـۆن لـە ڕێگەی دڕكەوە دەتوانرێت دڕك دەربهێنرێ، یۆگاكار هۆش بەكارئەهێنێت بۆ ناسینی خود ئەویش لە ڕێگەی تی ڕامانەوە

نەوەک تێ وەگلان لەگەڵ ئازارەکانی دنیادا . هۆش بۆ دوو مەبەست بەکار ئەهێنرێت یا بۆ کۆیلایەتی جەستەو ئارەزووەکان، یان بۆ ناسینی خود، ئامانجی یەکەم ئەگات بە دڵە ڕاوکێ و مردن، دووەمیش مرۆڤ ئەگەیەنێت بە ڕووناکی و ژیان.

ئەو پەتەی کە مرۆڤ پێی وابوو مارە نابێتە مایەی ترس وتۆقان. بەڵام ئەوە هۆشە کە بیرۆکەی مارو دواتر ترسان لێی دروست ئەکات. ئەگەریش سەرەتا بیرۆکەی مار نەبووایە، هیچ شتێک نەدەهاتە ئاراوە کە مایەی ترس بێت. ناسینی ڕاستی وەک خۆی کە هەیە دەبێتە مایەی ڕزگار بوون لەترس، گەر پارچە ئاسنێک بۆماوەیەکی زۆر لەناو پشکۆدا دابنرێت، شێوەی هەروەک شێوەی پشکۆی لی دێت و لێک جیا ناکرێتەوە تەنها کاتێک نەبێت کەئاسنەکە لە پشکۆکان جیا بکرێتەوە. مرۆڤ کاتێک ناسینی ڕاستی یەکانی خودی خۆی لە دەست دەدات کە ناسنامەی ڕۆحی خۆی پشت گوێ بخات، لەبەر ئەوەی ڕۆح لەناو قەفەسی جەستەدا دەژی و مرۆڤیش هەموو توانای ئەخاتە گەڕ بۆگوێ دان بە جەستەو پێی وایە تەنها ئەوە کەرەسەنە.

جیهانی دەرەکی بێ بەرییە لە ڕاستی، لەبەر ئەوەی مرۆڤ لە قۆناغەکانی منداڵێتی و گەنجی و پیری دا بە کۆمەڵێک بیرۆکە دەورە دراوە کەسات بەسات لەگۆڕان دایە. بەردەوام بە جزرێک لەو پارچە گۆشتە بۆگەنە ئەڕوانێت کە وەک لەوەی خودی ڕاستەقینە بێت. ڕاستی خود چۆن ئەتوانێت بەردەوام بێت سەرباری گۆڕان کارییەکانی جەستەو دەروون هۆش؟ تەنها شتێک کە بەردەوام دەبێت خودی پیرۆزە. وەک نمونەی ئەوکەسەی کە چەند ڕۆڵێکی جیاجیا لەسەر تەختەی شانۆ ئەبینێت و بە چەند شێوەیەک خۆی ئەگۆڕێت، بەڵام کاتێک کاشانۆ تەواو ئەبێت دووبارە ڕۆڵە ئاساییەکەی خۆی ئەبینێتەوە.

ئەو کەسەی کە پێشتر ڕۆڵی شاو وەزیری ئەبینی لەسەر تەختەی شانۆ، دووبارە ئەگەڕێتەوە بۆ ڕۆڵە ئاساییەکەی. ڕۆحی مرۆڤیش بەم شێوەیە ڕەسەنە، بەڵام جەستەو ئارەزو و هۆش جلی خۆگۆڕینە. مرۆڤ ڕۆڵە لە خۆگۆڕاوەکەی لەسەر شانۆی ژیان ئەگێڕێ لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەو ڕۆڵە ناتەبایە لەگەڵ ڕاستی خودی دا. زۆر لە ئەکتەرەکان ڕاستی خودی خۆیان لەیاد ئەکەن لە دەرەنجامی ڕۆژوونیان لەناو ئەو ڕۆڵانەدا کە دەی بینن، ئەمەش گومڕاهیە.

ئاوێنە ئەتوانێت وێنەی شارمان بۆ پێچەوانە بکاتەوە، بە بێ ئەوەی بەهیچ شێوەیەک ئالوودە بێت. لەگەڵ ئەوەشدا کەبە مەلیۆنەها دیاردە تیایدا ڕەنگ دەداتەوە. مانگ لەئاودا ئەدرەوشێتەوە بەبێ پیس بوون، تەنانەت گەر ئەوەکەش پیس بێت. ڕۆحیش بەهەمان شێوە بەپاکی ئەمێنێتەوە تەنانەت ئەگەر جەستە پیس و گەندەڵ بێت.

ڕۆح تەنها شایەت حاڵێکە بۆ دیار دەکان و گۆڕان کارییەکان کاریگەرییان نیە لەسەری. بەبێ بچوکترین گوڕانکاری لەپێکهاتەی ئەو ڕۆحەی کە بەز لەهەڵبژاردنی ئەم جەستە و ئارەزو و هۆشەدا بوویەتی، ڕۆح بەبێ دەنگی بەردەوام دەبێت لەسەر ژیان تا دوای مردنیش بەبێ ئەوەی پس بێت، لەبەر ئەوەیسەرچاوەکەی ڕۆحی پەروەردگارە.

جەستە ناتوانێت کۆنترۆڵی یۆگاکار بکات و سەر کەوتوو نابێت لە سەپاندنی داخوازییەکانی بەسەری دا هەروەها هەر شتێک کەلە جەستەوە سەرچاوەی گرتبێت گرنگی خۆی لە دەست دەدات هەروەک ناو و ناوبانگ و بنەچەو ڕق و ئیرەیی وچاوچنۆکی و خۆبەزل زانی و هتد...، لەبەر ئەوەی یۆگاکار مردووە بۆ ئەو جۆرە شتانە. کاتێک پۆلیس دوای دەرچوونی فەرمانی دادگا دێت بۆ گرتنی کەسێک کە فەرمانی گرتنی دەرچووە ئەبینێت کە مردوە، ناتوانێت فەرمانەکەی بەجێ بگەیەنێت. هەروەها کاتێک کە خود بە داخوازییە بێ کۆتاکانی یەوە دێت بۆ لای یۆگاکار و ئەبینێت کە مردووە بۆ ئەو جۆرە شتانە، ناچار ئەبێت بە بەنائومێدی بگەڕێتەوە. هەر کەسێکیش بگات بەم ئاستە لە بەرەو پێش چوونی ڕۆحی دا، ئەگات بە ڕزگاری هەتا هەتایی. لەلای یۆگاکارەکان شتێک نیە کە پێی بووترێ ڕزگاری کاتی. چونکە ڕزگار بوون لەلای ئەوان یەکجارەکی و هەتا هەتاییە و گەڕانەوەی تێدا نیە. ئەگەر مرۆڤیش بتوانێت هەندێک لە داواکارییەکانی خود بەجێ نەگەیەنێ وخۆی بە دەست هەندێکی تریانەوە بدات، درەنگ یاخود زوو خۆی بە یەکجارەکی ئەدات بە دەستەوە و جەنگەکە ئەدۆڕێنێ . ئەمەش ئەوە ئەگەیەنێ کە هێشتا لە فەلسەفەی یۆگا نەگەیشتووە. لەبەر ئەوەی یۆگا خوازیاری ئەوەیە کەبەیەکجارەکی جەستە و هۆش و ئارەزو لەناو ببرێت بۆ ئەوەی هیچ ئارەزوویەک نەمێنێت بۆ گەڕانەوە بۆی.

یۆگاکار چۆن دەژی

لەبڕگەی(٦٦) لەبەشی (١٨)کتێبی گیتادا هاتووە:

"هەموو ئەو ئاینانەی کە وابەستەن بە جەستەو ئارەزو و هۆشە وە وەلا نێ و تەنها ڕوو لە (من) بکە، تامنیش ڕزگارت کەم لەسەرجەم ناخۆشیەکان و دڵتەنگ مەبە".

ئەم نامەیە، نامەیەکی شۆڕشگێڕانەی زیندووە و کرۆکی ڕێنماییەکانی گیتا پێک ئەهێنێت کەبەکتێبی پیرۆزی هیندییـەکان ناسراوە. ئەو کەسەی کە بەدڵ و دەروون پەیوەست بێت بە پەروەردگارەوە، پەروەردگاریش پەیوەستە پێ وەی.

ئەمەش ئەو ئەگەیەنێت کە نزکترین ڕێگە بۆ گەیشتن بە پەروەردگار ڕێگەی دڵە. ئەو کەسەش کەبـە"دڵ" پـەروەردگار بخاتە سەروو گشت شتێکەوە، پەیوەسـت دەبێـت بـە ئاگـایی گـەردوونی یـەوە و ئەبەخشرێ لەئەنجامـدانی ڕاهێنانـە جەستەیی و ئاینی و شەرعییەکاندا لەبەر ئەوەی بە ڕاستی گەیشتووە بە مەبەسـتی خـۆی، خـۆی فـەناکردووە لـە ڕاسـتی گەردوونـدا و هـیچ مەودایـەک نـەماوە لـە نێـوان خوازیـارو خـوزراو دا، هـەروەک چـۆن لـە نێـوان خۆشەویـست و خۆشەویستراودا هیچ مەودایەک نامێنێت تەنها ئەزموونکردنی نەبێت.

یۆگاکار چۆن ژیانی ڕۆژانەی بەسـەر ئـەبات؟ مرۆڤـی ئاسـایی ژیـانی ڕۆژانـەی بـە پاڵپـشتی هەسـتیارەکان و تـێ بینـی و بیرەوەرەکانی دەست پێ دەکات، واتە بە جەستەو ئارزو و هۆش.

یۆگاکار ئەم هاوکێشەیە هەڵ ئەگەڕێنێتەوە و ڕۆح دەکاتە سەرچاوەی سـەرجەم چـالاکییەکانی. لـەم ڕوانگەیـەوە یۆگاکـار هەڵدەستێت بە ئەنجام دانی ئەرکەکانی ڕۆژانەی وەک پێویست ئەویش تەنها وەک ئـەرک بـەجێ ئەگەیانـدنێک وبـە بـێ بوونی هیچ ئارەزوویەک بۆ دوورینەوەی بەرهەمی ماندووبوونەکانی. ئەو هەروەک خۆر و مانگ و هەسارەکان کار ئەکات کەلە کاتی دیاری کراوی خۆیاندا هەڵدێن و ڕێڕەوی دیاری کراوی خۆیان ئەگرنە بەر و لە کـاتی دیـاری کـراوی خۆیـان دا ئاوا دەبن بەبێ هیچ ئارەزوویەک. یۆگاکار سوپاسگوزاری پەروەردگارە بەلاشیوە گرنگ نـی یـە گـەر هەوڵدانـەکانی بـە ئامانج بگات یاخود نەگات، لەبەر ئەوەی پابەندە بە ئەنجام دانی ئەرکەکانی نەوەک گەڕان بە دوای سـوودی تایبـەتی دا.

(گیتا) ئەڵێت: ئەو کەسەی تەنها لەبەر پەروەردگار ئەرکەکانی بـەجێ بهێنێـت بەخـشراوە لـە پاسـاکانی سـزادان. لەگـەڵ لەدایک بوون دا، ڕۆح جەستەیەک هەڵئەبژێرێت، ئەو جەستەیە لەگەڵ ڕۆحدایە تاکاتی مردن، دواتر ئـەو جەسـتەیە ڕۆح بەجێ دەهێڵێ. ئەمەش سەلماندی ئەو ڕاستی یە کە ڕۆح گرنگی یەکی یەکجار گەورەی هەیە بۆ یۆگاکار و لـە پێنـاوی دا هەوڵ دەدات، لە بەرامبەریش مرۆڤی ئاسایی سەرجەم هەوڵەکانی لە پێناو ئارایشت کردن و شکل دانە بە دنیای ئەمڕۆی لەسەر حیسابی ئەو دنیای . یۆگاکار پێی وایە کە ئەگەر ڕۆحی پارێزراو بێت، ئارەزو و هۆش و جەستەی پارێزراو دەبێـت، ئالێرەدایە کە دەبێت ڕوون بین لە دیاری کردنی ئەوشتانەی کەلە چاو کاری تردا لە پێش ترن.

ئەفسانە هیندییەکان

ئەفسانەکانی (ڤیدا) بە کۆنترین ئەفسانە هیندییەکان دادەنرێت کە سەبارەت فەلسەفەی ڕۆحی یە، ئـەم فەلـسەفەیەش دابەش دەبێت بەسەر:

١. ڕیگ ڤیدا.
٢. سام ڤیدا.
٣. یاجر ڤیدا.
٤. ئەترا ڤیدا.

هەنوکەش بەشەکانی ئەم چوار بەشەی سەرەوە لە ١٠٨ بەرگی قەبارە گـەورە پێـک هـاتووە و بەسەرچـاوەیەکی سـەرەکی دادەنرێت بۆ سەرجەم ئەفسانە هیندییەکان تر لە ڕووی فەلسەفەی ڕۆحیەوە لە گرنگترینی ئەو ئەفسانە هندییانەش:

١. ڤیدانت.
٢. ئۆپانیشاد.
٣. ڕامایانا.
٤. مەهابە هاراتا.
٥. ئۆجیتا) بە شێکە لە مەهابەهاراتا.
٦. بورانا ئوشاسترا.

نوسەری بەناوبانگ ئیمرسون) سەبارەت بە کتێبی (ڤیدا) ئەڵێت: "ئەم کتێبە هەروەک گـەرما و شـەو و ئۆقیـانوس بـەرز وبەنرخە. ئەم کتێبە لەخۆگری هەرچی هەستە کەلە ناو ئاینەکاندا هەیـە و خەسـڵەتەکانی ئـەدەبی مـەزنی هەیـە کەلـە توانایدایە زەینی هەر مرۆڤێک داگیر بکات".

"ئەگەر من بچمە ناو دارستانێکەوە یاخود خۆم بخەمە ناو بەلەمێک و بچمە نـاو ئـاوەوە، بـچمە نـاو سروشـتەوە، خـودی سروشت من ئەکاتە براهما. ئەوە ئەو پێداویستیە نەمرەیە، ئەو هێزەیە کەپەی بە سنورەکانی نابرێت و بێدەنگی یـەکی بەردەوامە. ئاشتی بریتی یە لە بێ گەردی و یەک بوونە لەگەڵ سروشت دا"

سەبارەت بەکاتی نوسینی کتێبی ڤیدا هیچ جۆرە زانیاریەک لەبەر دەستتدا نیە، باوەڕ وایە کە ئەم کتێبـە لەسـەردەمانێکی کۆنەوە لەلایەن پەروەردگارەوە نێردرابێتە خوارەوە بۆ هەندێک لە ئەولیاکان، ئـەو ئەولیایانـەی کـە گـوێ بیـستی دەنگـە ئاسمانیەکان بوون و دوای لەبەر کردنی نەوە لـە دوای نـەوەی گواسـتویانەتەوە تائـەو کاتـەی کەلەلایـەن مرۆڤـەوە ئـەو پەیامانە شێوێنراوە. دواتر ئەم پەیامانە لە ڕێگەی پەیامبەرو ئەولیاکانەوە جارێکی تر زینـدوو کراوەتـەوە لـەویش بـەپێی پێداویستی و داواکارییەکانی سەردەم. دەقە پیرۆزەکانی ڤیدا بـاس لـە سروشـتی پـەروەردگار دەکـات و دەڵێـت مـرۆڤ پزیشکێکە لە ڕووناکی پەروەردگارن گـەردوونیش پێکهاتەیەکـە سەرچـاوەکەی گەشـەکردنەکەی پـەروەردگارو تـێ کـەڵ بوونێکی ئاگامەندانەی دەروونە لەگەڵ ڕۆح دا. ڤیدانتەکانیش کورتەی ڤیدان. ڤیدا دەڵێ، لەئاسمانەوە هاتۆتە خـوارەوە و کەسە حەکیمەکان توانیویانە بە ڕاستەوخۆی وەری بگرن و لێی تێ بگەن. هەر بۆیە بە ناچار دەوترێت کە ئـەدەبی ڤیـدا ئەدەبی گۆرانی و خوێندنەوەی شیعرە، بە درێژایی هەزاران ساڵە ١٠٨ بەیتە شیعرییەکەی ڤیدا نەنوسـراوەتەوە و تـەنها لە ڕێگەی ڕەبەنەکانەوە دەما و دەمەوە گوازراوەتەوە. کاغەز هەروەک بەرد وایە و کات کاریگەرە لەسـەریان و وێرانیـان ئەکات، بەڵام ڤیدا زاڵ بووە بەسەر کات دا، لەبەر ئەوەی حەکیمە کۆنەکان لەتوانای بـەرزی هـۆش بەسـەرما دەدا تـێ گەیشتوون وەک هۆکارێکی باش بۆ گواستنەوە بەکاریان هێناوە. چ شتێک ئەتوانێت بەسەر تابلۆکانی دڵ دا سـەرکەوێت؟ بەتێبینی کردنی بە دوا یەکـدا هـاتنی ووشـەکان لـەناو ڤیـدادا و بەبارمـەتی یاسـاکانی دەنـگ، هیندییـەکان توانیویانـە دەقەکانی ڤیدا لەبەر بکەن، هەر ووشەیەکی ڤیدی، ماناو چالاکییەکی تایبەت بە خۆی هەیە.

بیرۆکەی ڤیدی کۆن، فەلسەفەو باوەڕی تاکە کەسی ئاوێتەی پەوەرەردگار دەکات، ئەم گونجاندن و ئاوێتە کردنەش هـەم دڵ و هەم هۆش تێر ئەکات. ژیری و دڵدەگرتن و پەنابردن بۆ ئامێزی پەروەردگار، دوو ڕێگەن بۆ ناسینی پەروەردگار.

کتێبە پیرۆزەکانی تری وەک "بورانا و شاسترا" تایبەتن بە کێشەکانی ژیانی شـارو کۆمـەڵ و یاسـا و پزیـشکی وهونـەر و دروست کردنی بیناسازی، هەروەها ڤیدا ڕاستی زۆر قوڵی تێدایە کەبە پەردەیەک لە نهێنی و سیمبول داپۆشراوە. فەیلـە سوفی ئەڵمانی شۆبنهاوەر) سەبارەت بە ڤیدا ئەڵێت:"لەهەر یـەکێک لـە ڕستەکانی ڤیـدا دا بیرۆکـەی قـوڵ و مـەزن و خۆڕسک هەڵئەقوڵێت. لە برگەکانی هەست بەسەروەری ڕۆحێکی مەزن ئەکرێت. گەیشتن بە ڤیداکان لە ڕێگەی ئۆپایێشا دەکانەوە گەورەترین دەسکەوتی ئەم چاخەیە لەچاو سەردەمەکانی پیشوو تردا".

دێن و ناكرێت لە ڕێگەی هۆش و لۆژیكەوە لێك بدرێتەوە، واباشتر كە بە دیدێكی پێش بینی كەرانەوە بنوارینە ڕاستیەكانی جەستەو ئارەزو و هۆش ئەوەك بە پێچەوانەوە.

قۆناغ و ڕەوشە جیاوازەكانی یۆگای ئشتانگا

یۆگای ئشتانگا ڕاهێنانێكە كە بە درێژایی هەزاران ساڵ گەشەی كردووە و لە چوارچێوەی پەروەردەكردنی ئاكار، جەستە، هۆش، هەست و ڕۆح ئەكۆڵێتەوە. واژەی ئشتانگا بە مانای هەشت لق دێت و سەرەتا بیریاری مەزن (پتنجلی) دوو سەدە بەر لە زایین ڕاهێنانەكانی ڕێك خستووە، هەر لقێك لە لقەكانی ئشتانگا وەك قۆناغێك لە قۆناغەكانی گەشەكردن. بۆ دیاری كردنی ئامانجە گشتی یەكانی ئشتانگا دەتوانین ئاماژە بەم خاڵانەی لای خوارەوە بدەین:

- فەراهەمكردنی ئاكارێكی باش و دروستكردنی پەیوەندیەكی تەندروست لە گەڵ خود و ئەوانی دی دا.
- فێركردنی بنەماكانی تەندروستی زەین.
- ئاشتی دۆستی بەرامبەر بە ئەوانی دی.
- پاكسازی كردنی زەین و بەرز نەخشاندنی دەروون.

لە تایبەتمەندیە بەرجەستەكانی یۆگای ئشتانگا پابەند بوونە بە ڕەوشی كار كە لە ڕێگەی زاڵ بوون بە سەر مەیلەكان و حاڵەتەكانی زەینەوە بەدەست دێت، ئەم ڕەوشەش خاوەنی هەشت قۆناغە كە بریتیە لە:

١. یاما (yama): یاما لە چاوگی "یام"ەوە وەرگیراوە كە بە مانای "بەرگرتن و پارێزكردن" دێت، یاما بۆمان دیاری ئەكات كە بۆ دەست خستنی ژیانێكی ئارام و سەركەوتوو چۆن ئەبێت لەگەڵ ئەوانی دی و دەوروبەردا پەیوەندی دروست بكەین و چۆن ڕەفتار بكەین. ئەتوانرێت یاما بەسەر پێنج یاسای ئاكاردا دابەش بكرێت كە بریتیە لە:

أ. ئاهیم سا (ahimsa): ئازار نەدانی جەستەیی و دەروونی ئەوانی دی و دروست كردنی پەیوەندیەكی دۆستانە لەگەڵ یاندا.

ب. ستیا (satya): پاكی و ڕاستگۆیی.

ت. ئاپری گراها (aparigraha): بەرچاو تەنگ نەبوون.

پ. ئاستیا (asteya): ڕێزگرتن لە مافەكانی ئەوانی دی و دووری كردن لە دزی و كڵاو نانە سەر ئەوانی دی.

ج. براهما چاریا (brahma charia): كونترۆڵكردنی سێكس.

٢. نی یاما(niyama): "نی" بە مانای "خوار" یاخود "ناوەوە" دێت و "یام" یش بە مانای "ڕێگری" دێت. ڕێنماییەكان بۆ پاكژ كردنەوەی دەروون، نیاماش دابەش ئەبێت بەسەر پێنج یاسادا كە بریتی یە لە:

أ. شائوچا (shaucha): پاكی و تەندروستی جەستە و دەروون.

ب. سانتوشا (santosha): ڕازی بوون بەوەی كەهەیە.

ت. تاپاس (tapas): جەربەزەیی و توانای بەرگەگرتنی كێشەكانی ژیان.

پ. سوادهیایا (svadhyaya): خۆناسین.

ج. ئیشوارا – پرانیدهانا (isvara – pranidhana): ملكەچ بوون لە بەرامبەر پەروەردگاردا.

٣. ئاسانا (asana): واژەی "ئاسانا" بە مانا "شێوەی دانیشتن" دێت. یۆگای ئشتانگا شێوە دانیشتنەكانی ئاسانا دابەش ئەكات بەسەر سێ گروپەوە كە ئەوانیش:

أ. یۆگای چیكیستا.

ب. نادی شودهانا.

ت. ئستهیرا بهاگا.

بـۆ بەدەسـت هێنـانی دەرەنجامی بـاش لـە ڕاهێنانـەکانی یۆگـادا، یـۆگی پێویسـتە ڕاهێنانـەکان بـە شێوەیەکی دروسـت و بەردەوام ئەنجام بدات، چونکە تەناها لەرێگەی دروست ئەنجام دان و بەردەوامییەوەیە کە دەتوانین سوودی بەرچاو بە جەستە و دەروون بگەیەنین. لە کتێبی اگراندا سمهیتا) دا هاتووە کە سەرجەم جوڵەکانی یۆگا بریتیە لە ٨٤-١ جوڵە کە تاپایدا ٨٤) جوڵەیان سەرەکی یە ئەوانەی دی لقی ئەو ٨٤) جوڵە سەرەکییەن.

٤. پرانایاما (pranayama): پرانایاما بەواتای کۆنترۆڵکردنی هەناسەدان دێت بۆ دووبارە ڕێکخستنەوەی زەین. چۆنیەتی هەناسەدان ڕۆڵێکی بەرچاو ئەگێڕێ لە تەندروستی ئارامی دەرووندا، چونکە گەر هەناسەدان بە شێوەیەکی نارێک و پێک ئەنجام بدرێت زەین دووچاری پەرێشانی ئەبێت و شیرازەی تێک ئەچێت. لە ڕێگەی ڕاهێنانەکانی پرانایاماوە یـۆگی فێر ئەبێت کە چۆن مەودای هەناسەوەرگرتن و دانەوەی بەرابەر بکات و چۆن جوڵەی لەشی لەگەڵ هەناسەدانی دا ڕێک بخات نەوەک بە پێچەوانەوە.

٥. پراتیهارا (pratyahara) : پراتیاهارا بە مانای کۆنترۆڵکرنی زەین دێت لە بەرامبەر ئارەزووە کاندا، چونکە تەنها لە ڕێگەی کۆنترۆڵکردنی ئارەزووەکانەوەیە کە دەتوانین بە شێوەیەکی قووڵ ووردببینەوە.

٦. دهارانا (dharana): واتە کۆکردنەوەی تواناکانی بیر و ورد بوونەوە لەسەر کارێکی دیاری کراو. کاتێک مرۆڤ لە تەنگژەکان ڕزگاری ئەبێت، تواناکانی دەرفەتی شکۆفەکردن و گەشەکردنیان ئەبێت. تا توانای ووردبوونەوە زیاد بێت، ووزە و هێزی مرۆڤ لە زیاد بووندا ئەبێت.

٧. دهی یانا (dhyana): دهی یانا لەوازەی "دهی یا" وەرگیراوە کە بە مانای "ئەندێشەکردن" یاخود "بیرکردنەوە" دێت. بەڵام تێکڕای زارلوەکە بە واتای بەتاڵکردنەوەی زەین دێت لە ئەندێشە واتا امیدی تەیشن). زەینمان بە درێژای شەو و ڕۆژ کاتەکانی بە تێفکرین و بڕیار و بیرەوەری و بیرکردنەوە لە ئارەزووەکان بەسەر ئەبات، تەنانەت لە کاتی خەوتنیشدا ئەم ماشێنە لە کار ناکەوێت، ئەم سەرقاڵییە زەینیە ووزەیەکی زۆری دەروونی خوازیارە و دەرفەتێکی کەم دەهێڵێتەوە بۆ گەشەکردنی زەین. کاتێک ئەم سەرقاڵییە زۆرە دەرفەتی کەم بوونەوەی بۆ هەڵ ئەکەوێت، پێویستە زەین بەتاڵ بکرێتەوە و هەڵی کۆکردنەوە و عەمبارکردنی ووزەی دەروونی لەدەست نەدات، کەبەم پرۆسەیەش دەوترێت امیدی تەیشن) کە بە مانایەکی سادە بەواتای لە پیاسە خستنی بێهودەی زەین دێت.

٨. سمادهی (samadhi): "سما" بە مانای "هاوشێوە" و "دهی" بە مانای "بڵندترین" دێت. سمادهی لە ترۆپکی هەشت لقەکەی ئشتانگا دا قەرار ئەگرێت، کە ئەکاتە ئامانج و میوەی یۆگا. بۆ گەیشتن بەم میوەیە پێویستە تا بەرزترین شوێنی دەرخت سەرکەویت تا لەوێوە بە جوانی هەموو شتێک ببینیت. تەنها میوەی درەختە کە بۆ ڕوانی درەختەکانی دی ناوک دروست ئەکات و بەکار دێت بۆ خواردن. گەیشتن بە سامادهی گەیشتنە بە پەروەردگار. سامادهی بە بەرزترین ئاستی یۆگا دادەنرێت.

چوار شاخەی یەکەمی ئشتانگا، بە ڕاهێنانە دەرەکییەکان دائەنرێت کە ئەگەر بە شێوەیەکی ڕێکخراوانە ئەنجام بدرێت حاڵەتێکی جەستەی و ڕۆحی وەها دروست ئەکات کە چوار لقەکەی تر بە شێوەیەکی خۆ بە خۆ چرۆ بکات و گەورە بێت.

ڕەوشە جۆراوجۆرەکانی یۆگا

کەسێک گەر خوازیاری گەیشتن بە قۆناغی سامادهی بێت پێویستە کۆچێک دەست پێ بکات کەلە خودەوە دەست پێ ئەکات بە سەر خود و دواتر ئەگوازرێتەوە بۆسەر ئەوی دی و لەوێشەوە دەگوازرێتەوە بۆ سەر پەروەردگار، بۆ ئەم مەبەستەش یۆگا ڕەوشی جۆرا و جۆری هەیە کە پێویستە ئەو کەسەی کە پەیرەوی لێ ئەکات بیگرێتە بەر بەپێی ئاستی توانای جەستەیی و زەینی خۆی، ئەم ڕەوشانەش بریتین لە:

١. گیانا یۆگا: پەیوەندی کردن و یەک بوون لەگەڵ یەک تادا اپەروەردگارا لە ڕێی زانایییەوە.

٢. بهاکتی یۆگا: گەیشتن بە ئاستی یەک بوون لە گەڵ یەکتادا لە ڕێی خۆشویستنی بوونەوەرەکانیەوە.
٣. کارما یۆگا: کار و کۆشش و خزمەتکردن بە خەڵکی، چونکە خزمەتکردن بەخەڵک، خزمەتکردنە بە پەروەردگار.
٤. مانترا یۆگا: پەیوەندی کردن بە پەروەردگارەوە لە ڕێگەی ووتنەوەی وێردی پیرۆزەوە.
٥. هاثا یۆگا: کامڵ بوون لە گوزەری زانین دا لە ڕێگەی کۆنترۆڵکردنی هێزە جەستەییەکانەوە.
٦. راجا یۆگا: گەیشتن بە پەروەردگار لە ڕێگەی کۆنترۆڵکردنی توانا زەینی و جەستەییەکان.
٧. لایا یۆگا: چالاک کردن و ئازاد کردنی ووزە دەروونییەکان لە گوزەری ناسینی پەروەردگاردا.

بۆچی ڕاهێنانەکانی یۆگا جیاوازە لە ڕاهێنانە جەستەییەکان؟

جیاوازی لە نێوان ڕاهێنانەکانی یۆگا و ڕاهێنانە جەستەییەکاندا ئەوەیە کە یۆگا لە هەر ئاستێکی تەمەندا بێت دەتوانێت ئەنجام بدرێت، بەبێ ئەوەی کاریگەری خراپی هەبێت بۆ سەر تەندروستی. هەر کەسێکیش بەبەردەوامی ڕاهێنانەکانی یۆگا ئەنجام بدات لە توانایدا ئەبێت بە هەر شێوەیەک کە بیەوێت ماسولکە و جومگەکانی خۆی بخاتە ژێر فشارەوە بە بێ ئەوەی جەستەی زیانی پێ بگات، ئەڵبەتە ئەم کارە ئەستەمە بۆ ئەو وەرزشکارانەی کە ڕاهێنانەکانی لەش جوانی ئەکەن.
مەبەستی سەرەکی لە ڕاهێنانەکانی یۆگا بە هێزکردنی کۆئەندامی دەمار و ماسولکەکانی ورگ و پشت و حەوزە و ڕێکخستنی هەناسەدانە کەبە (پرانا یاما) دەناسرێت، سەرەڕای ئەوەی کە تەندروستی بەمرۆڤ دەبەخشێت و یارمەتی دەدات لە بنیات نانی لە شێکی ڕاست و تەواو دا. جموجوڵەکانی یۆگا هیچ جۆرە توندییەکیان تێدانیە، بەڵکو ماسولکەکان دەحەوێنێتەوە و بەهێزیان دەکات بێ هیچ هیلاکی وماندو بونێک. بۆیە دەبینین کەلەگەڵ هەموو تەمەنێکدا گونجاوە.
بەڵام لەگەڵ ئەمانەش دا پێویستە یۆگی ڕەچاوی ڕێکخستنی هەناسە دان و وورد بونەوە وحەوانەوە بکات و ڕاهێنانەکان لە جێگەیەکدا بکرێ کە هەمیشە هەوای پاک و نوێ بێت و هەمیشە لە نوێ بوونەوەدا بێت.

یۆگا و چارەسەری نەخۆشیەکان

یۆگا کاریگەرییەکی باشی هەیە لە چارە سەرکردنی هەندێ لە نەخۆشیەکان دا، چونکە زۆربەی ئەو کەسانەی کە دووچاری نەخۆشییەکانی "جگەر، هەندێ لە نەخۆشیەکانی سنگ، هەناسە تەنگی، ئازارەکانی جومگە، بەد هەرسکردن، خزانی کرکراگە، سەرێشە، ماندوویی دەرونی، پەستانی خوێن، بێ خەوی، لاوازی و سوێ گەدە" هاتوون بە ئەنجام دانی ڕاهێنانەکانی یۆگا توانیویانە چاک ببنەوە.

پێنج یاسا گرنگەکەی یۆگا بۆپارێزگاری کردن لە تەندروستی

بەوپێیەی کەخۆپاراستن لە چارەسەر کردن باشترە، ئەوا بە پەیڕەوی کردنی ئەم پێنج یاسایەی خوارەوە مرۆڤ دەتوانێت تەندروستی بۆ خۆی مسۆگەر بکات:
(١) ڕاهێنانی ڕێکخراوانە بۆ باشترکردنی سووڕی خوێن .
(٢) هەناسەدانی تەواو بۆدەستگیر بوونی زیاترین بڕی ئۆکسجین .
(٣)حەوانەوەی تەواوی جەستەو مێشک .
(٤) خواردنی خواردنە سروشتیی و ڕووەکیەکان.
(٥) بیرکردنەوەی دروست و ووردبونەوەی هۆش و هەستەکان.

پرۆسەی هەناسەدان و ڕاهێنانەکانی تایبەت بە هەناسەدان

پرۆسەی هەناسەدان پێگەیەکی گرنگ داگیر دەکات لە یۆگادا لەبەر ئەوەی هەوا دێتە ناو جەستەی مرۆڤەوە جا چ ئەو کەسە بەخەبەر بێت یاخود خەوتوو سەرباری ئەوەی سەرجەم چالاکییە زیندووەکان بەڕێوە دەبات. ئەو هێزە کامەیە کە هەناسە دەباتە ناو سنگی مرۆڤەوە و دەی هێنێتە دەرەوە لە هەڵمژین و دانەوەیەکی هەناسەدا؟ ئەوە هێزی پەروەردگارە

کە مرۆڤ ئەمرێنێ و زیندوی ئەکاتەوە بەپێی ویستی خۆی. هەناسە چاودێری ویستی مرۆڤ ئەکات و خـوێنی تـازە و چـالاک دەکاتەوە و چەن ئەرکێکی تری هەیە، هەندێک لە یۆگاکارەکان پێیان وایە کە چاودێری کردنی هەناسـە زۆر گـرنگترە لـە چاو چاودێری کرنی خودی ویست دا لەبەر ئەوەی لەکاتی نوستن دا هەناسەدان هەر بەردەوام دەبێت بەڵام ویستی مـرۆڤ خامۆش دەبێت، سەرباری ئەوەی کە لە ڕێی کۆنترۆڵ کردنی هەناسەدانەوە دەرەنجامی زۆر گرنگ بە دەست دێت.

جەستەی مرۆڤ نۆ کون و جێگەی هەیە بۆ چوونە دەرەوەی هەناسە لە جەستەدا کە بریتی یە لە: هـەردوو گـوێ، هـەردوو چاو، هەردوو کوونە لووت، دەم، کونی ئەندامی زاوزێ و کۆم، یۆگا شێوازێک لە هەناسەدان فێر ئەکات کـە تیایـدا دوای هەڵمژینی هەناسە سەرجەم کونەکانی جەستەی دادەخات.

بۆ نمونە شێوازێکی تایبەتی هەیە بۆ زمان ئەویش بە نوشتانەوەی بـەرەوە دواوە بـۆ داخـستنی کـونی قـوڕگ. هـەروەها ڕاهێنانی تر هەیە بۆ داخستنی کونەکانی ترە جەستە. لەم حاڵەتەدا جەستەی مرۆڤ وەک لەو لاستیکە نەرمەی لێ دێت کـە دەتوانێت سەر ئاو بکەوێت یاخود لە ژێر ئاودا بمێنێتەوە، یالە ژێر زەوی دا بمێنێتەوە بـۆ ماوەیـەکی زۆر بـە پێـی توانـای کەسەکە کە لەڕێی ڕاهێنانە تایبەتەکانی یۆگاوە بە دەست هاتووە. یۆگاکار دەتوانێت ڕوودانی کـارە کیمیاوییـەکان لـەناو جەستەی دا ڕابگرێت، هەروەها دەتوانێت سوڕی خوێن و هەناسەدان بە تـەواوەتی ڕابگرێـت پیربـوون دوابخـات. بۆیـە ئەبینرێت کە ئەو کەسانە نیشانەکانی پیری بە دەم و چاوییانەوە دیـار نیـە و لـە تەمـەنی زۆریـش دا هـەر بـە گـەنجی دەمێننەوە. لەو توانا ناوازانەش کەلەڕێی کۆنترۆڵکردنی هەناسەوە بە دەست دێـت بریتـی یـە لـە: کـۆنترۆڵکردنی بـیر، نەخۆشی، پێش بینی کردنی داهاتوو و خوێندنەوەی بیری ئەوانی دی و دروسـت کردنـی هـاو ئاهەنگییـە لـە نێـوان داوا کارییەکان ژیانی مادی و ژیانی ڕۆحی و ئاسمانی دا بەبێ ئەوەی ململانێ دروست ببێت لە نێوانیاندا.

پرۆسەی هەناسەدان پێک دێت لە سێ پرۆسەی لاوەکی ترکە پێیان دەوترێت پرۆسەکانی هەناسـە هەڵمـژین و ڕاگرتنـی هەناسە و دانەوەیەی هەناسەیە.

هەندێك لە ڕاهێنانە گرنگەکانی هەناسەدان لە یۆگادا

گرنگترین شێوە دانیشتنی یۆگـا، شـێوە دانیـشتنی "لوتـۆس"ە، ئـەم شـێوە دانیـشتنە بنەڕەتیـە و بەرلـە ئـەنجام دانـی ڕاهێنانەکانی تری یۆگا ئەنجام ئەدرێت، ئەم شێوە دانیشتنە هاوسەنگی فەراهەم دەکـات بـۆ جەسـتەی مـرۆڤ، تەنانـەت گەرهاتوو لە کاتی ئەنجام دانی ئەم ڕاهێنانەدا کەسەکە خەوی لێ کەوت یـاخود کـەوت هـیچ مەترسـییەک بـۆ کەسـەکە دروست نابێت.

وێنەی شێوە دانیشتنی لۆتوس

ڕاهێنانی یەکەم:

لە شێوە دانیشتنی لۆتۆس دا دابنیشە. کوونە لووتی ڕاستت بەپەنجە گەورەی دەستی چەپ دابخە و لە ڕێگەی کونە لـوتی چەپەوە بە لەسەر خۆیی هەناسە هەڵبمژە بۆ ماوەی سێ چرکە و دواتر بە دووپەنجەی دەستی ڕاست کونـە لـووتی چـەپ بگرە بۆماوەی پێنج چرکە هەناسەکەت ڕابگرە. لەم کاتەدا هەست ئەکەیت کە هەناسەکەت ڕووەو ئەو جێگەیـە ئەچـێت کە ئازاری تێدایە لە جەستەدا، یاخود ڕووە لە بڕبڕەی پشت ئەکات. دواتر پەنجەت هەڵبگرە لەسەر کونە لووتی ڕاسـت و بە هێمنی هەناسەکەت بدەرەوە لە ماوەی دوو چرکەدا. پێویـستە ڕێـژەی مـەودای نێـوان هەناسـە هەڵمـژین و گـرتن و دانەوەی هەناسەکە (١:٤:٢) بێت ، دواتر ئەتوالرێت مـەودای ڕاهێنانەکـە زیـادتر بکرێـت. سـەرجەم ڕاهێنانـەکانی یۆگـا پێویستی بە پشوو درێژی و پەلەنەکردن هەیە، پێویستە ڕاهێنانەکان بە چاودێری و بە هێمنی ئەنجام بـدرێت. یۆگـا کـار لەکاتی ئەنجام دانی ئەم ڕاهێنانەدا یاخود لەسەر ناوچەوان وورد ئەبێتەوە یاخود لەسـەر بڕبـڕەی پـشت. هـەروەها ئـەم ڕاهێنانە یارمەتی دەرە بۆ گێڕانەوەی هاوسەنگی بۆ سوڕی خوێن و باشتر کردنی پرۆسەی هەرسکردن و ووروژاندنی توانا ڕۆحیە شاراوەکان لە جەستەی مرۆڤ دا، هەورەها پەرتەوازەیی بیر ناهێڵێت و ووردی ئەکاتەوە لە خاڵێکی دیاری کراودا.

ڕاهێنانی دووەم:

لە شێوە دانشتنی لۆتۆس دا دابنیشە . دەم دابخە ، دواتر بۆ ماوەی بیست جار بە خێرایی هەناسە هەڵبمـژەو بیـدەرەوە. دواتر هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژەو بۆماوەیەک ڕای بگرەو بە هێواشی بیدەرەوە.

ئەنجام دانی ئەم ڕاهێنانە بە بەردەوامی هۆکارە بـۆ چارەسـەرکردنی هـەوکردنی قـوڕگ و لابردنـی بەڵغـەم، هـەروەها نەخۆشیەکانی لـووت و سـی ناهێڵێـت و جەسـتە گـەرم ڕائـەهێنێت و ئـەی حەوێنێتـەوە، مەبەسـتیش لـە ئـەنجام دانـی ڕاهێنانەکانی هەناسە هەڵمژین و گرتنی و دانەوەی هەناسە زیندوکردنەوەی هێـزە شـاراوەکانی مرۆڤـە، بـەکورتی ئـەم هێزە لەڕێگەی یەکێک لەم ڕەوشانەی یۆگاوە بەدەست دێت:

١. لە ڕێگەی چاودێری کردنی هەناسەدان.
٢. تێ ڕامان و چاودێری کردنی خود.
٣. کاری چاکە کردن و بەندایەتی.
٤. کارکردن بە ڕێنماییەکانی پیر.
٥. چاودێری کردنی زەین و بیرۆکەکان.
٦. ووتنەوەی ووێردە پیرۆزەکان.
٧. بینین یاخود دەست تێوەدان و ناردنی بیرۆکەکان لە پیرەوە بۆ مورید، هەروەها خۆشویستنی پەروەردگار و پیر.

بەرلەوەی مرۆڤ دەست بکات بە ئەنجام دانی ڕاهێنانەکانی یۆگا پێویستە لەسەری کە سەرەتا لە یۆگا بگـات و دواتـر ئـەو ڕاهێنانە هەڵبژێرێت کە لواو و گونجاون لەگەڵی دا ئەویش لـە ڕووی جەسـتەو بـیرو هۆشـەوە لەبـەر ئـەوەی گـەرهاتوو بەرلەتێ گەیشتن ڕاهێنانەکان ئەنجام بدەیت دەرەنجامی نادروست بە دەست دەهێنیت، دەشتوانیت چـەند ڕاهێنـانێکی جۆراوجۆ ئەنجام بدەیت و پێکەوە کۆیان بکەیتەوە. یۆگا هەروەک ووزەی ئەلەکتریکی وایـە و ئـەوەی نـەتوانێت بەباشـی لەبەکارهێنانەکەی بگات دووچاری زیان ئەبێت.

سەرەتا پێویستە لەسەر مرۆڤ کە ڕاهێنانەکانی لە کاتێکی دیاری کراودا ئەنجام بـدات و پێـوەی پابەنـدبێت تائـەو کاتـەی کەبەرەو پێش چوونێکی بەرچاو بە خۆیەوە ئەبینێت، ئیدی ئەوکات ئەتوانێت لەکاتی جیاوازدا ڕاهێنانەکانی ئەنجام بدات، لەبەر ئەوەی چیانی قاڵبێکی تایبەت لە خۆ دەگرێت ئەو ڕاهێنانەش کەئـەنجامی دەدات وەک جەسـتەیی، زەینـی و ڕۆحـی تەنانەت کاری سادەش، پاڵپێوەنەر دەبن بۆ بەرەو پێش چوونی ڕۆحی و زاڵ بوون بەسەر دووڕوویی و درۆ لە هەڵسوکەتیا

و دڵسۆز پاک ئەبێت بە رووکەش و ناوەڕۆک. ژیانیشی تەرخان ئەبێت بۆ خزمەت کردن بە پەروەردگار و بوونەوەرەکانی لەبەر ئەوەی پێویست ناکات جیاوازی بکات لە نێوان پەروەردگارو بوونەوەرەکانی دا هەروەک چۆن پێویست ناکات لە لێوان لوێژکردن و ئەنجام دانی کاری ڕۆژانەی سادە هیچ جیاوازییەک هەبێت لەبەر ئەوەی هەرکارێک کەمرۆڤ پێی هەڵدەستێت وەک ئەوەیە کە بەشەوو ڕۆژ بە درێژایی ژیانی سەرگەرمی نوێژکردن بێت.

ئەفسانە هندییەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە(٨٤,٠٠٠)جۆر ڕاهێنان هەیە لە یۆگادا کەتیایدا (٨٤)ڕاهێنانیان گرنگە و (٣٢)ڕاهێنانیش لە (٨٤)ڕاهێنانەکە سوودێکی زۆری هەیەو گرنگترینیشیان(٤)ڕاهێنانە کە یارمەتی دەرە بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت دابنیشێت بۆ چەند کاتژمێرێک بەبێ ماندوو بوون پەرتەوازە بوونی زەین لە کاتی ڕاهێنانەکانی ڕاماندا .

ڕاهێنانی سێ هەم:

لە شێوەی دانیشتنی لوتۆس دا دابنیشە، هەردوو چاوتس دابخە لەگەڵ کوونە لووتی چەپ بە دوو پەنجەی دەستی ڕاست. لە ڕێگەی کوونە لووتی ڕاستەوە بە هێمنی هەناسە هەڵبمژە. کوونە لووتی ڕاست دابخە بە پەنجە گەورەی دەستی ڕاست و هەناسەکەت بگرەو چەناگەت بەسەر سنگتدا شۆڕ بکەرەوە. لە کاتی ئەنجام دانی ئەم ڕاهێنانەدا هەست بە دروست بوونی عەرەق ئەکەیت لەناو قژت دا. دواتر سەرت بەرز بکەرەوەو بەهێمنی هەناسەکەت لە کوونە لووتی چەپەوە بدەرەوە دوای ئەوەی کە کوونە لووتی ڕاستت بە پەنجە گەورە گرت . ئەم ڕاهێنانە ئازارەکانی سەرو نەخۆشیەکانی لووت لائەبات .

ڕاهێنانی چوارەم:

لە شێوە دانیشتنی لوتۆس دا دابنیشە. دەم دابخە. لە ڕێگەی هەردوو کونە لووتەوە بە نەرمی و ڕێکخراوانە هەناسە بدە. تا ئەو جێگەیەی بۆت دەکرێت هەناسەکەت بهێڵەرەوە بەبێ ئەوەی زۆر لە خۆت بکەیت، دواتر بەلەسەر خۆیی هەناسەکەت بدەرەوە لە ڕێگەی کوونە لووتی چەپەوە لە کاتێکا کە کوونە لووتی ڕاست بە پەنجە گەورەت داخرابێت. هەناسەکەت بدەرەوە لە ڕێگەی کوونە لووتی چەپەوە لە کاتێکا کە کوونە لووتی ڕاستت بە پەنجە گەورەت داخرابێت. لە کاتی هەناسە هەڵمژین دا سنگت بکەرەوە، ئەم ڕاهێنانە گەرمی سەر کەم ئەکاتەوەو نەخۆشیەکانی سنگ ناهێڵێت.

چەند تێبینی یەکی گرنگ لەکاتی ئەنجام دانی ڕاهێنانەکانی هەناسەدان دا

١. پێویستە لەسەر یۆگاکار بەرلە دەست بەکاربوونی بە ڕاهێنانەکانی هەناسەدان، ڕیخۆڵەکانی بەتاڵ بکاتەوە و شوێنێک هەڵبژێرێت بۆ ڕاهێنانەکانی کە هەواکەی پاکژ و دوورە پەرێز بێت.

٢. هەردوو کوونە لووت بە جوانی بشۆ، بۆ ئەوەی هیچ ڕێ گرییەک نەبێت لە کاتی ڕاهێنانەکاندا.

٣. لە کاتی ئەنجام دانی ڕاهێنانەکاندا، ماسولکەکانی دەم و چاو گرژ مەکە، لەبەر ئەوەی ڕاهێنانەکان پێویستە بەبێ هیچ ماندوو بوونێک ئەنجام بدرێت و هیچ جۆرە گرژییەک دروست نەبێت و بە تەواوەتی سروشتی بێت.

٤. لە کاتی دانیشتن دا بە ڕێکی دانیشەو مەجوڵێ. لەبەر ئەوەی جوڵان کار تێک دەدات.لە هەڵکشانی ووزەی ڕۆحی.

٥. لە کۆتایی ڕاهێنانەکانی هەناسەدا پێویستە هەست بە ئیسراحەت و دڵنیایی بکەیت نەوەک بە ماندوو بوون و هیلاکی .

٦. پێویستە هاوسەنگی کاتەکانی هەڵمژین و ڕاگرتن و دانەوەی هەناسە ڕابگریت.

هەناسەدانی قووڵ

ژیان هەناسەدانە ... هەناسە نەدانیش بەمانای مردن دێت ... تا هەناسە بدەین ئەژین، تا ئەو ساتەش کەلە ژیان دا بین هەناسە ئەدەین. ژیانمان بەیەکەم هەناسەدان دەست پێ دەکەین و بەدواین هەناسەش کۆتایی پێ دێت. بە بەردەوامی لەکاتی جموجوڵە کانماندا هەناسە دەدەین، ڕەنگە بتوانین چەند هەفتەیەک یاخود مانگێکیش بێ خۆراک

بژین، هەروەها ئەگەری ژیانمان بەبێ ئاویش تاچەند ڕۆژێک هەیـە ... بـەڵام لەچـەند خولـەکێک بـترازێ کـەسمان بـێ هەناسەدان ناژین. ئەوەی جێگەی ئەفسوسە کەسمان بایەخ بەهەناسـەدان نـادەین، مـرۆڤ ئـەو بایەخـەی بـە خـواردن و خواردنەوە و گەشتەکانی دەدات بە هەناسەدانی نادات، ئەو ڕوانگەیەشی بەرامبەری نیـە کـە شـایەنیەتی بـەو پـێ یـەی کەهەناسە دان نهێنی ژیانە و هۆکاری هەرمزۆری گرفتە جەسـتەیی و عەقڵیـەکانمان ئەوەیـە کـە بەشـێوەیەکی ڕاسـت و ڕەوان هەناسە نادەین. ئۆکسجین بناغەی خۆراکی خوێنە، کە ڕۆڵی سەرکی ئەبینێت لە سووتاندنی ووزە بۆ گەیانـدنی بـە خانەکانی لەش.

ڕەوشی پێست و ئێسک و ددان و قژ و نینۆک دەکەوێتە سەرسووری خوێن، بەمەش تەواوی ئەو چالاکیانەی کەجەستە بە ئەنجامی دەگەیەنێت دەکەوێتە سەر ڕێژەی ئەو ئۆکسجینەی کە دەچێتە نێو جەسـتەوە. هـەموو ئەمانـە و هێـشتا کـەس بایەخ بە گرنگی هەناسە دان نادات هێندەی بایەخ دانی بە هەرشتێکی دیکە لە ژیانیدا، دیارە ئەمەش هەر لەبەر ئەوەیـە کەمرۆڤ نازانێ نهێنی ژیان لەهەناسەدان دایە و بێ ئەویش ژیان بەشێوەیەکی یەکجارەکی کۆتایی پێ دێت ....

چەند کەس بیریان لەوە کردۆتەوە کە بـەیانیان کاتـێ لـە خـەو هەڵئەسـتن هەناسـەیەکی قـووڵ هەڵبمـژن؟ ئـەم جـۆرە هەناسەیە گرنگ ترین هۆکارە بۆ تەندروستییەکی باش بۆ مرۆڤ، چونکە خۆراک بەتەنها نـاتوانێ هەڵـسێ بەهـەموو ئـەو ئەرکانەی کە لەسەرێتی بێ پرۆسەی سوتاندنی بەئۆکسجین .

هەناسە دانێک قوڵ نەبێت یان لاوەکی بێت هۆکارێکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەخۆیە بۆ لاوازی بـیر و زوو لـە بیرچـوونەوە، هەندێ لەنەخۆشیە جەستەیی و دەروونیەکان وەک سنگ تەنگی و کـەوان بوونـەوەی شـان و زەردبـونی ڕوخسار و لاوازی بینین و ماندوو بوونی عەقڵ بەهۆی هەناسە دانی هەڵەوەیە.

گرنگی هەناسەدانی قووڵ لەوەدایە کە تەنها بەوە ناوەستێت کە نەش و نما بە لەش بدات بەڵکو ئەندامە کـانی لەشـیش پاکژ دەکاتەوە. لێرەشدا شایەنی باس کردنە کە بڵێین : جگەرە کێشان هۆکـارێکی سـەرەکی تـوش بـوونی شـێرپەنجەی خوێن و سیەکانە، بۆیە دەبێ جگەرە کێشەکان لەڕۆژێکدا چەند جارێـک پـەیڕەوی هەناسـە دانـی قـووڵ بکـەن بـۆ پاکـژ کردنەوەی لیقەی ئەو نیکۆتینەی کە بەسییەکانیانەوە لکاوە و بەمەش زیانەکانی جگەرە کەم دەکەنەوە.

ئەگەر مرۆڤ لەڕۆژێکدا چەند جارێک دەستبکات بەهەناسە دانی قوڵ ئەوا دەتوانین بڵێن کە توانیویەتی ڕێژەی ئۆکسجینی نێو جەستەی زیاد بکات، بەمەش دەتوانێت لە ئاسەوارە خراپەکانی جگـەرە کێـشان کـەم بکاتـەوە. ئەگـەر نەشـی تـوانی ئەوبڕە ئۆکسجینە زیادەیەی دەستگیربێت کە بۆ سیەکانی پێویستە ئـەوا بـێ گومـان دووچـاری ئـەو نەخۆشـیانە دەبێـت بەهۆی لاوازی بەرگری کردنی جەستەی، بەمەش تەندروستی لاواز دەبێت و هێزی کەم دەکاتەوە و ڕوخـساری هەمیـشە وەک گوڵێکی ژاکاوی زەرد وسیسی لێ دێت و بریقەی چاوەکانی وەک پێویست نابێ و نیشانە کانی پیریی زوو پێـوە دیـار دەبێت.

کەمی ڕێژەی ئۆکسجین لە لەشدا دەبێتە هۆی تووش بوون بەچەندین نەخۆشی لەوانە: سۆی دەمارەکان و ڕەنـگ زەردی و هەڵوەرینی ددان و ڕوتانەوەی پێش وەختی قژ و دەرکەوتنی سیمای پیری و زیـادبوونی چرچـیەکانی دەموچـاو و نـەمانی نەرمی لە جموجۆڵەکاندا.

ئەگەر بەڕاستی بمانەوێ ببینە خاوەنی جەستەیەکی بەهێز و عەقڵێکی ڕوون ئەوا دەبێ هەوڵ بـدەین خـودی خۆمـان بنیـات بنێینەوە، ئەمەش بەوەی کە دەست کەین بەهەناسە دانێکی ڕاست و ڕەوان کە هێزو تواناکان پێ ببەخشێ.

هەناسە دانی قووڵ یاخوود باشتر وایە بڵێن هەناسەدانی تەواو ئەو تایبە تمەندییەیە کە تیایدا سیەکان پڕدەکرێ لە هەوا و بەتاڵ دەکرێتەوە.

شێوەی هەناسەدان پەیوەندیەکی تەواوی بەهەموو جۆرەکانی یۆگا و ڕاهێنانەکانیەوە هەیە، هەناسـە دانـیش بـە چـەند شێوە و لەچـەند جـۆرێکی جیـاواز لـەوانی دیکـە ئـەنجام دەدرێ. دەکـرێ دەسـت بـە ڕاهێنانـە ئاسـانەکان بکرێـت لـە

هەناسەدانی قوڵ تا دەگەینە ڕاهێنانە پێشکە ووتوەکانی (پرانا یاما) کە تیایـدا دەتـوانین هێـزە شـاراوە کـانی نـاو خۆمـان ئاشکرا بکەین و بیانخەینە گەڕ.

(پرانا یاما) چەندین شێوەی جیاوازی هەیە لە هەناسە هەڵمژین و هەناسە دانەوە و ڕاگـرتن و قـەتیس کردنـی هەناسـە.

(پرانا) لەڕوانگەی یۆگا دا بریتیە لە هێز و بنەمای ژیان و لە گەردوونی دەرەکـی دا هەیـە، هـەروەها لەتیـشکی خـۆرو ئـاو خۆراکیشدا بەدی دەکرێ.

(پرانا) لە هەر بەکتریایەکی زیندووەوە هەیە تا دەگاتە مرۆڤ، لـە کـانزا و ڕووەکەکانیـشدا بـەدی دەکرێـت. یـۆگی کـارە پێـشکەوتووەکان مەشـق و ڕاهێنانـەکانی ڕێکخـستنی هەناسـەدان زۆر بـەگرنگ دەزانـن، چـونکە پلـەی سـووڕی (پرانـا) لەجەستەدا بەرز دەکاتـەوە و بـە مـژینی لەجەسـتەدا یارمـەتی دەرێکـی گەورەیـە کـاتێ کـە عـەقڵ هاوکـاری پرۆسـەی هەناسەدان دەکات.

ئەو بەشە زیایەی (پرانا) لە نێو پرچۆلکەی خـۆردا کۆدەکرێتـەوە کـەوەک پـاتری یـەکی بـەهێزە کـە توانـا بەجەسـتەمان دەبەخشێت. شێوازی هەناسەدانی یۆگا سەرجەم دەزگاکانی جەستە چالاک دەکاتەوە. جگەلەوەی کاریگەری دەکاتـە سـەر عـەقڵ و هێـزی پـێ دەبەخـشێت و دەمارەکـانی ئـارام دەکاتـەوە و دەیکاتـە خـاوەن ئایدیایـەکی هاوسـەنگ و توانـای بیرکردنەوەیەکی قووڵی پێ دەبەخشێت. هەناسەدانی قووڵ خانە لاواز و بێ هێزەکان ئەبووژێنێتەوە و یارمەتی سـوتاندنی ئەوچەوری و پاشماوانە دەدات کەکێشیان لە ئاستی ئاسایی زیادترە.

هەموو شتێک لە جموجۆڵ دایە، هەر لە هەسارە و ئەستێرەوە بیگرە هەتا زەوی و زەریا، هەر زیندەوەرێکیش لەمرۆڤـەوە تائاژەڵ و مێروەکان هاوسەنگی یەکی دیاری کراو بە خۆیان هەیە _ ئێمەش بەهۆی ڕاگرتنی ئەو هاوسـەنگیەوە دەتـوانین ژیان و ئەرک و کارەکانمان بەرێک وپێکی بەرێوە بەرین _ لەگەر بێت و لەبازنەی ئەو هاوسەنگیە دەرچین ئەوا بێ گومان توانای کۆنترۆڵ کردنی خودی خۆمانمان نامێنێ و بەپڕوپوچ ترین هۆکار هەڵدەچین و دووچـاری ئاسـۆ تـەنگی و بـارگرژی دەروونی دەبین، کە لە دەرەنجامدا دوچاری ڕەمانی باری دەروونی دەبین و کاریگەریەکی زۆر خراپی دەبێت لەسەرمان.

ژیانی ڕۆژانە لەنێو شار و شەقام و تەنانەت لە نێو خانەوادەکانیشماندا لێوان لێوە لە هەڵـچوون و داچـوون کـە دەرەنجـام هۆکاری لەدەست دانی هاوسەنگیمانە، هەر ئەوەندەش بەسە کە لە نێو کۆمەڵگەدا کەسێک هاوسـەنگی خـۆی لەدەسـت بدات تاتەواوی ئەوانی دیش هاوسەنگیان لەدەست بدەن، هەر بۆیـە پێـشتریش باسمـان کـرد کـە هەناسـەدانی قـووڵ هاوسەنگمان دەکاتەوە و لە تواناماندا ئەبێت کە کۆنترۆڵی دەمارەکانمان بکەین.

مرۆڤ هەرچییەک بێت، نووسەر –هونەرمەند- ئەندازیار-پزیشک-یـان کرێکـار، پێویـستی بـە هەناسـەدانی قـوڵ هەیـە چونکە وەکو باسمان کرد هەناسە دانی قووڵ لەهەموو ئەو کێشانەی کەدووچـاری دێـین ڕزگارمـان دەکـات جگـە لـەوەی کەهەلومـەرجی ئـەوەمان بۆدەڕەخسێنێ کـۆنترۆڵی تـەواوی خۆمـانی پـێ بکـەین و خۆمـان لـەو کێـشانەی دەورو بـەرمان ڕزگاربکەین.

کاتێ مرۆڤ هەناسـەیەکی قـووڵ هەڵدەمـژێ دەبـێ ئەوەبێنێتـەوە بەرچـاوی خـۆی کەلەگـەڵ ئەوهەوایـەی وەری دەگـرێ خۆشەویستی و هێز و توانا و باوەڕ بەخود و ئاشتی یاخود هەر شـتێکی دیکـە کـەئارەزووی بکـات کۆدەکاتـەوە، کـاتێکیش هەناسە دەداتەوە پێویستە وابزانێ کەچی نەخۆشـی و تـرس و دڵـەڕاوکێ و ڕق ومانـدوویی هەیـە لـەناوی دەبـات و لـە جەستەی فڕێی دەداتە دەرەوە.

بەئەنجام گەیاندنی ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی قووڵ ئەویش بە شێوەیەکی ڕۆژانە وا لە مرۆڤ ئـەکات کـە بـە شـێوەیەکی خێرا بگات بە مەبەستەکانی. چونکە هەناسەدانی قووڵ یارمەتیمان دەدات لە زاڵ بوون بەسـەر کێـشەو گرفتـە عـەقڵی و دەرونیەکاندا و ئاسۆیەکی نوێ لە تاقیکردنەوەکان بەمرۆڤ دەبەخشێ و هێزێکی ناوەکی و جەستەیی نوێی دەداتێ کەلـەڕێ

بەوە توانی ئەشکێت بەسەر سەرجەم جەستەی دا. ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی قووڵ یۆگی بەتوانا دەکات لە کۆنترۆڵ کردنی هەربەشێکی جەستەیدا.

هەناسەدانی ڕاست و ڕەوان سووری خوێن ڕێک دەخاتەوە و ڕەنگی ئاڵ و جوان بەخوێن دەبەخشێتەوە و خۆراکی تەواوی لەرووی برو پێکهاتەوە پێ دەبەخشێت. یارمەتی مرۆڤ دەدات لە وەی کە تەندروست و چالاک و بوێر بێت.

بەڵام ئەوکەسانەی کەنازانن چۆن هەناسە بدەن و لەکەش و هەوایەکی پیسدا دەژین، هەمیشە ڕەنگ زەرد و لاواز دەبن و ئەگەری ئەوە هەیە دووچاری کەم خوێنی و چەندین نەخۆشی دیکە ببن، جگە لەماندوویی و دڵەراوکێ ی بەردەوام.

لەکاتی هەناسەدانی قوڵدا دەبێ ڕەچاوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکرێت:

١ بەردەوام هەوای پاک و نوێ هەڵبمژرێت.

٢ ئەنجام نەدانی هەناسەی قوڵ لە کاتێکدا کە گەدە پڕ بێت لەخۆراک.

٣ لەبەر نەکردنی جلی تەسک و کردنەوە و لابردنی پشتێن.

٤ باشترین بار بۆ هەناسەدان شێوە دانیشتنی لوتۆسە. بەڵام ئەگەر هاتوو لە بەر سەختییەکی بۆت نەکرا، ئەوا پەیڕەوی جۆری هەناسەدانی اسید ئازانا بکە یاخود جۆری اسوڤا زانا، ئەگەر ئەمیشت هەر بەلاوە قورس بوو ئەوا دەتوانیت لەسەر کورسیەک دانیشیت و هەردوو دەستت لەسەر ئەژنۆ دانێت لەگەڵ ڕەچاوکردنی ڕێکی بڕبڕەی پشت لەکاتی هەناسەدانی قووڵدا

٥ ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی قووڵ بەشێوەیەکی بەردەوام و ڕێکخراوانە ئەنجام دەدرێت.

٦ لەکاتی ڕاگرتنی هەناسە دا نابێت ماسوولکەکانی دەموچاو گۆڕانی بەسەردا بێت.

٧ هەوڵ مەدە لە توانای خۆت زیاتر هەناسە ڕابگری.

٨ ئەگەر دووچاری هەرئازار یان ماندو بوونێک بوویت لەکاتی ڕاهێنان دا دەبێ دەست بەجێ ڕاهێنان ڕاگریت تا ئەوکاتەی ئازار و ماندوویێتیت نامێنێ.

٩ خۆت لە قسەکردنی زۆر و خەوتنی زۆر وخۆراکی زۆر بەدوور بگرە.

١٠ ڕاهێنان و مەشقەکانی هەناسەدان وەک هەر وەرزشێکی تر مەکە، بەڵکو دەبێ زۆر بەووردی پەیڕەوی لێبکرێت.

١١ پەروەردگارت لە یاد بێت و خۆتی بەرمەدەست و وا هەست بکە کە هێزو توانات پێدە بەخشێت و دەتباتەوە سەر ڕێگا ڕۆحانیەکان.

١٢ عەقڵی خۆت پاکژ بکەرەوە و بێگەردی بکە بۆپێشوازی لەڕێنماییەکانی پەروەردگار.

١٣ پەلەمەکە لەبەدەست هێنانی دەرئەنجامی خێرا لەکاتی مەشقەکانی هەناسەداندا، بەڵکو دەبێ زۆر بەئارام بیت لەکاتی ئەنجام دانی ڕاهێنانەکانتدا تاکو دەگەیتە ئەو دەرئەنجامە جەستیی و ڕۆحیانەی کە پێ ی قایل دەبێت.

١٤ خۆت دوورخەرەوە لەچاو چنۆکی و تەماع و جلێسی و خۆ خۆشویستن تاکو بگەیتە ئامانجی داواکراو.

١٥ باش بزانە گەیشتن بەهەر ئامانجێک هەوڵ وماندوو بوونی خۆی پێویستە، پزیشک پێویستی بەچەند ساڵێک هەیە تاکو دەگاتە ئاستی پێویست، هەروەها یۆگی یش پێویستی بە ماوەیەک مەشق هەیە تاکو دەگاتە ئەوڕادەیەی دەرەنجامی باش بەدەست بهێنێت لە جەستەو عەقڵ و ڕۆح ی دا.

١٦ ئەگەر هاتو لەکاتی مەشقە کانتدا دووچاری هەر نەخۆشیەک بوویت، هۆکارەکەی مەخەرە ئەستۆی یۆگا، لەبەرئەوەی هۆکارەکانی نەخۆشی زۆرن و دروست کراوی یۆگا نییە، بەڵکو یۆگا خۆی لەخۆیدا توانای بەرگری مرۆڤ لەدژی تەواوی نەخۆشیەکان زیاد دەکات.

١٧ ئەگەر هاتوو ڕێ پیشاندەرێك یاخود مامۆستا یەکی یۆگات دەست گیرنەبوو، ئەوا نابێ بێ دەسـەڵات بیـت و کۆڵ بـدەی لـەفێربوون، بـەڵکو دەتوانیـت پەیوەنـدی بکـەیت بەوکەسـانەوە کەبەرلەتۆسـەرقاڵی ئـەم مەشـقانەبوون و بونەتەخاوەنی ئەزمونێك تاکو سودیان لێ وەربگریت.

١٨ هەرگیز ئەوەت لەیاد نەچێ کـە یـۆگی جەسـتەی بـە پاکـژی و بێگـەردی دەپـارێزێ و لـەجوانترین شـێوەدا دەی هێڵێتەوە و بەدوور لە نەخۆشی ڕای ئەگرێ، لەبەرئەوەی جەستەی یۆگی پەرستگای پەروەردگار و خانەی ڕوح و عەقڵـە لـە یەکاتدا.

چەند ئامۆژگاری یەکی گشتی:

١ ڕاهێنانەکان لەسەر بەرەیەکی ڕاخراو یان فەرشێك دەکرێ.

٢ ڕاهێنانەکان لە ژوورێکدا پیرەو دەکرێ کە کەش و هەوایەکی لە باری هەبێت و هەواکەی لە نوێ بوونەوەدا بێت.

٣ بەهیچ شێوەیەك مەشق وراهێنانەکانی یۆگا یاخود هەناسەدان لە پـاش نـان خـواردن و بەسـکێکی تێـرەوە ئـەنجام نادرێ، بەڵکو دوای تێپەڕبوونی سێ بۆ چوار کاتژمێر پاش نان خواردنی ژەمێکـی سـەرەکی، یـان لەکاتژمێرێکـەوە بـۆ دوو کاتژمێر ئەگەر ژەمەکە زۆر قورس نەبووەخواردنی سووکبا.

٤ تازەکارەکان نابێ لە ١٥ ١٥ خولەك زیاتر مەشق بکەن.

٥ پاش هەموو ڕاهێنانێك دەبێ خۆت بەتەواوەتی بحەوێنیتەوە.

٦ ڕەچاوی ڕێکخستنی هەناسەدان دەبێ بکرێ لەکاتی مەشق و ڕاهێنانەکاندا.

٧ پاش چاکبوونەوە لە هەر نەخۆشییەکی دوور و درێژ دەست دەکرێتەوە بە ڕاهێنانەکانی هەناسەدان بۆ ماوەی یـەك هەفتەی تەواو و پاشان دەست دەکرێتەوە بە مەشقەکانی یۆگا.

٨ ئافرەت لەکاتی سووڕی مانگانەیدا بەهیچ شێوەیەك نابێ ڕاهێنانەکان ئەنجام بدات بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەنـدیان بەمەڵە کردنەوە هەیە چونکە دەبێتە هۆی زیاد بوونی گرفت و کێشە تەندروستیەکان، ڕاستە هەنـدێ ئـافرەت هـەن بەجەستە بەهێزن و ماندوو بوون نازانن بەڵام هەر نابێ پەیڕەوی لە هەندێ ڕاهێنانی قورسی یۆگا بکـەن بـەڵام دەتـوانن ڕاهێنانە ئاسانەکانی هەناسەدان و پیاسەکردن بکەن.

١٠ دەکرێ لە کاتی سکپڕی دا هەندێ لە ڕاهێنانە ئاسانەکان و ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی قووڵ ئەنجام بدرێ.

١١ ئەگەر کەسایەتییەك زۆر تووڕە بوو، پێویستە لەسەری کـە ڕاهێنانـەکانی هەناسـەدانی قـووڵ و وورد بوونـەوەو تێڕامان بەزۆری ئەنجام بدات.

١٢ بۆچالاك کردنەوەی سوڕی خوێن و خاوبونەوەی جەستدر هەفتەی جارێك یاخود دووجار پـاش ئـەوەی خـۆت بـە ئاوێکی شنەتێن دەشۆیت دەکرێ ئاوێکی زۆر سـارد بکـەیت بەلەشتا چـونکە ماسـولکەکان خاودەکاتـەوە و سـودیان پـێ دەگەیەنێ.

١٣ خۆ دانە بەرخۆر دەبێ بەشێوەیەکی ڕێکخراوانە و بە بەرنامە بێت.

١٤ گەر مەشق و ڕاهێنانەکان لە هەوایـەکی ئـازاد دا ئـەنجام بـدرێت سـودمەندی بـۆ جەسـتە زیـادترە و چـالاکی دەکاتەوە.

١٥ شێلان (مەساج) ی جەستە پاش خۆ شۆردن سوود بەماسولکەکان دەگەیەنێت و چالاکیان دەکات.

١٦ هەر کاتێك هەستت بە بەماندوو بوون وهیلاکی کرد، دەست لـە ڕاهێنانـەکان هـەڵگرە و بۆماوەیـەکی گونجـاو جەستەی خۆت بحەوێنەرەوە، جا چ ئاسان بێت یان قورس.

١٧) یۆگی لە هەناسەدان دا سیەکانی بە تـەواوەتی بـەکار ئـەهێنێت، هـەروەک ئـەو ئـامێرە هەواییـەی کـە بـەکار دەهێنرێ بۆ بەرمد شکاندن، بۆیە گەربێت و سییەکان بەشـێوەکی ڕاسـت و ڕەوان بەکارنـەهێنێت لـەکاتی مەشـقەکاندا ئەوا ئەگەری لەکار کەوتنی زیادتر دەبێت.

١٨) مەرجە مرۆڤ بەر لەوەی دەست بکات بە ڕاهێنانەکان پاکژ بێت.

١٩) دەتوانیت ژەمێکی سووک بخۆیت پاش نیو کاتژمێر لەڕاهێنانەکانی هەناسەدان.

٢٠) بەپێ ی ڕێنماییەکانی‌اهاسا یۆگا برادیبیگا ا ڕۆژی چوارجار ڕاهێنانەکانی هەناسەدان ئەنجام دەدرێت – بەرەبەیان پێش خۆرهەڵاتن- پاشی نیوەڕۆ- ئێواران پاش خۆرئـاوابوون - لـەنیوەی شـەودا – و هـەرجارەی پێویـستە "١٥" خولـەک بخایەنێت.

٢١) ئەو جێ یەی ڕاهێنانی هەناسەدانی لێ ئەنجام دەدرێ پێویستە:

أ- هەواکەی ئازاد بێت.

ب- لەژورێکی پاک وخاوێن و هێمن و دوور لە قاوەقاو وئاژاوەبێت.

٢٢) لەکاتی ئەنجام دانی پرۆسەی هەناسەداندا دەبێ ڕەچاوی ئەوە بکەیت کەبەهیچ شێوەیەک فشار نەخرێتە سەر: ماسولکەکانی دەموچاو - چاو-گوێچکە- ماسولکەکانی مل- شانەکان- بازووەکـان- هـەردوو ڕان- پـێ کـان - بـەڵکو دەبـێ ماسولکەکان لەحاڵەتێکی حەوانەوەی تەواودابن.

٢٣)لەکاتی ڕاگرتنی هەناسە دا، بەهیچ شێوەیەک لیکی ناو دەم قووت نادرێ.

٢٤) داخستنی چاوەکان لەکاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی هەناسەداندا، تاکو بەر بگیرێ لە دوورکەوتنەوەی خەیاڵ.

٢٥)بەهیچ شێوەیەک سییەکان و دڵ ماندوو مەکە لەکاتی مەشق و ڕاهێنانەکانی هەناسەداندا، یاخود لەتوانا خـۆت زیـاتر هەوڵ مەدە هەوا لەناو سییەکانتدا ڕابگری چونکە ئەمە کاریگەرییەکی خراپ دەکاتە سەر باری دەروونی و ئەگـەری ئـەوە هەیە کە زیانەکانی لە سوودەکانی زیادتربێ.

٢٦) ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی قوڵ، سودێکی تایبەت بەئافرەتی دووگیان دەبەخشێ.

٢٧) ئەوکەسانەی نەخۆشی چـاو یـان گوێـچکەابەهەموجۆرەکانییـەوەا یـان هەیـە، نـابێ ڕاهێنانـەکانی ڕاگرتنـی هەناسـە پەیڕەوبکەن.

٢٨) کاتی ئاسایی بۆ ڕاهێنانەکانی هەناسەدان تەنها "١٥"خولەکە، بەڵام گەر مایل بیت دەتوانیت لەم حاڵەتانەدا کاتەکـەی زیاد بکەیت: بەد هەرەسی، لەرزوتا، کۆکە، ترس ودڵەڕاوکێ، توڕەیی، ئارەزووی سێکس کردن.

٢٩) خۆ ڕێکخستن و دسپلین لە کـاتی ڕاهێنانـەکانی هەناسـەداندا، مایـەی ڕێکخـستنەوەی ئایـدیاکانی مرۆڤـە و یارمـەتی ئەوکەسانە دەدات کە ڕاهاتوون بە جگەرەکێشیان و خواردنەوە ئەلکولیەکان و وون بوون لەنێو ئـارەزووە سێکـسیەکاندا و دووریان ئەخاتەوە لەو خوو و ئارەزووانە و ورەیەکی باڵایان پێ دەبەخشێ.

٣٠)پاش تەواو بوون لەڕاهێنانەکانی هەناسەدان دەبێ بۆ ماوە "٥ - ١٠"خولەک بحەوێیتەوە و لەشت خاو بکەیتەوە.

دەزگای هەناسەدان

کۆئەندامی هەناسەدان بریتیە لەکۆی ئەو ئەندامانەی کە هەوا لە دەرەوە وەر ئەگرن و ڕەوانەی ئەکەن بۆ ناو سیەکان و پێک دێت لەم بەشانە:

اأا لووت

اباا قورگ

اجا بۆری هەوا

ادا سییەکان

لووت

لووت پێك دێت لە:

١-لووت/ بوشی دەرەکی

ئەویش ئەوبەشە دیارەیە لە لووت کەلەرووخساری مرۆڤدا دیارە و لە دووکونۆچکە پێک هاتووە، بەشی ژێرەوەی لەچەند کرکراگەیەکی نەرم پێک دێت، بەلآم بەشی سەرەوەی لەدوو ئێسکی لووت پێک دێت و دەچنەوە سـەر بەشـی دووەمـی لووت، ئەویش:

٢-بۆشایی لووت

پێک دێت لەبۆشاییەکی لای ڕاست و بۆشاییەکی لای چەپ و لەنێوانیاندا کوڵەکەیـەك هەیـە، کەئـەویش لەپەردەیـەکی نەرم پێک دێت. ئەگەر بڕوانینە بەرگی دەرەوەی بۆشایی لووت ئەواسێ ئێسکی بەیەکەوە لکێنراو بەدی دەکەین و ئەرکی داواکراو نایابتر جێبەجێ دەکات. ئەو پەردە نەرمەش ئەرکی پاکردنەوەو شێدارکردنی ئـەو هەوایـەی لەسـەرە کەلـەڕێی لووتەوە هەڵدەمژرێ.

ئەرکەکانی لووت :

هەناسەدان لەڕێی لووتەوە ئەم تایبەتمەندیانەی لەخۆی گرتووە

١- پاکژکردنەوەی هەوای هەڵمژراو لەخۆڵ. ئەویش لەڕێی ئەو مووە وردانەی لەناو کـونی لووتـدا هەیـە، هـەروەها دوای لکانی خۆڵ و تۆز بە پەردە تەڕەی نێو لووتەوە کۆدەکرێتەوە و ئەنێردرێتە دواوەی لووت بـۆ نـاو ڕێـڕەوی لـووت و لـەوێوە قووت ئەدرێت لە گەڵ لیک دا، لە ناو گەدەشدا ڕژێنەکانی گەدە هەرچی مادەی نویستراو و ڤایرۆسە لە ناوی ئەبەن.

٢-شێدارکردنی هەناسە:

ئەمیش مەبەستی لەگەرم کردنەوەو شێدار کردنی (واتە بەهەڵمی ئاو) هەوای هەناسەدانە لەڕێی پەردەی تەڕی لووتـەوە، ئەو پەردەیە لە تۆڕێک لەموو لوولەی خوێن پێک هاتووە کەلە کاتی تێپەڕ بوونی خوێن پیایدا ئەو شێ و تەراییـە دروسـت ئەبێت. وەکو زانراویشە پلەی گەرمی خوێنی مرۆڤی ئاسایی "٣٧" پلەیەو لە کاتی تێپەڕ بوونی هەوای سارد دا ئەو پەردە شێدارە گەرم ئەبێتەوە و هەڵم دروست ئەکات و هەوایەکە گەرمی شێدار ئەگات بە سیەکان و خانـەکانی سیـەکان ئـازار نادات. پەروەردگار دەزگایەکی خۆ پاراستنی بەخشیوە بە جەستەی مرۆڤ بە ناوی خانە لیمفاویەکان(کـە پێـشی ئـەوترێت گۆشتی زیادەی دوای لووت و ئەرکی شکار کردنی ئەو ڤایرۆس و میکرۆبانەیە کە لە سەری کۆ دەبنەوە تادواتر لە ناویـان ببات.

لێرەوە بۆمان دەر ئەکەوێت کە ئەرکی ئەو شلە مەنییەی کە مووە ووردەکانی ناو لووت دەری دەکـات پاکـژ کردنـەوەی ئەو هەواوییە کە هەڵئەمژرێت، چونکە ئەگەری ئەوە هەیە هەوا هەڵگری ڤایرۆسی زیان مەند بێت بـۆ جەسـتەمان، لـە دەرەنجامی ئەم پرۆسەیەشدا زۆر جار بەشێکی ئەو گۆشتە زیادەیە (خانـە لفاویـەکان) هـەو ئـەکات ڕێگرییـەك دروسـت ئەکات لە بەرامبەر هەناسەدان دا.

قوڕگ

پاش ئەوەی هەوا لەڕێی لوولەی لووتەوە وەردەگیرێ، دەگاتە قوڕگ. لە قوڕگیـشدا ژێکـانی دەنـگ هەیـە کـە ئـەوانیش بریتین لەدوو پەردەی ناسک لەشێوەی ژمارە هەشتدا، لە کاتی قسەکردن و گۆرانی ووتن دا ئەم لاو لای ژمارە هەشـتەکە دەست دەکەن بەلەرینەوە و نزیک بوونەوە لە یەکتری، وە بە بێ دەنگ بوونیشمان ئەچنەوە شوێنەکانی خۆیـان، ژێکـانی دەنگ لەژنان و منداڵاندا کورتە و دەنگێکی ناسک دەرئەکان، بەلآم لە پیاواندا ژێکانی دەنگ درێژترن، هەربۆیە دەنگیـان گڕترە.

قورگ ئەکەوێتە سەرووی مل لە ژێر چەناگەدا، لە دوو پارچە کرکراگە پێک دێت کەهەروەک باڵ وان و بەشێوەیەکی تیژ یەک ئەگرنەوە.

بۆری هەوا

بۆری هەوا لەدەزگای هەناسەداندا دەکەوێتە پشت قورگ. بۆری هەوا نزیکەی (١٣-١٤) سم دەبێت و تیرەکەی هێندەی تیرەی پەنجە گەورەی دەست دەبێت و دیوارەکەی زۆر بەتینە کە ئەویش بەهۆی بوونی شانزە بۆ بیست جومگەیە، هاوشێوی ئەو بۆریە زریپۆشانەی کە لە فرۆکە جەنگییەکاندا هەیە، بەڵام سەرەڕای ئەو بەهێزییە زۆر نەرمە و ڕێگە بە جوڵانی مل ئەدات بە هەر چوار لادا.

سیەکان

کاتێ بۆری هەوا دەگاتە بۆشایی سنگەوە دەبێت بە دوو بەشەوە و لەشێوەی پیتی (Y) دا دەبێت بەهەڵگەڕاوەیی، بەهەریەک لەم دوو بەشەدەوترێت سیی و تا دێت بەشی بچوک و بچوکتری لێ دەبێتەوە، هەروەک درەخت لقی زۆری لێدەبێتەوە و بەکیسەڵۆکەی زۆری بچوک کۆتاییان پێ دێت و دوا مەنزڵگەی ئەو هەوایەیە کە هەڵی دەمژین. ژمارەی ئەوکیسەڵۆکانە سەرژمێر ناکرێن بەڵام هەندێ لەزانایان دەڵێن: ئەگەری ئەوە هەیە کە بگاتە یەک بلیۆن. قەبارەی ئەم کیسەڵۆکانە زۆر بچوکە و پەردەکانیان زۆرناسکە و لە ڕاستی دا چینێک لە خانەکان پێک دەهێنێت.
بەدیواری کیسەڵۆکە هەواییەکانی ناو سیەکانەوە تۆڕێک لە موو ڕەگی خوێن هەیە، کە ئەویش یەک چین لەگەڵ خانەکان دا پێک ئەهێنن، لەوێوە بۆمان دەر ئەکەوێت کەلە کۆتییدا هەواو خوێن زۆر لە یەک نزیک ئەبنەوە و تەنها دوو چین لە خانەکان لێکیان جیا دەکاتەوە، سەرەڕای ئەوەی کە خوێن ناتوانێت لە موو ڕەگەکانەوە بێتە دەرەوە بەڵام دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە توێژاڵی موو ڕەگەکانەوە دێتە دەرەو و تێکەڵ بە هەوای ناو کیسەڵۆکەکان دەبێت، لە هەمان کاتیشا ئۆکسجین لە ناو کیسەڵۆکەکانەوە لە ڕێگەی موو ڕەگەکانەوە تێکەڵ بە خوێن دەبێتەوە، بەم شێوەیە گازەکان ئاڵوگۆڕ دەبن.
ئەم ئاڵوگۆڕە بە هۆی بوونی مادەیەک بە ناوی (هیمۆگلۆبین)ەوە مەیسەر دەبێت، ئەم مادەیە زۆر ناوازەیە و لەگەڵ هەر یەک لە ئۆکسجین و دووەم ئۆکسیدی کاربۆندا یەک ئەگرێت، جگەلەوە کە مادەیەکی کیمیاییە و ئاسنی تێدایە و خرۆکە سوورەکان لەڕێگەی ئەوەوە ڕەنگە سوورەکەیان بەدەست ئەهێنن.
لەکاتی گوزەر کرنی خرۆکە سوورەکان بەناو خانەکاندا، ئەو دووەم ئۆکسیدی کاربۆنەی کەلە دەرەنجامی چالاکی کۆدەبێتەوە، کۆدەکاتەوە و دوای گەیشتنی بە سیەکان هیمۆگلۆبین هەڵئەستێت بە فڕێ دانی دووەم ئۆکسیدی کاربۆنەکە و لەبری ئەو و بەهەمان ئەندازە ئۆکسجین وەر ئەگرێتەوە. ئابەم شێوەیە خوێن تێر ئەکرێت بە ئۆکسجین و لە ڕێگەی موو ڕەگەکانی ناو سیەکان وەر ئەگیرێت و ئەنێردرێت بۆ ڕەگی گەورە و گەورەتر. بەڵام ئەو هەوایەی کە لە ناو سیەکاندا ماوەتەوە تێرە بە دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئامادەیە لە ڕێگەی هەناسەدانێکەوە فڕێ بدرێتە دەرەوە و بڕێکی نوێ لە ئۆکسجین وەر بگیرێت لە ڕێگەی هەناسە هەڵمژینەوە، ئەمەش پێی دەوترێ ئاڵوگۆڕکردنی گازەکان لە ناو سی دا.

ئەرکی سیەکان

سیەکان لە ژێر ملەوە دەست پێ ئەکەن و تا ناو پەنچک درێژ ئەبنەوە، هەر سیەک جایایە لەوی دی و گەر هاتووە یەکێکیان لە کار کەوت دەتوانرێ بەوی تریان هەناسە بدرێ، هەروەها لەڕوی شێوەی دەرەکیشەوە کەمێک لە یەک جیان و چەند هێڵێک ئەیان کات بەچەند بەشێکەوە، بۆ نمونە سیی چەپ لە دوو بەش پێک هاتووە و سی ڕاستیش لە سێ

بەش، جگەلەوە کە سی چەپ لە سی ڕاست کەمێک بچوک تـرە، سـەرەڕای ئـەوەی کـە دڵ ئەکەوێتـە نێـوان هـەردووە سیەکەوە بەڵام زیادتر مایلە بە لای چەپدا و هەر ئەمەش بووتە هۆی زیادتر بچووک بوونەوەی سی لای چەپ.

شێوەی سی

شێوەی سی لە ناوەوە هەروەک پارچەیەک ئیسفنج وایە و سووکە ئەویش بە هـۆی لـە خـۆگرتنی ملیۆنـەها کیـسەڵۆکەی هەوا لە خۆیدا و توانای کشان و چوونەوەیەکی هەیە. دوانـزە پەراسـوو دەوری سـیەکانیان داوە و ئـەیپارێزن لـە فـشارە دەرەکییەکان، پەراسووەکان بە ستراونەتەوە بە بڕبڕەی پشتەوە و قەفەسێکی بـەتینیان بـەدەوری سـیەکانندا دروسـت کردووە. حەوت پەراسووی سەرو لە ڕێی چەند کرکراگەیەکەوە بەستراونەتەوە بە ئیسکی سەر سنگەوە و سێ پەراسووی دواتریش هەریەکەیان بەستراونەتەوە بەوی سەروو خۆیانـەوە، بـەڵام دوا دوو پەراسـووی بەشـی خـوارەوە لـە پێـشەوە بەهیچ شتێکەوە نەبستراونەتەوە و ئازادن. بەشێوەیەکی گشتی قەفەسەی سنگ جـۆرە نەرمییـەکی تێدایـە و لـە ڕێگـەی چەند ماسولکەیەکەوە ئەتوانێت قەبارەی خۆی گەورە بکات وهەوا ڕائەکێشێتە ناو سیەکانەوە لە کاتی هـەناس هەڵمـژین دا.

پرۆسەی هەناسە هەڵمژین

(أ) هەناسە هەڵمژین:

لەکاتی هەناسە هەڵمژین دا ماسولکەکانی ناوپەنـچک گـرژ ئـەبن و ئەچـنە نـاوەوە و ماسـولکەکانی سـک ڕووە و دەرەوە ئەچن، هەروەها لە هەمان کاتدا مسولکەکانی پەراسووەکان ڕوو لە سەر و خوار ئەکەن و قەفەسەی سنگ گەورە ئـەبێت. لە دەرەنجامی دروست بوونی بۆشایی لە ناو سیەکاندا هەوا بە ڕێژەیەکی زۆر تیایدا کۆ ئەبێتەوە.

(ب) هەناسەدانەوە:

ماسولکەی ناو پەنچک شل ئەبێت و سەر ئەکەوێت، ماسولکەکانی سک ئەچنە نـاوەوە و ماسـولکەکانی قەفەسـەی سـنگ شل ئەبنەوە. بەم پێ یە قەبارەی سنگ بچوک ئەبێتەوەو هەوا لەسنگ دەرئەچێتە دەرەوە.

لەنێوان هەناسە هەڵمژین و هەناسەدانەوەدا، خوێن بەکاری خۆی هەسـتاوە کـە ئـەویش عـەمبارکردنێکی بڕێکـی تـازەی ئۆکسجین و دانەوەی دووەم ئۆکسیدی کاربۆنە.

لێرەوە ئەبینرێت کە چۆن هەموو بەشەکانی جەستە هاوکاری یەکتر ئەکەن هەروەک چۆن دڵ هاوکاری سیەکان و دەزگای هەرس و ماسولکەکان و ئێسکەکان ئەکات.

هەروەها کردنەدەرەوەی ئەو هوایەی کەلەناو سیەکاندا هەیە سوودی خۆی هەیـە، چـونکە لـەکاتی گـوزەر کردنیـدا بـۆ چوونە دەرەوە بەکەنار ژێ کانی دەنگەوە لە گەرووداسوودی لێ وەرئەگیرێت لە قسەکردن و گۆرانی ووتن دا.

پرانا و پرچۆلکەی خۆر

پێنج پرانای سەرەکی یاخود پێنج ووزەی ژیان:

پرانا: بەمانای ووزە - ژیان- هێز- دێت ، واتە ئەو هێزەی پاڵنەرە بۆ جووڵاندنی لەش بە پێـنج بـزاوت، پرانـا/ووزە، لـە خواردن و ئاوو خۆرو هەوا و زەوی دا هەیە. هەروەها ووزەی گەردوونی (پرانا) لە ڕووی دیاردەی جۆراوجۆرەوە بەرجەسـتە ئەبێت وەک کارەبا و هێزی کێش کردن و ئەو پەیامانەی کەبەناو موو ڕەگەکاندا تێ پەر ئەبێت و سـەرجەم ئـەو شـتەی کە دەبێتە هۆی جولاندنی هەر بەشێک لە جەستەوە هەر شتێک لەگەردووندا.

باش بەکارهێنانی (پرانا) ئەبێتە مایەی تەندروستی و توانای چاک بوونەوە، ناسک ترین بەرجەستە بوونیشی ئەبێتە مایـەی دروست بوونی (بیر). باش بەکارهێنانی پرانـا لەلایـەن یـۆگی یـەوە ئـەو دەرفەتـەی پـێ ئەبەخـشێ کـە توانـای مێـشکی بگەیەنێت بە بەرزترین ئاست، بەهێزترین بەرجەستە بوونی پراناش جولاندنی سیەکانە.

یۆگی بۆ ئەوەی بتوانێت باش (پرانا)بەکاربهێنێت، سەرەتا ئەبینین کە هەلئەستێت بە مەشق کردن لەسـەر(پراناپامـا) کـە بەمانای رێک خستن و هەلمژینی ووزەی (پرانا) یە لە رێگەی مەشق کردنی لەسەر چۆنیەتی هەناسەدان، چونکە لـە رێگـەی ئەم مەشقەوە دەتوانرێت کۆنترۆلی کۆئەندامی دەمار بکات لەوێشەوە بەشێوەیەکی کاوەخۆ ئەتوانرێت کـۆنترۆلی (پرانـا او ووزەی ژیان و هۆش بکرێت.

لە رێگەی جولەی سیەکانەوە ژیان ئەبەخشرێتە جەسـتە، هـەروەک بزوێنـەر بـۆ ئـامێرێکی میکـانیکی، بـە رێـک خـستنی هەناسەدان و قووڵ کردنەوەی بە راهێنانی رۆژانە ئەتوانرێت سارێژی جەسـتە بکرێتـەوە بـە ووزەیـەکی زۆر کـە مایـەی تەندروستی یە. هەروەها ئەتوانرێت بەو ووزەیە سـوود بـە ژیـانی ئـەو کەسـانەش بگەیـەنرێت کـە نـزیکن لێمانـەوە.

جگەلەوەی ئەتوانرێت لە رێگەی هەناسەدانی قووڵەوە (پرانا) ئەمبار بکرێت لە رێگەی زنجیرە کۆ دەمـارێکی تایبەتـەوە بـە جەستە کە هەروەک باتری شارژ ئەکرێتەوە. وەهەتا یۆگی بەبەرنامە دارێژراوی هەناسە بدات ئەوا ئەتوانێت برێکی زیاد تری لە پرانا چنگ بکەوێت کە ئەمەش بەمانای لەخۆگرتنی برێکی زیادترە لە ووزەو ژیان.

ئەم ووزەیەش- چ بمانەوێت یاخود نەمانەوێت — ئەگوازرێتەوە بۆ ئـەوانی دی، بەتایبـەت لـە رێگـەی بەریـەک کـەوتنی دەستەوە.

هەروەها ووتەی بارداریش بە پرانا - بەوئەنداوزەی کە توانراوە ئەمباربکرێت - کاریگـەری خـۆی هەیـە. مەشـق کـردن لەسەر چۆنیەتی هەناسەدان (پراناپاما) ئەبێت بە شێوەیەکی پلە بە پلـە بێـت و لـە ژێـر چـاودێری رێ نیـشانی دەرێکـی دڵسۆزدا بێت. سەرباری ئەوەی کە بە مەشق کردنی زۆر ئەتوانرێت پرانا بنێرێت بۆ هەر جێگەیەکی جەستە کە پێویستی پێی بێت بۆ ئەوەی تەندروستی و زیندوێتی زیادتری پێ ببەخشێت.

هـەروەها لـە ئامانجـەکانی(پراناپامـا) بـە دەسـت هێنـانی توانـای وورد بوونـەوە و هەلمـژینی ووزەی زیـاترە. دەسـت بەسەراگرتنی ووزە لە شێوە ناسکەکەیدا، بریتیە لەبیر کە ئـەمیش بەشـێکە لـە (راجایۆگـا)کـە برەوشـێکی هۆشمەندانـە ئەکرێت لە رێگەی وورد بوونەوەو تێ ڕاماندا. ئەم دەست بەسەراگرتنی ووزەیە لە شێوەچرەکەیا جولەی سـیەکانە کەلـە رێی مەشق کردن لەسەر هەناسەدان بە دەست دێت کە ئەویش بەشێکە لە (هاسایۆگا).

لەبەر ئەوە (راجا یۆگا)و (هاسایۆگا) تەواوکـەری یـەکترن و ئاکـاری باشـیش بنەمایـەکی باشـە بـۆ ئـەم جـۆرە مەشـقانە، بەرلەوەی یۆگی هەلسێت بە ئەنجام دانی مەشقەکانی (پراناپاما) پێویستە لەسەری کەلە پێنج بەشە سـەرەکییەکەی (پرانـا) تێ بگات، چونکە بەپێی فەلسەفەی یۆگا، ئاسودەیی چ بەئاشکراو چ بە نهێنی دەرمنجامەکەی دەگەرێتـەوە بـۆ کردەکـانی (پرانا) کە بەشێوەیەکی جۆراو جۆر دەرئەکەوێت. چالاکی جەستەی مرۆڤ لە ژێـر کاریگـەری پرانادایـە، پرانـای گـەرونیش کەلە جەستەدا چالاکە ناوزەند ئەکرێت بە (بانشاپرانا) یاخود پێنج هێزە زیندووەکـە. پێـنج پراناکـەش لـەناو کۆئەندامـە دەمارەکانی مێشک و درکە پەتکەدا کار ئەکات.

١. پرانا prana

شوێنەکەی دڵە. کاری هەناسەدانەو رەنگەکەی سوورە. پرانا لەناو بەشی ملی کۆئەندامی دەماردا کـۆنترۆلی برېرەکـانی پشت و دەزگای دەنگ و ماسولکەکانی دەزگای هەناسەدان و جولەکانی بۆری هەناسەو گەرو ئەکات.

٢. ئاپانا apana

شوێنەکەی کۆمە. کارەکەی فرێ دانی پاشە رۆکە و رەنگەکەی لە نێوان سپی و سوور دایە، کۆنترۆلی سەربەخۆی دەزگای فرێ دانی پاشە رۆک ئەکات لە: گورچیلەکان، میزەڵدان، کۆئەندامی زاوزێ و کۆڵۆن.

٣. ساما‌نا samana

شوێنەکەی ناوچەی ناوکە، کارەکەی بریتیە لە هەرس کردن، ڕەنگەکەشی وەک ڕەنگی شیر وەهایەو کـۆنترۆڵی پرۆسـەی هەرس کردن و جگەرو پەنکریاس و ڕیخۆڵەکان ئەکات.

٤. ئۆدانا udana

شوێنەکەی گەرووە، کاری قوت دانی خواردنە و ڕەنگەکەی سپی یە، هەروەها کارێکی تریشی هەیە کە ئـەویش دروسـت کردنی ئارەزووە بۆ خەوتن. لەسەروی بۆری هەناسەوەکار ئەکات و کۆنترۆی سەرجەم ئەوکارانە ئەکات کە دەکەونە ژێـر کۆئەندامی دەمارەوە. هەروەها وەک هێزێکی دەروونی کار ئەکات بۆجیا کردنەوەی ڕۆح لە جەستە.

٥. ڤایانا vayana

لەناو سەرجەم بەشەکانی جەستەدا لە جوڵە دایە، کارەکەی سوڕی خوێنە و ڕەنگەکـەی ڕەنگـی پەلکەزێڕینەیـە. کـۆنترۆڵی سەرجەم کارە ویستراو نەویستراو(ارادی – لاارادی)ەکانی ماسـولکەکانی جەسـتەو جوڵـەی جومگـەکان ئـەکات. هـەروەها یارمەتی جەستە دەدات بۆ وەستان لە حاڵەتێکی ڕێک دا.

لەسەرووی ئەم پێنج جۆرە لە (پرانا)وە، پێنج (ئۆباپرانا)ش واتە (هێزی زیندوێتی بچوک) یـش هەیـە کـە بـریتین لـە: ناگـا naga ، کورما kurma، کریکارا krikkara ، دیڤادەتا davadatha، دهانانگایا dhangnjag.

ناگاڤایوو naga vayv: کاری فڕێ دانی تۆو و بەرزکردنەوەی ئاستی ئاگاییە.

کورما kurma: پێلووەکان دائەخات و ئەیکاتەوە، هەروەها هۆکارە بۆ بینین.

کریکارا krikara: هۆکارە بۆ دروست بوونی پژمە و برسێتی و تینوێتی.

دیڤادەتا devadatha: هۆکارە بۆ هەنگاونان.

دهانانڤایا dhananjaga: لەناوسەرجەم خانەکانی جەستەدا هەیەو تەنها لەکاتی مەرگ دا لێی جیا ئەبێتەوە.

هەریەکێک لەم (ئۆباپرانا)یانەش پێنج (ڤایوس / vayus) یاخود کاریگەرە دەمار کۆنترۆڵی ئەکات, ئەم پێـنج (ڤـایوس)ەش هەرهەمان ناوی (پرانا)یان لێ دەنرێت. کەئەوانیش:

پراناڤایو prana vayu، اپاناڤایو apana vayu، ئوداناڤایو udana vayu، ڤایاناڤایو vyana vayu، سامانا ڤـایو saman vayu.

ووشەی (ڤایو) لەناو یۆگادا بەکار دێت بۆ باس کردن لە بروسکەی تایبەتی دەمارەکان و ترپەکان کەدادەنرێت بە یـەکێک لە تایبەت مەندییەکانی دەمار.

ئەم ڤایو زانەش – ترپەکان - لە ڕێگەی ئەو پرانایانەوە دروسـت ئـەبێت و ئـەتوانێت ترپـەی دەمـار وەربگرێـت یـاخود دروستی بکات. لە کاتی مەشقەکانی (پرانایاما)دا، پرانا ڤایۆ لـە کـاتی هەڵمـژینی هەناسـەو ئاباناڤـایۆ لـە کـاتی دانـەوەی هەناسەدا دروست ئەبێت. پرانا ڤایۆ ئەوترپەیە کە ئەچێت بۆ هۆش و بەهەمان شێوەش لێوەی دێـت، ئاپانـاڤیۆش ئـەو ترپەیەیە کەبە دوور لە کۆدەمارەکانی مێشک ئەجوڵێت لە کاتی گرتنی هەناسەدا، لەکاتی ئەنجام دانی پرانایامـادا یـۆگی (پراناڤایۆ)و(پاناڤایۆ) یەک پێ ئەگرێت لەگەڵ (مولادهاراچارکا)muladhara chakra)کەپێی دەوترێـت (چـاکرای حـەوز) لـەم کاتـەدا کـۆی دەمارەکـان هـەر وەک داینـەمۆ کـار ئـەکات و بڕێکـی مـەزن لـە ووزە ڕەوانـەی کوانـدالینی (kundalini)ئەکات بۆ ووریا کردنەوەی، کاتێکیش کە کواندالینی چالاک ئەبێت هەوڵ ئەدات بجوڵێت بەرەو سەرەوە لە ڕێگەی لولەیەکی ئەستێرەیی کە پێی دەوترێت سوشومنا (sushumna) بەناو بڕبڕەی پشت دا. یـۆگی پـێش کـەوتووش (کواندالینی شاکسی) (kundalinsakthi) کە پێشی دەوترێت ووزەی مار لە ڕێی سوشومنا (su shuhmna) وە ئاراستە ئەکات.

گەر هەرکەسێک مەشقەکانی هەناسەدان بە شێوەیەکی ڕێک و پێک ئەنجام بدات و پارێز بکات لە خواردن دا بۆماوەی مانگێک ئەوا(پرانا/ ووزەو ژیان) بە شێوەیەکی سەقام گیرانە ئەجولێت لە (سوشومنا) دا و شادی یەکی بێ وێنەی لێ دەکەوێتەوە کە بەلەرزین و جولەیەکی لەرزۆکی جەستە دەست پێ ئەکات دواتر نامێنێت، جگەلەوەی کە پرانا گرنگە بۆ کۆنترۆڵ کردنی جەستەو عەقڵ.

کاریگەری پرچۆلکەی خۆر بۆ چاك بوونەوە لە نەخۆشی

پرچۆلکەی خۆر ئەوسەنتەرە گرنگەی دەمارەکانە کە پەیوەندی هەیە بە کۆئەندامی دەماری سمپایەوە، یۆگاش پێی وایە پرچۆلکەی خۆر کانگای سەرەکیە بۆ ئەمبار کردنی پرانا لەناو جەستەدا وەئەتوانرێت بشوبهێنرێت بەو پاتری یەی کەکارەبا عەمبار ئەکات، هەروەها پرچۆلکەی خۆر ئەو جێگەیەیە کە (پرانای)تێدا کۆئەبێتەوە لە کاتی ئەنجامدانی پرۆسەی هەناسەدان داو پێك دێت لە مادەیەکی ڕەنگ خۆڵەمێشی. لەکاتی پرۆسەی هەناسەدان دا، یۆگی برێکی زۆر لە(پرانا) هەڵئەمژێت و ئەی نێرێت بۆ چەقی جەستەی بۆ ئەوەی تیایدا جێگیر بێت. زۆر کات پرچۆلکەی خۆر بەنەستیش ناوزەند ئەکرێت و شوێنەکەی ئەکەوێتە سەرووی گەدەو لە قولایی سك دا قەرار ئەگرێ لە تەنیشت برِبرەی پشت داو ڕۆڵێکی زۆر ئەبینێت لە کۆنترۆلکردنی جولەو کردارەکانی جەستەدا. وەهەر لێدانێکی سەرو پرچۆلکەی خۆر ئەبێتە هۆی لەهۆش چون و بوورانەوە. هەروەها ئەم چاکرایە ووزەو هێز دابەش ئەکات بەسەر سەرتاسەری جەستەدا. کاتێک بیرۆکەکان و (پرانا/ ووزە) ڕاستەوخۆ ڕووله پرچۆلکەی خۆر ئەکات لە ڕێگەی هەناسەدانی (پراناپاما)وە، هەوڵ ئەدات کە شارژی بکاتەوە بە هەموو ئەو ووزانە. کاتێک کە ئێمە بیر ئەکەینەوە یاخود کار ئەکەین ووزە لە جەستە وەرئەگرین و کارئەکەین، وەهەتا پرانا زیاد بکەین لە ڕێگەی هەناسەوە و ئەمباری بکەین لە پرچۆلکەی خۆردا ئەوا ئەوەندە هێزو زیندویتی و بیرۆکەی دروست زیاد ئەکەین. وەئەو کەسانەی کەبەبەردەوامی مەشق لەسەر هەناسەدان ئەکەن و کار لەسەر شارژکردنەوەی پرچۆلکەی خۆر ئەکەن لە توانایاندا ئەبێت ئەو (پرانا) ئەمبارکراوە بەکاربهێنین بۆ چاککردنەوەی ئەوانی دی لە نەخۆشی، بەڵام دواتر ئەبێت چاکرای خۆریان دووبارە بە هەنناسەدان شارژ بکەنەوە بە ووزە. پێویستە هیچ کات ئەو بە مێشکماندا نەیەت کە ئەگەر لە (پرانا) کەی خۆمان ببەخشینەوە بەسەرئەوانی دی دا بۆ چاك بوونەوەیان لە نەخۆشی، ئەوا ئیتر خۆمان بێ بەش ئەبین لێی. لەبەر ئەوەی هەتا زیادتر(پرانا) ببەخشین بەوانی دی، کانگای گەردونی نوێ لە جەستەماندا نوێ ئەبێتەوە لە ڕێی پەروەردەگارەوە، وەهەتا سوود مەندبین بۆ ئەوانی دی پەروەردگاریش بەخشندەیە لەگەڵ ماندا.

چۆنیەتی گواستنەوەی (پرانا) بۆ کەسێکی ناساغ

١. دەست بە ئەسپایی لەسەر شوێنی ئازار یاخود نەخۆشیەکە دابنێ .

٢. هەست بکە کە (پرانا/ هێزو ووزە) بەدەست دا گوزەرئەکات و دێتە خوارەوەو بەر ئەو بەشە نەخۆشە ئەکەوێت، هەروەك چۆن ئاو لە شوێنێکی بەرزەوە دێتە خوارەوە.

٣. لە ڕێی هۆشتەوە خۆت ببەستەرەوە بەو ووزەیەی کەلە گەردوون دا هەیە. ئەو ووزە گەردوونیەی کە (پرانا) ئەنێرێت بۆ ئەو کەسە نەخۆشە.

٤. سەرەتا نەخۆش هەست بە گەرما و هێز ئەکات.

٥. پرانا بنێرە بۆ جگەرو سپڵ و گەدە یاهەر بەشێکی تری جەستەی نەخۆش و بەهۆش بدوێ لەگەڵ خانەکانی لەشی داو فەرمانی پێ بدە کە بەباشی ئیش بکات، دڵنیاش بە کە وەڵام وەرئەگرێت چونکە ئەمە یاسایەکی گەردوونیە، کاتێک مەسیح نەخۆشەکانی چارەسەر ئەکرد و بینایی ئەبەخشی بە نەخۆش، تەنها بە پابەندبوونی بەیاسایی گەردوونەوە تونیویەتی ئەم کارە بکات.

هەمیشە کاتێک کە هەڵئەستیت بەم کارە پێویستە ئەومت لەیاد بێت کەتۆ ئەم کارە لە پێناو دەسکەوتی مادییدا ناکەیت، بەڵکو وەک خزمەتێک ئەم کارە ئەکەیت لە پێناو مرۆڤایـەتی و پـەروەردگاردا. بـۆ ئـەوەی بتوالیـت دەرەنجـامێکی بـاش بەدەست بهێنیـت لـە چـاک کردنـەوەی نەخۆشـە کانـدا پێویـستە خـۆت لـەیاد کـەیت و وەک ئامرازێـک بـە دەسـت پەروەردگارەوە لە خۆت بنواڕیت.

هەناسەدانی ڕاست و ڕەوان

چۆنیەتی هەناسە هەڵمژین:

یۆگی لە کاتی هەناسەداندا بە تەواوەتی سیەکانی پڕلە هەوا ئەکات و لەکاتی دانەوەشی دا بەتەواوەتی بەتاڵی ئەکاتـەوە. لە کاتی هەناسە هەڵمژین دا بەشی خوارەوەی سک بکشێنە بەرەو دەرەوە بۆ ئەوەی بەشی خوارەوەی سیەکان پڕ بێت لە هەوا، دواتر بەشی خوارەوەی سنگ بکشێنە بەرەو خوارەوە سنگ بە هێواشی بەرز بکەرەوەو ماسولکەکانی سـک ڕاکێـشە تاکو سیەکان لێوان لێو ئەبن لە هەوا.

چۆنیەتی هەناسە دانەوە

کاتێک کەهەناسە ئەدرێتەوە سنگ ئەنیشێتەوە و سک یەتەوە بەرەو ناوەوە و قەفەسەی سنگ خاو ئەبێتەوە، بەم پـێ یـە سیەکان بەتەواوەتی بە تاڵ ئەبنەوە لە هەوا. ئەتوانرێت لەکاتی هەناسە هەڵمـژین لەلوتـەوە دەسـتەکان لـە سـەر سـک دابنرێت و پەنجە گەورەکانی دەستمان بەریەک بکەوێت. دواتر هەناسەکە بدرێتەوەوە بۆ ئەوەی لە پرۆسـەی هەڵمـژین و دانەوەی هەناسەکە ئاگاداربین، چونکە ئەبینرێت لە کاتی هەناسە هەڵمژین دا دەستەکان لە یـەکتر دوورئەکەونـەوە و لە کاتی دانەوەی هەناسەکەدا دەستەکانم دووبارە لە یـەکتر نزیـک ئەبنـەوە، لـەم ڕێگەیـەوە بۆمـان دەرئەکـەوێت کـە پرۆسەی هەناسەدان بە ڕێکی و دروستی ئەنجام ئەدرێت.

یۆگی هەناسەدانی زۆر بەلەسەر خۆیانە ئەنجام ئەدات و ڕێژەکەی ئەگاتە١٥ بۆ ١٦جار لە خولەکێک دا.

ناوپەنجك:

ماسولکەیەکە کە بەشی دەرەوەی باستراوەتەوە بە بەشی خوارەوەی سنگ و چاڵایی سنگ جیائەکاتەوە لە چاڵایی سک. لـە شێوەی قوبەیەکی نارێک دایە، کاتێک کە ماسولکەی ناوپەنجک گرژ ئـەبێت چـاڵایی سـنگ زیـاد ئـەکات و ئـەو شـتانەی کەلەناو سک دایە ڕەوانەی خوارتری ئەکات. هەرئەمەش هۆکارە بۆئەوەی کە ئێمە لە کاتی هەناسـە هەڵمـژین دا وورگ وا ببینین کەبەرز بوتەوە.

شێوەی هەناسەگرتن (حجز النفس):

پێویستە ئەوکەسانەی کە پەیڕەوی لە ڕاهێنانەکانە یۆگـا ئەکـەن فێـربین کەچـۆن هەناسـەکانیان ئـەگرن لـە سـینەیاندا ئەویش لە ڕێگەی سێ هۆکارەوە، ئەم سـێ ڕێگەیـە زۆر بەسـوودە چـونکە هۆکـارە بـۆ بەخەبەرکردنـەوەی ووزەی مـارا الکوندالینی ساکشی).

١. چالاندهارا باندها. Galandh herabandha: واتە ڕاگرتنی هەناسە لە ڕێگەی نوساندنی چەناگەبە سنگەوە.

٢. مولاباندها moolabandha: واتە گرژکردنی ماسولکەکانی کۆم.

٣. ئودیانا باندها uddiyanabandha: واتە ڕاکێشانی ماسولکەکانی سک بۆ ناوەوە ، ووشـەی (بنـدها)ش بـەمانای قفلّ یاخود گرتن دێت.

١. جالاندهارا باندها:

(وجالا)واتە ئەو ڕەگ و دەمارانەی کەلە ملەوە گوزەر ئەکەن.

(ودهارا)واتە ڕاکێشان بەرەو سەرەوە.

(وبندها) واتە گرتن یاخود قفل.

ئەم شێوەیە بەمانای نوشتاندنەوەی چەناگە بەسەر سنگدا دێت تـا ئـەو جێگـەی كـە ئـەكرێت و ئـەتوانرێت بێتـە هـۆی ڕاكێشانی شاڕەگ. ئەم ڕاهێنانە ئەبێتە هۆی گوشار هێنانێك بۆئەو برپرەو گۆدەمارانەی كـە پەیوەنـدییان بـە مێشكەوە هەیە.

٢. مولاباندها:

- چوار مشقی دا بنیشە (دانیشتنی گوڵی لۆتۆس) و هەوڵ بدە پاژنەی پێی چەپت گوشار بخاتە سەر كۆمت.

- زۆر بە توندی ماسولكەكانی كۆم بگوشەو لە ڕێگەی پاژنەی پێی چەپتەوە گوشار بخەرە سەری.

- لەم كاتەدا لە ڕێی ڕاكێشانی ماسولكەكانی سكەوە، ماسولكەكانی كۆم ڕووەو سەرەوە ڕاكێـشە و هـەوڵ بـدە یـەكی پـێ بگرە لەگەڵ (پرانا) دا ئەویش بە چەماندنەوەی چەناگەبەسەر سنگ دا (جالاندهارا باندا).

ئەم ڕاهێنانانە پێویستە بۆ چەند ڕۆژێك كاری لەسەر بكرێت تابە تەواوەتی فێری بان ئەبیت بۆ ئەوەی دواتر بتوانیت بـە كاری بهێنین لەگەڵ ڕاهێنانەكانی تری هەناسەداندا.

ئودیانا

ئەم ڕێگەیەش ئەوكاتە ئەنجام ئەدرێت كاتێك كە هەوای ناوسنگ بـەتاڵ ئەكرێتـەوەو ماسـولكەكانی سـك ڕائەكێـشرێن بەرەو ناوەوە بۆ بەتاڵ بوونەوەی سیەكان لەهەوابە شێوەیەكی تەواوەتی .

ڕاهێنانەكانی هەناسەدانی ڕاست و ڕەوان

بەپاڵ كەوتووی لەسەر زەوی و هەناسەدان لە لووتەوە:

ڕاهێنانەكانی چاككردنی شێوەی هەناسەدان باشترە لە ڕۆژێك دا جارێك یـان دووجـار ئـەنجام بـدرێت - یـا بـەیانیان یـا ئێواران - ئەویش دوای پاككردنەوەی دەم و لوت. وەباشتر وایە لە هەوایەكی ئازاد دا بكرێت، ئەگـەریش نـەكرا باشـتر وایە لە ژورێك دا بێت كە هەواكەی بەردەوام لە گۆڕان دابێت.

ڕاهێنانی (١)

- بەلەسەرخۆیی هەناسەیەكی قووڵ هەڵبمژە.
- هەناسەكە بدەرەوەو خۆت خاوبكەرەوە.

(چەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوە)

ڕاهێنانی (٢)

- هەناسەیەكی قووڵ هەڵبمژەو تەنها با سنگت بەرزبێتەوە.
- هەناسەكە بدەرەوەو خۆت خاوبكەرەوە.

(چەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوە)

ڕاهێنانی(٣)

- بەلەسەرخۆیی هەناسەیەكی قـووڵ هەڵبمـژە لەگـەڵ نوشـتاندنەوەی ئـەژنۆكان و گوشـار خـستنەسەریان بـە دەستەكانت.
- ئەژنۆكانت ڕێك بكەرەوە و هەناسەكەت بدەرەوە و خۆت خاوبكەرەوە.

جارێك بە قاچی ڕاست- جارێك بە قاچی چەپ دووبارە ئەكرێتەوە.

جارێك بە قاچی ڕاست بۆ سەرەوە و جارێكیش بەقاچی چەپ بۆ سەرەوە دووبارە ئەكرێتەوە.

ڕاهێنانەکانی هەناسەدان بەشێوەی ڕاکشان لەسەر پشت یاخود بە دانیشتنەوە ئەنجام ئەدرێت

ڕاهێنانی (١)

هەناسەیەکی قوولْ هەڵبمژە.

- هەناسەکەت ڕابگرە تائەو جێگەیەی کە بۆت ئەکرێ.
- بە هێواشی هەناسەکەت لە ڕێگەی لووتەوە بدەرەوە.

ڕاهێنانەکە دووبارە بکەرەوە بەلاّم بە مەرجێک دانەوەی هەناسەکە لەدەمەوە بێت.

ڕاهێنانی (٢)

- بەڕاکشاوی‌ن دەستەکان لە تەنیشتەوەو لەپەکانی لەسەر زەوی.
- هەناسەیەکی قوولْ هەڵبمژە و هاوکات دەستەکانیشت لەگەڵی دا بابەرز بێتەوە تا ئەو جێگەیەی کە ڕووی لەپی دەست ڕوولە سەرەوە بکات.
- هەناسەکەت ڕابگرە تاوجێگەیەی کە بۆت ئەکرێ.
- بەهێواشی هەناسەکەت بدەرەوە و دەستەکان بگەڕێنەرەوە بۆ شوێنەکەی خۆی.

ڕاهێنانی (٣)

- پەنجەکانت بکە بەناو یەکداو بیخەرە پشتی سەرت.
- بەهێواشی لە ڕێگەی لووتەوە هەناسە هەڵبمژە.
- زۆر بە هێواشی و هاوکات ئانیشکەکانت بەرز بکەرەوەو بیبەرەوە بۆ دواوە.
- بۆ چەند چرکەیەک هەناسەکەت ڕابگرە.
- هەناسەکەت بدەرەوە لە ڕێگەی دەمەوە و ئانیشکەکانت بگەڕێنەرەوە شوێنەکەی خۆی.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٤)

- بە هێواشی لە ڕێگەی لووتەوە هەناسە هەڵبمژە .
- هاوکات لەگەڵی دا بەدەستەکانت فشار بخەرە سەر زەوی بۆ بەرزکردنەوەی قاچت.
- تا ئەو جێگەیەی بۆت ئەکرێت هەناسەکەت ڕابگرە.
- بە هێواشی هەناسەکەت لە ڕێگەی دەمەوە بدەرەوە و هاوکات هەردوو قاچت بگەڕێنەرەوە شوێنەکەی خۆی.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٥)

- بە دەستی ڕاستت پەنجە گەورەی دەستی چەپت بگرەو لەبەردەم سکت ڕای بگرە.
- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسە هەڵبمژە.
- هاوکات هەردوو دەست بەرز بکەرەوە بۆ پشتی سەر تابەر زەوی ئەکەوێت.
- هەناسەکەت ڕابگرە و چەند جارێک دەست بهێنە بۆ پشت سەرت و بیگەڕێنەرەوە.
- هەناسەکەت بە هێواشی بدەرەوە دەستەکانت بگەڕێنەرەوە بۆ شوێنەکەی خۆی.

ڕاهێنانی (٦)

- دەستەکانت بلوسێنە بە سنەوە.
- بە هێواشی لە ڕێگەی لووتەوە هەناسە هەڵبمژە.
- هەناسەکەت ڕابگەرەو ڕانت بەرزبکەرەوە تا دەگاتە ئاستی دانیشتن.
- بە هێواشی هەناسەکەت بدەرەوەو هاوکات ڕانیشت بگەڕێنەرەوە بۆ شوێنەکەی خۆی.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٧)

- بە دانیشتنانەوە و بازووەکان بۆ سەرەوە.
- بە هێواشی هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- بە هێواشی هەناسەکەت بدەرەوە و هەردوو ڕانت بەرزبکەرەوەو بەهەردوو دەست بیانگرە.
- بگەڕێرەوە دۆخی یەکەم لەگەڵ هەڵمژینی هەناسەیەکی قوول دا.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٨)

- بەسەر پشت دا ڕابکشێ و ماسولکەکانی لەشت خاوبکەرەوە.
- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- هەناسەکەت ڕابگەرەو لە هەمان کاتدا سەرجەم ماسولکەکانی جەستەت گرژ بکەرەوە.

ڕاهێنانی (٩)

- هەمان ڕاهێنانی پێشوو بەڵام ئەم جارە بەبەرزکردنەوەی قاچی ڕاست و دەستی ڕاست و بەمانەوەی قاچی چەپ و دەستی چەپ لەسەر زەوی. هەمان ڕاهێنان دووبارە بکەرەوە بەڵام ئەم جارەیان قاچی چەپ و دەستی چەپ.

ڕاهێنانی (١٠)

- هەمان ڕاهێنان چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە بەڵام ئەم جارە قاچی ڕاست و دەستی چەپ بەرز ئەکرێتەوە قاچی چەپ و دەستی ڕاست لەسەر زەوی ئەمێنێتەوە.

ڕاهێنانی (١١)

- ڕاکشان لەسەر لای ڕاست و دەستی ڕاست ئەخرێتە ژوورسەر هەروەک پشتی و دەستی چەپیش لە ئاستی جەستەدا دادەنرێت.
- بە هێواشی و لەڕێگەی لووتەوە هەناسەیەکی قوول هەڵئەمژێت.
- تا ئەو جێگەیەی بۆت ئەکرێت هەناسەکەت بگرە.
- دواتر بە هێواشی و لەڕێگەی لووتەوە هەناسەکەت بدەرەوە.
- ئەم ڕاهێنانە لەسەر لای چەپ دووبارە ئەکرێتەوە.

ڕاهێنانەکانی هەناسەدان بەڕاوەستاوی

ڕاهێنانی (١).

- بە ڕاوەستاوی و دەستەکان بەرێکی بۆ پێشەوە.
- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژەو لە کاتی گرتنی دا دەستەکانت بە شێوەیەکی بازنەیی بجوڵێنە هەروەک پانکە.
- لە کاتی هەناسەدانەوەدا لە دەمەوە بە توندی، دەمت دابچەقێنە و دەستەکانت بهێنەرەوە شوێنی خۆی.

ڕاهێنانی (٢)

- بە ڕاوەستاوی پەنجەکانی دەستت لەسەر هەردووشانت دابنێ.
- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و لەکاتی گرتنی هەناسەکەدا ئانیشکەکانت بەرەو پێشەوەی - سنگ - بەرەو دواتر بیانبەرەوە شوێنەکەی خۆی و چەند جارێک دووبارەی ئەکرێتەوە.
- هەناسەکەت لە ڕێگەی دەمەوە بە توندی بدەرەوە و هەوڵ بدە تائەو جێگەیەی کە ئەتوانی دەمت داچەقێنە.

ڕاهێنانی (٣)

- بە ڕاوەستاوی لەسێ جاردا هەناسە هەڵبمژە - لەیەکەم جار دا دەستەکانت بەرز کەرەوەو لەبەر دەمتدا ڕیگرە – دووهەم جار دەست بکەرەوەو لە ئاستی شانەکانتدا ڕای گرە، لە سێ هەم جاردا دەستەکانت بەرز بکەرەوە بۆ سەرەوە.
- هەناسەکەت بەبەهێزی لە ڕێگەی دەمەوە بدەرەوە و تائەتوانی دەم دابچەقێنە.

ڕاهێنانی (٤)

- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژەو جەستەت بەرز بکەرەوە و لەسەر پەنجەکانت بوەستە.
- هەناسەکەت لە ڕێگەی دەمەوە بدەرەوە و ئەژنۆکانت بنوشتێنەرەوە تا دەگاتە ئاستی دانیشتن بە چیچکانەوە، دواتر بگەڕێرەوە بۆ شێوەی یەکەم لەگەڵ هەڵمژینی هەناسەدا.

!چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە!

ڕاهێنانی (٥)

- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژەو بازووەکانت بەرزبکەرەوە.
- هەناسەکەت بدەرەوە و بازووەکانت بهێنەرەوە خوارەوە.

ڕاهێنانی (٦)

- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و بیگرە، سەرجەم ماسولکەکانی جەستەت بکێشە و گرژی بکە.
- هەناسەکەت بدەرەوەو خۆت خاوبکەرەوە.

ڕاهێنانی (٧)

- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و بیگرە، هاوکات هەردوو بازووت بەرز بکەرەوە و دەستت دابخە.
- هەناسەکەت بدەرەوەو هەردوو بازووت دابگرە.

ڕاهێنانی (٨)

- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە- هەردوو لەپی دەستت بخەرە سەر سنگت، هەناسەکەت بگرە- هەناسەکەت بدەرەوە و دەستەکانت دابگرە.

ڕاهێنانی (٩)

- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە- هەناسەکەت بگرە.
- هەردوو بازووت بەدەست داخراوی بەرز بکەرەوە و لەسەرو سەرتەوە ڕای بگرە، دواتر هەردوو قوڵت بە هێواشی دابگرە بەدەست داخراوی تا دەگاتە ئاستی سنگ- هەناسەکەت بدەرەوەو هەردوو قۆڵت دابگرە.

!چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە!

ڕاهێنانی (١٠)

- بە ڕاوەستاوی بازووەکانت بۆ پێشەوە.
- هەناسەیەکی قوولْ بەلەسەر خۆیی هەلْبمژە- هەناسەکەت بدەرەوەو هەردوو بازووت دابگرە.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (١١)

- هەناسەیەکی قوولْ هەلْبمژە – هەناسەکەت بگرە- هەردوو بازووت بۆ پێشەوە ڕابگرە - هەر دوو بازووت لە شێوەی خاچدا ڕابگرە- بەردەوام بە لەسەر جولاندنی وەک جۆلانە بە شێوەیەکی بازنەیی.

- لە دوای دووجار جولاندن ئاراستەکە بگۆڕە و بە پێچەوانەوە بیجولێنەرەوە.

- هەردوو بازوت دابگرە و هەناسەکەت لە دەمەوە بدەرەوە

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (١٢)

بەلەسەرخۆیی هەناسە هەلْبمژە- هەناسەکەت ڕابگرەو سنگ بەرز بکەرەوە و بە نەرمی بە دەستت بکێشە بە سنگتدا.

- ئاوڕ بدەرەوە بۆ لایەک و بە هێواشی هەناسەکەت بدەرەوە.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (١٣)

- بەلەسەر خۆیی هەناسەیەک هەلْبمژە – هەناسەکەت ڕابگرە – پەراسووەکانی خوارەوەت بشێلە.
- ئاوڕ بدەرەوە بۆ لایەک و دوای ئەوەی دەمت نیمچە داخراو ئەکەیت هەناسەکەت ئەدەیتەوە.

(چەند جارێک دووبارەی ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (١٤)

- بەڕاوەستاوی سەرجەم ماسولکەکانی جەستەت خاو بکەرەوە.
- بەلەسەر خۆیی لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەیەکی قوولْ هەلْبمژە.
- تائەتوانی هەناسەکەت ڕابگرە و ماسولکەکانت گرژ بکە.
- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەکەت بە هێواشی بدەرەوە.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (١٥)

- هەمان ڕاهێنانی پێشوو دووبارە بکەرەوە بەلاّم ئەم جارەیان هەناسەکەت لە ڕێگەی دەمەوە بدەرەوە.

ڕاهێنانی (١٦)

- هەناسەیەکی قوولْ لە ڕێگەی لووتەوە هەلْبمژە.
- هەناسەکەت بگرە.
- هەناسەکەت لە ڕێگەی دەمەوە بدەرەوە.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (١٧)

- هەمان ڕاهێنانی پێشوو دووبارە بکەرەوە بەلاّم ئەم جارەیان هەناسەکەت لە ڕێگەی لووتەوە بدەرەوە.

ڕاهێنانی (١٨)

- هەردوو دەستت لەسەر سمتت دابنێ.
- ماسولکەکانی سکت ڕابکێشە بۆ ناوەوە.
- لەڕێگەی لووتەوە هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- هەناسەکەت ڕابگرە.
- لە ڕێگەی دەمەوە هەناسەکەت بدەرەوە.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (١٩)

- هەمان ڕاهێنانی پێشوو دووبارە بکەرەوە بەڵام ئەم جارەیان باهەناسەدانەوەکەت لە ڕێگەی دوو لووتەوە بێت.

ڕاهێنانی (٢٠)

دەمت بکەرەوە- پەنجەت لەبەرامبەر دەمت دا دابنێ بۆ ئەوەی هەست بە هاتن و ڕۆیشتنی هەوا بکەیت.

- لە ڕێگەی لووتەوە بە هێواشی هەناسە هەڵبمژە.
- تائەتوانیت هەناسەکەت ڕابگرە.
- لە ڕێگەی دوو لووتەوە هەناسەکەت بدەرەوە.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٢١)

- هەمان ڕاهێنای پێشوو دووبارەئەکرێتەوە بەڵام ئەم جارەیان هەناسەدانەوەکەت لە ڕێگەی دەمەو ئەبێت.

ڕاهێنانی (٢٢)

- هەردوو دەستت لە سەر سمتت دابنێ بەڵام بە مەرجێک پشتی دەستت ڕووی لە دەرەوە بێت.
- هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە لە ڕێگەی لووتەوە.
- بۆ دوواوە ملت بنوشتێنەرەوە.
- تا ئەتوانی هەناسەکەت ڕابگرە.
- سیەکانت بەتاڵ بکەرەوە لەهەوا لە ڕێگەی دەمەوە و ملت بگەڕێنەرەوە بۆ شوێنی یەکەمی.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٢٣)

- هەردوو بازووت بەرز بکەرەوە.
- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- خۆت بخە بەلای ڕاست داو تا ئەتوانی هەناسەکەت ڕابگرە.
- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەکەت بدەرەوە و بگەڕێرەوە بۆ دۆخی یەکەم جار.
- هەمان ڕاهێنان لەسەر لای چەپ دووبارە ئەکرێتەوە.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٢٤)

- لەڕێگەی لووتەوە هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.

- لەسەر پەنجە بوەستەو هەناسەکەت بگرە.
- ئەژنۆکانت بنوشتێنەرەوە و هاوکات هەناسەکەت لە ڕێگەی دەمەوە بە هێواشی بدەرەوە.
- هەر لەهەمان حاڵەت دا هەناسەیەک هەڵبمژە لە ڕێگەی لووتەوە.
- ئەژنۆکانت ڕێک بکەرەوە و هەناسەکەت بدەرەوە.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٣٥)

- هەردوو بازووت بۆ سەرەوە بەرز بکەرەوە.
- لە ڕێگەی لوتەوە بەلەسەرخۆیی هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە.
- زۆر بە هێواشی هەردووشانت بەرەو دوواوە ببە بەبێ ئەوەی ئەژنۆکانت بنوشتێنەوە.
- لە ڕێگەی لوتەوە هەناسەکەت بدەرەوە و بگەرێرەوە بۆ دۆخی یەکەم و بنوشتێرەوە؟
- هەوڵبدە هەردوو پەنجەی قاچت بگری بەبێ نوشتانەوەی ئەژنۆکانت.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٣٦)

- هەناسەیەکی قووڵ لە ڕێگەی لووتـەوە هەڵبمـژە و لەگـەڵ بەرزکردنـەوەی بازووەکانـت قاچەکانیـشت بـەرز بکەرەوە.
- بازووەکانت بێنەرە خوارەوەو هاوکات هەناسەکەت بدەرەوە و بگەرێرەوە بۆ دۆخی یەکەم.

ڕاهێنانی (٣٧)

- لەپی هەردوو دەست بخەرە سەریەک بەوەرجەی کە ئانیشکەکانت بەر سنگ بکەوێت.
- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و هاوکات ئانیشکەکانت ئاڵاستی سەرشانت بەرز بکەرەوە.
- تائەتوانی هەناسەکەت ڕابگرە.
- بەلەسەر خۆیی هەناسەکەت بدەرەوە و ئانیشکەکانت بیگەڕێنەرەوە شوێنی خۆی.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٣٨)

- پەنجەکانی دەستت بکە بەناو یەکداو لەسەر بەشی سەرووی سنگت دای بنێ.
- هەناسەیەکی قووڵ لە ڕێگەی لووتەوە هەڵبمـژە و بـەبێ ئـەوەی بازووەکانـت بجـوڵێنی ئانیـشکەکانت تائـەو ئاسـتەی ئەتوانیت بەرز بکەرەوە.
- هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات ئانیشکەکانت بهێنەرەوە شوێنی خۆی.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٣٩)

- پەنجەکانی دەستت لە پشتەوە بکە بەناویەکداو لەسەر پشتت دای بنێ.
- بەلەسەر خۆیی هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و لەهەمان کاتدا تائەتوانی بازووەکانت ڕابکێشە.
- تا بۆت ئەکرێت هەناسەکەت بگرە.
- هەناسەکەت بدەرەوە و لەهەمان کاتدا بازووەکانت بگەڕێنەرەوە دۆخی یەکەم جار.

!چەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوە!

ڕاهێنانی (٣٠)

- هەردوو بازووت توند ڕابگرە لە پشتەوە.
- ئانیشكی بازووی دەستی ڕاست بە دەستی چەپ بگرەو ئانیشكی دەستی چەپ بە دەستی ڕاست.
- لە ڕێگەی لووتەوە بەلەسەر خۆیی هەناسەیەكی قووڵ هەڵبمژە.
- تائەتوانیت هەناسەكەت ڕابگرە.
- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەكەت بدەرەوە.

!چەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوە!

ڕاهێنانی (٣١)

- بازووەكانت لە تەنیشت جەستەتەوە شۆڕبكەرەوە.
- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەیەكی قووڵ هەڵبمژە.
- تا ئەتوانیت هەناسەكەت ڕابگرە.
- لە كاتی دانەوەی هەناسەكەت دا بازووەكانت لە شێوەی خاچ دا لە ئامێز بگرە واتە بە دەستی ڕاست بازووی چەپ و بە دەستی چەپ بازووی ڕاست.
- بازووەكانت ببەرەوە شوێنی خۆی دووبارە لە ڕێگەی لووتەوە هەناسە هەڵبمژەرەوە.

!چەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوە!

ڕاهێنانی (٣٢)

- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسە هەڵبمژە و هاوكات هەردوو بازووت بەرز بكەرەوە و دواتر لەسەر ئاستی شانەكانت بازووەكان ڕابگرە، ئانیشكەكانت بچەمێنەرەوەو بلەپی دەست بەر سەرشانت بكەوێت.
- تائەتوانیت هەناسەكەت ڕابگرە.
- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەكەت بدەرەوە و بازووەكانت ببەرەوە شوێنی خۆی.

!چەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوە!

ڕاهێنانی (٣٣)

- لە ڕێگەی لووتەوە بەلەسەرخۆیی هەناسەیەك هەڵبمژە و بازووەكانت لە پێشەوە بەرز بكەرەوە تائاستی سەرشانت.
- تا ئەو جێگەی ئەتوانی هەناسەكەت ڕابگرە و بازووەكانت بكێشە.
- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەكەت بدەرەوەو بازووەكانت خاوبكەرەوە.

!چەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوە!

ڕاهێنانی (٣٤)

- بە ڕاوەستاوی و بازووەكان لەتەنیشتەوە.
- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەیەكی قووڵ هەڵبمژە.
- هەردوو ڕانت و هەردوو بازووت لەیەك بلاَلێنە، خۆت بەلای ڕاست دا بچەمێنەرەوە و هەناسەكەت بدەرەوە، دواتر وەرەوە ناوەڕاست و هەناسە هەڵبمژە، بەلای چەپدا بچەمێنەرەوە و هەناسەكەت بدەرەوە.

!چەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوە!

ڕاهێنانی (٣٥)

- بەراوەستاوی
- بەلەسەر خۆیی هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە.
- هەناسەکەت ڕابگرە.
- هاوکات لەگەڵ دانەوەی هە اسە لە ڕێگەی دەستەوە بەهێواشی بەپەنجە بکێشە بەسنگت دا.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٣٦)

- بازووەکانت ڕێکی سەرشانت بگرەو هەوڵ بدە لەپی دەستت ڕووی لە خوارەوە بێت.
- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمـژە و هاوکـات هـەردوو بـازووت بجوڵێنـە بۆسـەرەوە و تـلـەپی هـەر دوو دەسـت دەگاتەوە بەیەک.
- بۆماوەی چەند چرکەیەک هەناسەکەت بگرە.
- بەلەسەرخۆیی هەناسەکەت بدەرەوە و هەر دوو بازووت بهێنەرەوە شوێنی خۆی.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانەکانی باشتر کردنی هەناسەدان

١. ڕاهێنانەکان پێویستە جارێک یاخود دووجار لە ڕۆژێک دا ئەنجام بدرێت، باشتر وایە یا سەر لەبەیانیان بێت یا سـەر لە ئێواران دوای پاک کردنەوەی لـووت و دەم، لـە هەوایـەکی ئـازاد دا یـاخود لانـی کـەم لـە ژورێـک دا کـە هەواکـەی دەربچێت.

٢. ڕاهێنانەکان بە دانیشتنەوە ئەکرێت بەشێوەی چوارمەشقی واتە شێوە دانیشتنی گوڵی لوتوس.

لە هەندێ لە ڕاهێنانەکاندا ئەبێت یەکێک لە کونەکانی لووت بە پەنجە بەسەرە دابخرێت.

دابەشکردنی ڕاهێنانەکان

ڕاهێنانەکانی هەناسەدان دابەش دەبن بە دوو بەشەوە:

١. ڕاهێنانە درێژو لەسەرخۆکان.

٢. ڕاهێنانە کورت و خێراکان.

بەڵام ڕاهێنانەکانی گرتنی هەناسەو قەتیس کردنی قورسن و نادرێن بەو فێرخوازانەی کە تازەکارن. تـەنها کاتێـک پێیـان دەکرێت کە دەزگای هەناسەدانیان بەهێز بووبێت. لەخوارە چەند ڕاهێنانێـک هـاتووە کـە هـەم بەسـوودە بـۆ ئەوانـەی خوازیاری جوانکردنی لەشن و هەم بۆ ئەوانەش کە خوازیاری ووردبوونەوە و تێ ڕامانن.

ڕەوشی یەکەم:

هەناسەدانی لەسەرخۆو درێژ بەبەکارهێنانی هەردوو کوونە لووت لەگەڵ خاوکردنەوەی ماسولکەکانی سک

١. لە یەکێک لە دانیشتنەکانی تێ ڕاماندا دابنیشە و سەرجەم ماسولکەکانی جەستە و مێشک هێور و خاو بکەرەوە، ئـەم کـارەش ئـەتوانرێ لـە ڕێگـەی وورد بوونـەوە لـە هەناسـەدانی هێـواش بکرێـت بـۆ چـەند خولـەکێک. لـەو کاتـەدا کەخاوبوویتەوە هەناسـەیەکی قووڵ بە هێواشی هەڵبمژە لەڕێگەی لووتەوەو کـونی قورگـت بگـرە بـۆ ئـەوەی لـە کـاتی هەناسە هەڵمژینەکەدا دەنگێکی نەرم دەربکەیت.

٢. هەناسەکەت لە ڕێگەی لووتەوە بە هێواشی بـدەرەوە بـەبێ دروسـت کردنـی هـیچ جـۆرە دەنگێـک، هـەوڵ بـدە ماسولکەکانی سکت بەشلی ڕابگری.

ووردبوونەوە لە هەناسەدان:

ئەم ڕاهێنانە لە پێنج جارەوە بۆ بیست و یەک جار دووبارە بکەرەوە، سەرەتا ڕۆژانە پێنج جار دووبارە ئەکرێتەوە تادەگاتە بیست و یەک جار لە ڕۆژێک دا، دوای ئەوەی هەردوو هەفتە جارێـک زیـاد ئـەکات. دوای کۆتـایی هـاتنی ئـەم ڕاهێنانـە پێویستە جەستە خاو بکرێتەوە و بە شێوەیەکی ئاسایی هەناسە بدرێت.

ڕەوشی دووەم:

هەناسەدان لە ڕێگەی لووتەوە لەگەڵ گرژ کردنی ماسولکەکانی سک (ئوجایی).

هەروەک هەمان شێوەی دانیشتنی پێشوو بۆ تێ ڕامان دابنیـشە، بەلەسـەرخۆیی هەناسـە هەڵبمـژە لـە ڕێگـەی دووکەنـە لووتەوە و هەوڵ بدە بۆری قورگت بگریت بۆ ئەوەی لە کاتی هەناسە هەڵمژین دا دەنگێکی نەرم دەربکات.

لە کاتی دانەوەی هەناسەکەش دا بە هێزەوە ماسولکەکانی سک ڕادەکێشی بەرەو ناوەوە.

ووردبوونەوە لە دەزگای هەناسەدان

ڕێژەی خێرایی لەهەر ڕاندێکداجولەای هەناسە داندا

بۆ تازەکارەکان لەهەر ڕاندێک دا١٠-٦٠جار ئەنجام ئەدرێت لەهەر خولەکێک دا. واتە بۆ هەر هەڵمژینێک یاخود دانەوەیـەکی هەناسە ئەبێت چرکەیەک بخایەنێت. بۆ پێشکەوتوان لەهەر ڕانـدێک دا پێویـستە ١٠-١٢٠جـار ئـەم کـارە بکرێـت، ئەڵبەتـە زیادکردنەکە بە شێوەیەکی ڕێژەیی ئەبێت و هەر جارێک ١٠-٢٠بۆ١٠-٣٠ جاری پـێ زیـاد ئـەکرێت. سـەرەتا هـەر هەفتەیـەک ١٠-٣٠جاری پێ زیاد ئەکرێت، وەلەهەر دانیشتنێکا بۆ ڕاهێنان پێویستە سێ ڕاند بکرێت و لەگەڵ تەواو بوونی هـەر ڕانـدێک دا ئەبێت ڕەچاوی ئەوە بکرێت کە جەستە هێور و خاو بکرێتەوە بە تایبـەت ماسـولکەکانی سـک و بەشـێوەیەکی ئاسـایی هەناسە بدرێت.

ڕاهێنانی هەناسەدانی کورت و خێرای سک بەر لە ئەنجامدانی ڕاهێنانی ماسولکەکان ئەنجام ئەدرێت لەبەر بوونی سوودی زۆری بۆ گەرم کردنی جەستە و خوێن بە تایبەت لەناوچەی سک داو دەبێتە پاڵ نەرێک بە خوێنی پیـسەوە بـۆ ئـەوەی لـە سوڕی خوێندا بچێتە دەرەوە. ئەم ڕاهێنانە ڕێژەیەکی زۆر لە ئۆکسجین ئەگەیەنێت بە خوێن و هۆکارە بۆ زوو دەرکردنـی هیلاکی لە جەستەدا. ئەم ڕاهێنانە بە تەنها ئەکرێت یا لە بەیانیاندا، یاخود بە ئێواران.

ڕاهێنانی(٢)

هەناسەدانی خێراو کورت بە سنگ(لاجویبا ئسترێکا).

شێوەی ئەنجام دانی هەر بە هەمان شێوەی پێشوەوە بەڵام بەرەچاوکردنی ئەم ڕێنماییانە:

هەناسەدان تەنها لە ڕێگەی سنگەوە ئەبێت و پێویستە ماسولکەکانی سک خاوو هێوربن و نەجوڵێن.

ووردبوونەوە لە ماسوولکەکانی سنگ و سک.

بە شێوەیەکی مام ناوەندی پێویستە ڕێژەی خێرایی لە هەر ڕاندێک دا وەک ڕاهێنانی یەکەم بێت.

هەناسەدان لەڕێگەی ناو پەنچکەوە(کاپالا بهاتی Kapalabhati):

کاپالا بهاتی ڕاهێنانێکە بۆ پاکژ کردنەوەی ڕاڕەوەکانی هەناسە و یەکێکە لە ڕاهێنانە هەمە چەشـنەکانی (پرانـا یامـا) کەبـە کار ئەهێنرێت بۆ کۆنترۆڵ کردنی جوڵەکانی ناوپەنچک. جگە لەوەی هۆکارە بۆ لابردنی گرژییەکانی ووردیلـە بۆرییـەکانی سی (القصبه الشبعیه).

هەروەها یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە نەخۆشی تەنگە نەفەسیان هەیە و یارمەتی چاک بوونەوە ئـەدات لـە نەخۆشـی سیل، خوێنی پیس لائەبات و دەزگای هەناسەدان و سوڕی خوێن بەهێز ئەکاتنەوە.

لە دوای چەند مانگێک لە ڕاهێنان لەسەر کابالابهاتی مرۆڤ هەست بە وورده شەپۆل ئەکات لەبڕبڕەی پشتی دا کە مایـەی ئاسودەیی و خۆشەیەکی زۆرە. لەم ڕاهێنانەدا ڕێژەیەکی زۆر لە دووەم ئۆکـسیدی کـاربۆن لـە خـوێن ئەکرێتـە دەرەوە و ڕێژەیەکی زۆر لە ئۆکسجین بە دەست ئەهێنرێت کە بۆ تازەکردنەوەی خانەکانی جەستە بە سودە.

ناوپەنجک بۆ خوارەوە و سەروە ئەجوڵێنێ و گەدە و جگەر و بەنکریاسـیش ووریـا ئەکاتـەوە. سـەرباری ئـەوەی کـە ئـەم ڕاهێنانە توانا ناوەکییەکان زیندوو ئەکاتەوە لە ناوجەستەدا.

ڕەوشی ئەنجام دان

لەم ڕاهێنانەدا پێویستە زیاتر گرنگی بدرێت بە هەناسە دانەوە تاهەناسە هەڵمـژین وە پێویـستە کـە هەناسـەدان خێـراو بەهێزبێت. هەناسە هەڵمژین لەسەرخۆ و نەرم و درێژ ئەبێت بەڕێژەی۱ : ٤.

دانیشتنێکی تێ ڕامان هەڵبژێرە – باشتروایە دانیشتنی لوتۆس بێت- لـە کـاتی هەناسـە هەڵمـژین دا ماسـولکەکانی سـک ڕووەو دەرەوە ئەچن و ناوپەنجک دێتە خوارەوە و پاڵ بە هەواوە ئەنێت کە بچێتە ناو سیەکان و لەکاتی هەناسە دانـەوەدا ماسولکەکانی سک بە گوژم و بەخێرای ڕووەو ناوەوە دێن کە ئەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی ناوپەنجک کـە ئەمـەش ئەبێتـە هۆی چوونە ژوورەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە هەوا بە نەرمی و هێواشی.

ڕاهێنانی هەناسە وەرگرتن و دانەوەی لە ۱۰ جارەوە بـۆ ۱۵جـار ڕانـدێک پێـک ئـەهێنێت، دواتـر هـەر هەفتەیـەک بـە شێوەیەکی ڕێژەیی پێی زیاد ئەکرێت تا دەگاتە ۱۲۰جار لە ڕاندێک دا.

سەرەتا بە سێ ڕاند دەست پێ ئەکرێت، هەر ڕاندێک دەجارو دواتر وورده وورده زیـاد ئـەکرێت بـە پێـنج بـۆ شـەش ڕاند. دوای تێ پەڕ بوونی چەن هەفتەیەک لە ڕاهێنانی زیاد ئەکرێت بۆ بیست تا بیست و پێنج ڕاند.

لەنێوان هەرڕاندێکا پێویستە بحەوێیتەوە و هەناسەی ئاسایی هەڵبمژی.

هەناسەدانی ک بازنەیی بەهێز بۆ نەهێشتنی هیلاکی

هەناسە هەڵمژین لە لوتەوە و دانەوەی لە دەمەوە.

ئەم ڕاهێنانانە لە حەوت جۆرێک دێت لە جوڵەکانی بازووەکان بە شێوەی بازنەیی بەهێز و دواتر دانەوەی هەناسـەکە لـە ڕێگەی دەمەوە. سەرجەم ئەم حەوت جۆر ڕاهێنانە بە ڕاوەستاوی ئەکرێت بە نوسـاندنی پێکـان بەیەکـەوە. پێویـستە لـە کاتی ڕاهێنانەکاندا هۆش وورد بێتەوە لە چاکرای خۆرو پرانا ی تیادا کۆبکاتەوە کاتێک کە هەوا و ماندوێتی ئەداتە دەرەوە لە ڕێگەی هەناسەدانەوەیەکی بەهێزدا.

ڕاهێنانی(۱)

- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە – بازووەکانت بەرز بکەرەوە و پەنجەکانت لە دوای سـەرتەوە بکـە بەناویەکـدا، ڕانت لەسەرو ئەژنۆ بچەمێنەرەوە جارێک بەلای ڕاست و جارێک بەلای چەپ دا.
- لە ڕێگەی دەمەوە هەناسەکەت بدەرەوە.

ڕاهێنانی(۲)

- بەلەسەر خۆیی هەناسەیەک هەڵبمژە.
- بازووەکانت لەبەردەمت دا بەڕێکی ڕابگرە.
- لەکاتی هەناسە هەڵمژین دا بازووەکانـت بگەڕێنـەرەوە شـوێنی خـۆی بـە نوشـتاندنەوەی هـەروەک ئـەوەی پـەتێک ڕابکێشی و سەرجەم جەستەت بخەرە لەرزە.

- لە ڕێگەی دەمەوە هەناسەکەت بدەرەوە.

ڕاهێنانی (٣)

- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە — هەناسەکەت ڕابگرە — لەپی هەردوو دەستت بخەرە سەر پەراسووەکانت و گوشار بخەرە سەر پەراسوەکان.
- لەڕێگەی دەمەوە هەناسەکەت بدەرەوە.

هەناسە دان لە ڕێگەی هەردوو کونە لووتەوە

ڕێگەی (١)

- دانیشتن لە یەکێک لە شێوەدانیشتنەکانی تێ ڕامان دا بەڵام بەرەچاو کردنی ڕێکی بڕبڕەی پشت و مل و سەر لە هێڵێکی ڕێک دا.
- کونە لووتی ڕاست بە دەستی ڕاست بگرە و دواتر بەلەسەر خۆیی هەناسەیەک هەڵبمژە لە کونی لووتی چەپەوە لەگەڵ دووبارە کردنەوەی ووشەی (الله) یاخود (ئوم /om) بۆ پێنج جار (دووبارە کردنەوەی ناوەکە ناوەکی ئەبێت نەوەک دەرەکی واتە لە دڵەوە).
- لە ڕێگەی هەمان کونە لووتی چەپەوە هەناسەکەت بدەرەوە لەگەڵ دووبارە کردنەوەی ووشەی (الله)یاخود (اوم) بۆ دەجار. ڕێژەی هەناسە هەڵمژین و دانەوەی (١:٢) ئەبێت و دادەنرێت بەیەک ڕاند.
- هەمان ڕاهێنان دووبارە بکەرەوە (١٥)بۆ(٢٠) جار لە ڕێگەی کوونە لووتی چەپەوە.
- کونە لووتی چەپ بگرە بە پەنجە بچوکی دەستی ڕاست.
- دواتر لە ڕێگەی کونە لووتی ڕاستەوە هەناسە هەڵبمژە هاوکات لەگەڵ دووبارە کردنەوەی ووشەی (الله) یاخود (اوم) بۆ پێنج جار.
- لە ڕێگەی هەمان کوونە لووتی ڕاستەوە هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات ووشەی (الله) یاخود (ئوم) بۆ (١٠) جار دووبارە بکەرەوە - ئەمە یەک ڕاند پێک ئەهێنێت - دواتر ئەم ڕاهێنانە (١٥) بۆ(٢٠) جار دووبارە بکەرەوە.
- لە کاتی هەناسە هەڵمژین دا نابێت کەمترین دەنگ دروست بکرێت، هەروەها لە کاتی هەناسەدانەوەدا پێویستە هەرچی هەوا هەیە لە سیەکاندا بکرێتە دەرەوە.
- ئەم ڕاهێنانە بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ بەبەردەوامی ئەکرێت دواتر ڕێژەی هەڵمژین زیاد ئەکرێت بۆ (٦) چرکە و دانەوەی بۆ (١٢) چرکە بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ. پێویستە ئەم زیاد کردنانە پلە بە پلە بێت بۆ ئەوەی ڕاهێنانەکانی دەرەنجامێکی باشی هەبێت.

ڕێگەی (٢)

دوای ئەنجام دانی ڕاهێنانی پێشوو بەبەردەوامی بۆ ماوەی مانگێک، ئیدی پێویست ناکات تەنها لە کوونە لووتێکەوە هەناسە بدرێت بەڵکو ئەبێت بکرێتە سەرە، واتە هەر جارەی کوونە لووتێک.

- کونە لووتی ڕاست بەدەستی ڕاست بگرە و بە کوونە لووتی چەپ هەناسە یەکی قووڵ هەڵبمژە.
- بەپەنجەی دەستی ڕاست کوونە لووتی چەپ بگرە و دەست لەسەر کوونە لووتی ڕاست لاببە.
- لە ڕێگەی کوونە لووتی ڕاستەوە هەناسەکەت بدەرەوە، دواتر هەر لە ڕێگەی هەمان کوونە لووتەوە هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە.
- کونە لووتی ڕاست بە پەنجە گەورەی دەستی ڕاست بگەرە و لە ڕێگەی کوونە لووتی چەپەوە هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە دووای ئەوەی کە پەنجەی ڕاست لەسەر لابرد.
- ئەم ڕاهێنانە ڕاندێک پێک ئەهێنێت و ماوەی هەڵمژین و دانەوەی هەناسە (١)بۆ(٢) ئەبێت.

لە (15)بۆ (20) ڕاند دووبارە ئەکرێتەوە و دواتر ڕێژەکە پلە پلە زیاد ئەکرێت لە (5) هەڵمژین بـۆ (10) دانـەوە دواتـر لـە (6) هەڵمژین بۆ (12) دانەوە، لە (7) هەڵمژین بۆ (14) دانەوە، لە (8) هەڵمژین بۆ (16) دانەوە.

ئەو گۆڕان کارییانەی کەبەسەر ئەنجامدەری ئەم ڕاهێنانەدا دێت بەرچاو و دیـارە و کاریگـەری ئـەبێت لەسـەر جەسـتەو هۆش، جەستە سووک ئەبێت و چاوەکان درەوشاوەترو کۆدەمارەکانیش پاکتر.

ڕێگەی (٣)

تێ ڕامان بۆماوەی چەند خولەکێک لە ووشەی(الله) لەبەر ئەوەی سەرچاوەی ڕوناکی و زانین و ڕاستی یە. تەنها جیاوازی لـە نێوان دوو ڕێگاکەی ترو ئەم ڕێگایە ئەوەیە کە لەمەیاند هەناسە ڕاگرتنی پـێ زیـاد ئـەکرێت و ڕێژەکـەش بـەم شـێوەیە ئەبێت: (1:2:2) واتە هەر هەڵمژینێک (4) ڕاگرتن و دانەوەی هەناسە (8) / ئەم ڕێژەیە دوای مانگێک بە شێوەیەکی پەلە بە پلە زیاد ئەکرێت بۆ (5:10:10) دواتر زیاد ئەکرێت تا دەگاتە ڕێژەی (8:16:16).

هەناسە هەڵمژین بە زمانی سانسکرێت (پووراکا).

ڕاگرتنی هەناسە بە زامنی سانسکرێت(کومباکا).

دانەوەی هەناسە بە زامنی سانسکرێت(رتشاکا).

- لە ڕێگەی کوونە لووتی چەپەوە هەناسەیەک هەڵبمژە و هاوکات ووشەی (الله) یـاخود (ئـوم) بـۆ چـوار جـار لـە ناختدا دووبارە بکەرەوە.
- هەناسەکەت ڕابگرە بە ذانانی پەنجە تووتە و ناوەڕاست لەسەر کوونە لووتی چەپ لەگەڵ هێشتنەوەی پەنجـە گەورە لە سەر کوونە لووتی ڕاست و ووتنەوەی ووشەی (الله) یاخود (ئوم) بۆ هەشت جار.
- لە ڕێگەی کوونە لووتی ڕاستەوە هەناسەکەت بدەرەوە لەگەڵ ووتنەوەی ووشەی (الله) یاخود (ئوم) بۆ هەشـت جار. دواتر هەر لە ڕێگەی کونـە لـووتی ڕاسـتەوە هەناسـە هەڵبمـژە. هەناسـەکەت ڕابگـرە لەگـەڵ ووتنـەوەی ووشـەی (الله)یاخود(ئوم) بۆ هەشت جار. دواتر لە کوونە لووتی چەپەوە هەناسەکەت بدەرەوە لەگەڵ دووبارە کردنـەوەی ووشـەی (الله) یاخود(ئوم) بۆ هەشت جار.
- بەومانایەی کە ڕێژەی هەڵمژین و گرتن و دانەوەی هەناسە (4:8:8) بێت.
- (15:20) ڕاند دووبارە ئەکرێتەوە.

دوای ئەنجامـدانی ئـەم ڕاهێنانـە بـۆ مـاوەی (8 بـۆ 12) مـانگ ڕێژەکـەی زیـاد ئـەکرێت لـە (8:16:16) بـۆ(1:4:2) واتـە (4:16:8)دواتر (8:32:16)، ئەشبێت ڕەچاوی ئەوە بکرێت کە ڕێژەکە بە خێرایی زیاد نەکرێت، بەڵکو بە شێوەیەکی قۆنـاغ بە قۆناغ. ئەم ڕاهێنانە جەستە لەشتی زیادە پاک ئەکاتەوە.

چونکە لە کاتی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانەدا ئەوکەسە عارەقێکی زۆر ئەکاتەوە و هەست بەلـەرزێک ئـەکات. دوای ئـەوەی کە جەستە عارەق ئەکاتەوە کەسی ئەنجامدەر بە دەستی عارەقەکە دووبارە ئەسڕێتەوە بەلەشیا بۆ ئەوەی دووبارە لەشـی عارەقەکە هەڵمژێتەوە، لەبەر ئەوەی ئەم کارە سوودی هەیە بۆ پتەوکردنی جەستە. ئـەم ڕاهێنانـە بـەر لـە ڕاهێنانـەکانی (اوجابی پرانایاما) و (اسوریا بهیدا پرانایاما) و (بهاستریکا پرانایاما) ئەنجدام ئەدرێت.

دواتر ئەتوانرێت ئەم دوو ڕاهێنانەش ئەنجام بدرێت:

ڕێگەی (١)

- بۆماوەی دوو چـرکە هەناسـەیەک هەڵبمـژە – بـۆ دووچـرکە هەناسـەکەت ڕابگـرە – دواتـر بـۆ دووچـرکە هەناسەیەکی تر هەڵبمژە – دواتر بۆ دووچرکەی تر هەناسەکەت ڕابگرە - بەردەوام بە لەسەر ئەم ڕاهێنانـە تاسـیەکان پڕ ئەبێت.
- بۆ ماوەی (5) تا (10) چرکە هەناسەکەت بگرە لە ڕێگەی نوساندنی چەناگە بە سنگەوە.

- بەلەسەر خۆیی هەناسەکەت بدەرەوە دەنگی (huuuuum)دەربکە.
- لە کاتی هەناسە دانەوەکەت دا خۆت شل بکەرەوە.
- لە (١٠) بۆ(١٥) راند دووبارە ئەکرێتەوە.

رێگەی (٢)

- بۆ ماوەی دوو خولەک خۆت خاوبکەرەوە.
- بەبێ وەستان هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە تا سیەکانت پـر ئـەبێت لەگـەڵ دەرکردنـی دەنگـی (ssssssa) و هێشتنەوەی چەناگە بەسەر ئێسکی سنگەوە.
- بۆماوەی (٥ تا ١٠) چرکە هەناسەکەت رابگرە.
- هەناسەکەت بدەرەوە بە چەند جارێک، واتە دووچرکە بیدەرەوە و دووچرکە راوەستە، دووچرکە بیـدەرەوەو دووچرکە راوەستە تاسیەکان بەیەکجاری بەتاڵ ئەبنەوەو دوای لێ بوونەوە دووبارە هەناسـە بگـرە لـە رێگـەی نوسـاندنی چەناگەبە سنگەوە.
- دووبارە ئەکرێتەوە لە (١٠) بۆ (١٥) جار و دواتر خۆت خاو ئەکەیتەوە.

سوودمەندییەکانی:

- یارمەتی ئەوکەسانە ئەدات کەفشاری خوێنیان هەیە(رێگەی یەکەم).
- بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی فشاری خوێنیان زۆر بەرزە بە مەرجێک بە راکشاوی بکرێت نەک بـە دانیـشتنەوە (رێگەی دووەم).

تێبینی/ ئەوکەسانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە پێویستە ئەنجامی نەدەن.

هەناسەدان بەراوەستاوی
لەگەڵ ناردنی پرانا بۆ پرچۆلکەی خۆر

راهێنانی (١)

- بەراوەستاوی
- هەناسەیەکی قوول هەڵبمژەو هاوکات جەستەت بەرز بکەرەوەو لەسەر پەنجەکانت بوەستە.
- بۆ چەند چرکەیەک هەناسەکەت رابگرەو لەهەمان حاڵەت دا بمێنەرەوە.
- لە رێگەی دوو کونە لووتەوە هەناسەکەت بدەرەوە و جەستەت بگەرێنەرەوە دۆخەکەی خۆی و هاوکـات پرانـا بێنەرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

(چەند جاێک دووبارە ئەکرێتەوە)

راهێنانی (٢)

- لەرێگەی دووکونە لووتەوە هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- تابۆت ئەکرێت هەناسەکەت رابگرە.
- هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات پرانا بنێرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

راهێنانی (٣)

- بەلەسەرخۆیی هەناسەیەکی قوول هەڵبژمە.
- وەک ئەوەی بتەوێت شتێک قووت بدەیت بەزمان قورگت بگرەو تائەتوانیت هەناسەکەت رابگرە.

- هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات پرانا بنێرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

!چەند جارێک دووبارە تکرێتەوە!

راهێنانی (٤)

- بەراوەستاوی و هەردوو بازووت بۆ پێشەوە.
- بەلەسەر خۆیی هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- دەستت مشت بکەو تا ئەتوانیت هەناسەکەت رابگرە.

راهێنانی (٥)

- بەراوەستاوی بازووەکانت بۆسەرەوە تاگەیشتنی لەپی دەست بەیەکتری.
- بەلەسەر خۆیی هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- تائەتوانی هەناسەکەت رابگرە و لەهەمان حاڵەت دا بمێنەرەوە.
- هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات پرانا بنێرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

!چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە!

راهێنانی (٦)

- بەراوەستاوی — بەلەسەرخۆیی هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- تائەتوانیت هەناسەکەت بگرە و سەرجەم ماسولکەکای جەستەی گرژ بکە.
- خۆت خاو بکەرەوە هاوکات پرانا بنێرە بۆ پچۆلکەی خۆر.

! چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە!

راهێنانی (٧)

- بەلەسەرخۆیی هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- هەناسەکەت بگرەو هەردوو دەستت بخەرە سەرسنگت.
- هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات پرانا بنێرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

!چەند جارێک دوبارە ئەکرێتەوە!

راهێنانی (٨)

- بەراوەستاوی هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە و هاوکات هەردوو بازووت بەلەسەر خۆیی بەرز بکەرەوەو دواتر لەسەر سنگت دای نێ.
- هەناسەکەت بدەرەوەو هاوکات پرانا بنێرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

!چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە!

هەناسەدانی جەستەیی یۆگی

هەڵمژین و دانەوەی هەناسە لەرێگەی دوو کونە لووتەوە

ئەم راهێنانە لەچوار بەش پێک دێت، لە تایبەت مەندییەکانی هەناسەگرتن و تەرکیز خستنە سەر دڵ و سک و بڕبڕەی پشتە، ئەم چوار شوێنەش بە گرنگترین بەشە زیندووەکانی جەستە دادەنرێت.

راهێنانەکان بە راوەستاوی ئەنجام ئەدرێن و هەناسەدانیش لە رێگەی دوو کونە لووتەوە ئەنجام ئەدرێت.

راهێنانی (١)

- هەردوو لەپی دەستت بخەرە سەر سەرت و پەنجەکانت بکە بەناو یەکدا.

- بەلەسەر خۆیی هەناسەکەت بدەرەوە دەنگی (huuuuum)دەربکە.
- لە کاتی هەناسە دانەوەکەت دا خۆت شل بکەرەوە.
- لە (١٠) بۆ(١٥) راند دووبارە ئەکرێتەوە.

ڕێگەی (٢)

- بۆ ماوەی دوو خولەک خۆت خاوبکەرەوە.
- بەبێ وەستان هەناسەیەکی قوولْ هەڵبمژە تا سیەکانت پــڕ ئــەبێت لەگــەڵ دەرکردنــی دەنگــی (ssssssa) و هێشتنەوەی چەناگە بەسەر ئێسکی سنگەوە.
- بۆماوەی (٥) تا (١٠) چرکە هەناسەکەت ڕابگرە.
- هەناسەکەت بدەرەوە بە چەند جارێک، واتە دووچرکە بیدەرەوە و دووچرکە ڕاوەستە، دووچرکە بیــدەرەوەو دووچرکە ڕاوەستە تاسیەکان بەیەکجاری بەتاڵ ئەبنەوەو دوای لێ بوونەوە دووبارە هەناســە بگــرە لــە ڕێگــەی نوســاندنی چەناگەبە سنگەوە.
- دووبارە ئەکرێتەوە لە (١٠) بۆ (١٥) جار و دواتر خۆت خاو ئەکەیتەوە.

سوودمەندییەکانی:

- یارمەتی ئەوکەسانە ئەدات کەفشاری خوێنیان هەیە(ڕێگەی یەکەم).
- بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی فشاری خوێنیان زۆر بەرزە بە مەرجێک بە ڕاکشاوی بکرێت نەک بــە دانیــشتنەوە (ڕێگەی دووەم).

تێبینی/ ئەوکەسانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە پێویستە ئەنجامی نەدەن.

هەناسەدان بەڕاوەستاوی
لەگەڵ ناردنی پرانا بۆ پرچۆلکەی خۆر

ڕاهێنانی (١)

- بەڕاوەستاوی
- هەناسەیەکی قوولْ هەڵبمژەو هاوکات جەستەت بەرز بکەرەوەو لەسەر پەنجەکانت بوەستە.
- بۆ چەند چرکەیەک هەناسەکەت ڕابگرەو لەهەمان حاڵەت دا بمێنەرەوە.
- لە ڕێگەی دوو کونە لووتەوە هەناسەکەت بدەرەوە و جەستەت بگەڕێنەرەوە دۆخەکەی خۆی و هاوکــات پرانــا بێنەرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

(چەند جاێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٢)

- لەڕێگەی دووکونە لووتەوە هەناسەیەکی قوولْ هەڵبمژە.
- تابۆت ئەکرێت هەناسەکەت ڕابگرە.
- هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات پرانا بنێرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٣)

- بەلەسەرخۆیی هەناسەیەکی قوولْ هەڵبژمە.
- وەک ئەوەی بتەوێت شتێک قووت بدەیت بەزمان قوڕگت بگرەو تائەتوانیت هەناسەکەت ڕابگرە.

- هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات پرانا بنێرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

راهێنانی (٤)

- بەراوەستاوی و هەردوو بازووت بۆ پێشەوە.
- بەلەسەر خۆیی هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- دەستت مشت بکەو تا ئەتوانیت هەناسەکەت رابگرە.

راهێنانی (٥)

- بەراوەستاوی بازووەکانت بۆسەرەوە تاگەیشتنی لەپی دەست بەیەکتری.
- بەلەسەر خۆیی هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- تائەتوانی هەناسەکەت رابگرە و لەهەمان حاڵەت دا بمێنەرەوە.
- هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات پرانا بنێرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

راهێنانی (٦)

- بەراوەستاوی – بەلەسەرخۆیی هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- تائەتوانیت هەناسەکەت بگرە و سەرجەم ماسولکەکای جەستەت گرژ بکە.
- خۆت خاو بکەرەوە هاوکات پرانا بنێرە بۆ پچۆلکەی خۆر.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

راهێنانی (٧)

- بەلەسەرخۆیی هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە.
- هەناسەکەت بگرەو هەردوو دەستت بخەرە سەرسنگت.
- هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات پرانا بنێرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

(چەند جارێک دوبارە ئەکرێتەوە)

راهێنانی (٨)

- بەراوەستاوی هەناسەیەکی قوول هەڵبمژە و هاوکات هەردوو بازووت بەلەسەر خۆیی بەرز بکەرەوەو دواتر لەسەر سنگت دای نێ.
- هەناسەکەت بدەرەوەو هاوکات پرانا بنێرە بۆ پرچۆلکەی خۆر.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

هەناسەدانی جەستەیی یۆگی

هەڵمژین و دانەوەی هەناسە لەرێگەی دوو کونە لووتەوە

ئەم راهێنانە لەچوار بەش پێک دێت، لە تایبەت مەندییەکانی هەناسەگرتن و تەرکیز خستنە سەر دڵ و سک و پربڕەی پشتە، ئەم چوار شوێنەش بە گرنگترین بەشە زیندووەکانی جەستە دادەنرێت.

راهێنانەکان بە راوەستاوی ئەنجام ئەدرێن و هەناسەدانیش لە رێگەی دوو کوونە لووتەوە ئەنجام ئەدرێت.

راهێنانی (١)

- هەردوو لەپی دەستت بخەرە سەر سەرت و پەنجەکانت بکە بەناو یەکدا.

- هەناسەیەكی قــوولْ هەڵبمــژە – هەناســەكەت بگــرە – بازووەكانــت بــەرز بكــەرەوە و پەنجــەكانت لەیــەك جیامەكەرەوە.
- پرانا ڕەوانەی سەربكە.
- لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەكەت بدەرەوەو خۆت خاو بكەرەوە.

اچەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوەا

ڕاهێنانی (٢)

- پەنجەكانت لێك بئاڵێنەو بیانخەرە سەر سنگت.
- هەناســەیەكی قــوولْ هەڵبمــژە- هەناســەكەت ڕابگــرە – بازووەكانــت لەبــەردەمت ڕابگــرە بــە هێــشتنەوەی پەنجەكانت بەلێك ئالأندراوی.
- پرانا ڕەوانەی دڵ بكە.
- لە ڕێگەی دووكونە لووتەوە هەناسەكەت بدەرەوە – خۆت خاو بكەرەوە.

ا چەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوەا

ڕاهێنانی (٣)

- پەنجەكانی هەردوو دەستت بكەبەناو یەكدا – بازووەكانت شۆڕبكەرەوە.
- هەناسەیەكی قوولْ هەڵبمژە- هەناسەكەت ڕابگرە- بازووەكانت بكێشە و باڕووی لەپی دەستت ڕووی لە زەوی بێت.
- پرانا ڕەوانەی سكت بكە.
- لە ڕێگەی دووكونە لووتەوە هەناسەكەت بدەرەوەو خۆت خاو بكەرەوە.

ا چەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوەا

ڕاهێنانی (٤)

- پەنجەكانت بكە بەناو یەكداو بازوەكانت لەدوای پشتەوە ڕابگرە.
- هەناسەیەكی قوولْ هەڵبمژە – هەناسەكەت بگرە- بازووەكانت بكێشەو بالەپی دەستت ڕووی لەزەوی بێت.
- پرانا ڕەوانەی بڕبڕەی پشت بكە .
- هەناسەكەت بدەرەوەو خۆت خاو بكەرەوە.

ا چەند جارێك دووبارە ئەكرێتەوەا

ڕاهێنانەكانی هەناسەدان

بۆ پێش كەوتووان

- لەسەر پشت پاڵ بكەوە – هەردوو قاچت ئاوەڵاكە.
- هەردوو پەنجە گەورەت لەسەر ناوكت دابنێ.
- هەناســەیەكی قــوولْ هەڵبمــژە و وورد بــەرەوە لەســەر ئــەوەی پرانــا بنێرێــت بــۆ پرچــۆلكەی خــۆر، دواتــر هەناسەكەت بدەرەوەو پرانا بهێڵەرەوە لە پرچۆلكەی خۆردا.

هەناسەدان لە ڕێگەی ئێسكەكانەوە:

- لەسەر پشت پاڵ بكەوەو سەرجەم جەستەت خاو بكەرەوە.
- وورد بەرەوە لەوەی لە ڕێگەی ئێسكەكانی هەردوو قاچت و هەردوو بازووەتەوە هەناسە بدەی.

- لە ڕێگەی جەستەوە پرانا هەڵبمژە بە هەڵمژین و دانەوەی هەناسە.
- ئەم ڕێگەیە ووزەیەکی سەیر ئەبەخشێ بەجەستە

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

لابردنی ماندوێتی لە ڕێگەی هەناسەدانەوە:

- لەسەر پشت پاڵ بکەوەو جەستەت خاو بکەرەوە.
- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمـژە و بەرجەسـتەی بکـە کـە لەگـەڵ هـەر هەناسـەدانێک دا پرانا ڕائەکێشێتە ناو جەستەتەوە.
- لەکاتی دانەوەی هەناسەدا بەرجەستەی بکە کە ئەو هەناسەیە لە نێوان ملیۆنەها ووردیلە کوونـەوە کەلەسـەر جەستە هەیە ئەی نێریتە دەرەوە.
- بەرێکی ڕابووەستە — بەلەسەر خۆیی هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە .
- لەشێوەی ژمارە(5) لێوەکانت کۆبکەرەوە- هەناسـەکەت زۆر بـەهێز و خێـرای بـدەرەوە، ماسـولکەکانی سـک بەرەو ناوەوە ڕابکێشەرە و ناو پەنچک بۆسەرەوە بەرز بکەرەوە.
- وورد بەرەوە لەوەی کە هەوای پیس و ماندوێتی لەگەڵ هەناسەدانەوەکەدا بکەیتە دەرەوە.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ئەم ڕاهێنانە سەر ئێشەو تەمبەڵی و خەواڵوویی ناهێڵێت و جووڵەی لەش زیاد ئەکات. لە ڕێگـەی ئـەم ڕاهێنانـەوە خـوێنی پاک ئەنێرێت بۆ ڕەگەکان و هەرچی هیلاکی یە لەلەش دەردەچێت و ژەهرەکانیش لە ڕێگەی ووردیلەکونەکانی پێـستەوە فڕێ ئەدرێتە دەرەوە.

هەناسەدانی ڕاستەوخۆ لەسەر بڕبڕەی پشت

- لەسەر پشت پاڵ بکەوەو خۆت خاوبکەرەوە، دواتر هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە.
- لەکاتی دانەوەی هەناسەکەت دا بەهێواشی و بەقووڵی دەمارەکانی بڕبڕەی پشت ئەبوژێنەوەو گەرم ڕابەن.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

زیاد کردنی هێزو ووزە لەڕێگەی گەرمسێنە دەرەکیەکانەوە

هەناسەدان بۆ وەرگرتنی ووزە لەخۆر:

- لەهەر یەکێک لە دانیشتنەکانی تیٚ ڕامان دا دابنیشە، ڕوولە خۆر بکە و سووکترین جل و بەرگت لەبەردا بێت.
- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و وورد بەرەوە لەوەی کەلە ڕێگەی هەناسە وەرگرتنەوە ووزە لەخۆر وەرگریت.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ئەم ڕاهێنانە باشتروایە لەبەیانیاندا ئەنجام بدرێت بەر لـە زیـاد بـوونی گـەرمای خـۆر، گـەر پلـەی گـەرما بـەرز نـەبوو بەشێوەیەک دابنیشە کەزیاد ترین برلە خۆر بەر جەستەت بکەوێت.

هەناسەدان بۆ وەرگرتنی هێزی پرانا لەزەوی یەوە:

- لەیەکێک لە دانیشتنەکانی تیٚ ڕامان دا دابنیشە لە جێگەیەکی کراوە و بێ دەنگ دا هەروەک باخچەیەک.
- دەستەکانت لەسەر ئەژنۆکانت دابنێ، بەپەنجەی گەورە و نیشانە بازنەیـەک دروسـت بکـەو پەنجـەکانی تـر بابەرێکی بمێنێتەوە و بەر زەوی بکەوێت.
- گەر ئەژنۆو پەنجەکانت بەر زەوی نەکەوتن هەوڵ بە دەستت لە تەنیشت سمتتەوە دابنێـت بـۆ ئـەوەی بـەر زەوی بکەوێت.

- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و تەرکیز بخەرە سەر ئـەوەی کـە ووزە لەزەوییـەوە وەربگـری لەڕێگـەی سـەری پەنجەکانتەوە.
- لەکاتی دانەوەی هەناسەکەت دا ئەو هێزەی کەبە دەستت هێناوە بیخەرە سەر تواناکانی خۆت.

هەناسەدان بۆ وەرگرتنی هێز لە هەواوە

- لە یەکێک لە دانیشتنەکانی تیّ ڕامان دا دابنیشە لە شوێنێکی کراوەدا.
- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و بەشێوەیەکی یەکسان بازووەکانت بەرز بکـەرەوە بـۆ سـەرەوە، لـەپی دەسـت بەرامبەر بەیەک بێت وبا پەنجەکانیشت کراوە بن.
- لەکاتی هەناسە هەڵمژین دا ووردبەرەوە لەو هێزەی کەلە ڕێگەی پەنجەکانتەوە هەڵئەمژیت لە هەوادا.
- لەکاتی دانەوەی هەناسەدا ئەو هێزەی کەبە دەستت هێناوە بخرە سەر تواناکانی خۆت.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

هەناسەدان بۆ وەرگرتنی هێزە لەئاوەوە

- لەکاتێک دا کە بەسەر ئاوەوەیت ئەم ڕاهێنانە ئەنجام ئەدرێت
- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژەو لە ڕێگەی بەریەک کەوتنی ئاوو لەگەڵ جەستەت هێزی ئاوو هەڵبمژە.
- لەکاتی دانەوەی هەناسەدا ئەو هێزەی کەبە دەستت هێنانە بیخەرە سەر تواناکانت.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

هەناسەدانی پاکەرەوە لە ڕێگەی دووکوونە لووتەوە

هەناسە هەڵمژین و دانەوەی لە ڕێگەی دووکوونە لووتەوە

ڕاهێنانی (١)

- لە یەکێک لە دانیشتنەکانی تیّ ڕاماندا دابنیشە.
- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژەو دواتر بیدەرەوە و هاوکات ماسولکەکانی خوراووی سک بجوڵێنە بۆ (١٠)جار.
- لە (١٠) هەمین جاردا هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و دواترلێوت وەک ژمارە(٥) لێبکە هەروەک ئـەوەی بتـەوێت فیکە لیّ بدەیت. هەناسەکەت بدەرەوە تائەو جێگەی کە هەوا لە سیەکاندا نامێنێت.
- ئەم ڕاهێنانە بەهێزە و بەناوی پاک کەرەوە ناسراوە، کە دەبێتە هۆی پاککردنەوەی خوێن، چـونکە ئۆکـسجینی نویّ ئەبەخشیّ بە خوێن و پاکژی ئەکاتەوە.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٢)

ئەم ڕاهێنانە زۆر گرنگە و پێویستە بەباشی ئەنجام بدرێت.

- بەڕاوەستاوی و هەر دوو بازووت بەرز بکەرەوە، لەپی دەستت با بەرامبەر بەیەک بێت.
- بەهێزەوە هەنگاوێک بنیّ و هەوڵ بدە لەشت ڕێک بێت و هاوکات هەناسەکەت لەدەمەوە بـدەرەوەو دەنگـی (ها) دەربکە.
- وا بیهێنەرەوە پێش چاوی خۆت کەئەوەک هەر هەوای پیست لەناو سیەکاندا دەرکردووە بگرە هیلاکیش.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە).

ڕاهێنانەکانی تایبەت بەگەرم بوونەوەو سارد بوونەوە

ڕاهێنانەکانی یۆگا چەندین سەدەیە کەلە دۆخ و ئاوو هەوای جۆراو جۆردا ئەکرێت، چ گەرم بێت چ سارد، چونکە یۆگا چەند ڕاهێنانێکی تایبەتی هەیە کەلە توانایدایە یۆگی والێ بکات کە سەرکەوێت بەسەر کاریگەری گەرما و سەرمادا و لەهەموو بار و دۆخەکاندا هەڵ بکات.

سەرجەم ئەو ڕێگایانەش کەبەکار ئەهێنرێت بۆسارد کردنەوە و گەرم کردن تەنها لە ڕێگەی هەناسەدان و تەرکیز کردنە سەر پراناوەیە.

ڕاهێنانەکانی تایبەت بەسارد کردنەوەی جەستە

ڕاهێنانی (١)

- لەهەر یەکێک لەدانیشتنەکانی ڕامان دا دابنیشە.
- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژەو وابێتە پێش چاوی خۆت کەلەگەڵ هەر دانەوەیەکی هەناسە دا پرانا ئەگۆڕێت بەهەست کردن بە فێنکی.
- ووردبوونەوە لەجەستە یاخود بڕبڕەی پشت بۆ بەدەست هێنانی هەمان فێنکی.

(چەند جارێک دووبارە ئەکرێتەوە)

ڕاهێنانی (٢)

- لەیەکێک لە دانیشتەکانی ڕاماندا دابنیشە.
- تاسەر ئاستی لێوت زمانت بهێنەرە دەرەوە.
- هەرلەم حاڵەتەدا بەلەسەرخۆیی هەناسەیەک هەڵبمژە.
- لەڕێگەی هەردوو کوونە لووتەوە هەناسەکەت بدەوە.

ئەم ڕاهێنانە سەرەتا (١٠)جار هەرجارەش (١٥) بۆ (٣٠)جار دووبارەی بکەرەوە، وەلەهەر هەفتەیەکا سێ جاری پێ زیاد ئەکرێت تا دەگاتە ژمارەی (٥٠).

ئەم جۆرە هەناسەدانە سەرەتا ساردییەک لەدەمدا دروست ئەکات و دواتر سەرتاسەری جەستە ئەگرێتەوە. هەروەها تینوێتی ئەشکێنێ و لەش شێ دار ئەکاتەوە.

ڕاهێنانی (٣)

سیتکاری پرانایاما- sitakari pranayama واتە ساردکردنەوە.

ئەویش لە ڕێگەی هەناسەدان بەدەم و دانەوەی لە ڕێگەی لووتەوە.

- شێوە دانیشتنی لۆتۆس هەڵبژێرە بۆ تێ ڕامان.
- زمانت بنوسێنە بەمەلاشوتەوە.
- لە ڕێگەی دەمەوە هەناسە هەڵبمژە بەمەرجێک دەنگی (سی سی si si) دەربکەیت.
- لە ڕێگەی نوساندنی چەناگەبە سنگەوە هەناسەکەت ڕابگرە بۆ ماوەی (٥) چرکە یاخود زیاتر (جالاند هارا بندا).
- لەڕێگەی دوو کوونە لووتەوە هەناسەکەت بدەرەوەو دواتر چەناگەت بهێنەرەوە شوێنەکەی خۆی.
- دوای تەواو بوونی ئەم ڕاهێنانە بە تەواوەتی خۆت خاوبکەرەوە.

ئەم ڕاهێنانە سوود مەندە بۆ ساردکردنەوە و شێ دارکردنی جەستەی ئەو کەسانەی کە توند و توڕەن.

تێبینی: ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵ و فشاری خوێنیان هەیە پێویستە ئەم ڕاهێنانە نەکەن.

ڕاهێنانی ٤٤ سیتالی پرانا یاما sitali pranayama

- ئەو ڕێ نمایانەی کەلە ڕاهێنانی sitakari هاتووە جێ بەجێ ئەکرێت و لێو هاوشێوەی ژمارە ١٥ لێ ئەکرێت.

لەکاتی هەناسەدانەوەکەدا لە ڕێگەی لووتەوە پێویستە دەنگی (huuuuum) دەربکرێت.

سوودەکانی:

هەمان سوودەکانی ڕاهێنانەکانی پێشووتری تایبەت بە ساردکردنەوەی جەستەی هەیە.

ڕاهێنانەکانی تایبەت بەگەرم کردنەوەی جەستە

- لەیەکێک لە دانیشتەکانی تێ ڕاماندا دابنیشە.
- هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و وورد بەرەوە لە شوێنێکی بچوک لـە جەسـتەت دا وەک لـەپی دەسـت یـاخود پەنجەی ناوەڕاست و هەست بکە گەرم ئەبێت.
- کاتێک لە هەر یەکێک لەو دوو شوێنە سەرکەوتووبووی، ئەو هەستە دروست بکە هەوڵبدە ووردبوونەوەکـەت بەربڵاوتر بکەیت تا دەگاتە دەست و دواتر بازو و پشت.

هەروەها ئەتوانرێت لە زستاندا بەم ڕاهێنانە قاچیش گەرم بکرێتەوە.

- بێ زار مەبە کاتێ لەیەکەم ڕاهێناندا سەرکەوتوو نابیت، بەڵام ئەوەی کە گرنگە بەردەوام بوونە تائەو کاتـەی دەگەیت بەئەنجام .

هەناسەدانی هێور کەرەوە

ئەم ڕاهێنانە بە ڕاوەستاوی ئەکرێت و هەردوو قاچ ئەبێت نوسـابێت بەیەکـەوە و بازووەکانیـشت ئـەبێت بـە هێواشـی بجوڵێت و هەناسەدانیش ئەبێت لە ڕێگەی لووتەوە بێت.

- لەکاتی هەناسە هەڵمژین دا چوار جار بازووەکانت بەلەسەر خۆیی بجوڵێنە بۆ پێشەوە و دواتر بیبەرە سەرەوە.
- لەکاتی دانەوەی هەناسەکەت دا بازووەکانت ڕابگرە.
- لەم کاتەدا تەرکیز بخەرە سەر شێوەی بازنە.
- لەکاتی هەناسە هەڵمژین دا بۆ سێ جار بازووەکانت لە تەنیشتەوە بەرز بکەرەوە تا دواتـر لەسـەروو سـەرەوە بەیەک ئەگەن.
- هەناسەکەت بدەرەوە و بازووەکانت بهێنەرەوە شوێنی خۆی .
- لەم کاتەدا تەرکیز بخەرە سەر سێ گۆشە.
- لەکاتی هەناسە هەڵمژین دا بازووەکان لەبەردەمەوە بەرز ئەکرێتەوە بە شێوەیەکی تەریب تـا دەگاتـە سـەرو سەر.
- هەناسە ئەدرێتەوە بازووەکان ئەهێنرێتەوە شوێنی خۆی.
- لەم کاتەدا تەرکیز بخەرە سەر دوو هێڵی هاوتەریب.

هەناسەدان بۆ نەهێشتنی ئازار

یا بە ڕاکشاوی ئەنجام ئەدرێت یا بە دانیشتنانەوە.

- بەلەسەر خۆی هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە.
- لەسەرئەو جێگەیەی کە ئازاری تێدایە لە پرانا وورد بەرەوە.
- پێویستە لە هەناسەدان وورد بیتەوە بۆ نەهێشتنی ئازار .
- دوای ئەنجام دانی ئەم ڕاهێنانە نیو پەرداخ ئاوی سارد بخۆرەوە.

ئەم ڕاهێنانە بەكاردێت بۆ نەهێشتنی ئازاری پشت و سەر ئێشە و ئازاری دان.

ڕاهێنانی هەناسە بۆ باشتركردنی دەنگ (باهماری یاما Bahmari prana yam /واتە هەنگی ڕەشی گەورە)

- لەیەكێك لە دانیشتنەكانی تیَ ڕامان دا دابنیشە .
- لە ڕێگەی لووتەوە، بەخێرایی هەناسە هەڵبمژە و دەنگێكی هاوشێوەی دەنگی فڕینی هەنگ دەربكە.
- ئەم ڕاهێنانە (١٠)جار دووبارە بكەرەوەو دواتر هەناسەت بگرە.

ئەم ڕاهێنانە ئەبێتە مایەی خۆش بوونی دەنگ و ڕێگە خۆش كەرە بۆ ئەنجام دانی ڕاهێنانەكانی تیَ ڕامان.

ڕاهێنانە پێش كەوتووەكانی هەناسەدان

اوجابی پرانا یاما

لەم ڕاهێنانەدا هەڵمژین لە ڕێگەی لووتەوە ئەبێت و دانەوەی لە ڕێگەی كوونە لووتی چەپەوە.

- لە یەكێك لە دانیشتنەكانی تیَ ڕامان دا دابنیشە.
- لە ڕێگەی دوو كوونە لووتەوە بە شێوەیەكی نەرم هەناسە هەڵبمژە و دەنگێكی نەرمی پیَ دەربكە.
- دواتر هەناسەكەت بگرە تائەو جێگەیەی بۆت ئەكرێت.
- لەڕێگەی كوونە لووتی چەپەوە هەناسەكەت بدەرەوە دوای ئەوەی بە پەنجە گــەورەی دەســتی ڕاســت كوونــە لووتی چەپ دائەخەی.
- ئەم ڕاهێنانە ڕاندێك پێك ئەهێنێت.
- سەرەتا پێنج ڕاند بكەو دواتر وورده وورده زیادی بكە تا دەگاتە (٢٠) ڕاند، لە حاڵەتێكیش دا گەر ویستت ئــەم ڕاهێنانە زیاتر ئەنجام بدەیت باشتر وایە لە (١٥)ڕاند تیَ نەپەڕێت.
- دوای تەواو بوون، خۆخاوكردنەوەی تەواو ئەنجام ئەدرێت واتە (سافازانا).

سوودەكانی:

نەهێشتنی بەڵغەم لەناو قوڕگ- نەهێشتنی قەبزی- هێور كـەرەوەی مێـشك - خـراپ هـەرس كـردن نـاهێڵێ و تـوانی لـەش بـەرز ئەكاتەوە.

سوریا بهیدانا پرانا یاما suraya bhedana pranayama

ئەم ڕاهێنانە سوودی هەیە بۆ: نەخۆشیەكانی سی، نەخۆشیەكانی دڵ، پاككردنەوەی لووت، بەرگرتن لـە لاواز بـوونی جەسـتە، هێـور كەرەوەی مێشك، فشاری خوێن.

- دانیشتن لە شێوازی (سیدازان).
- كونە لووتی چەپ بە پەنجە تووتە و ناوەراستی دەستی ڕاست بگرە- تا ئەتوانیی لە ڕێگەی كونە لووتی ڕاستەوە هەناسـە هەڵبمژە بەبیَ لەوەی دەنگ دەربكەی، دواتر بە پەنجە گەورە كوونە لووتی ڕاست بگرە و چـەناگەت بنوسـێنە بـە سـنگتەوە (جالانـد هارابندا) تا ئەو جێگەیەی بۆت ئەكریَ هەناسەت ڕابگرە، ئەتوانیت ڕێژەكەی وورده وورده زیاد بكەیت.
- دوای داخستنی كوونە لووتی ڕاست بەپەنجە گەورە و لە ڕێگەی كوونە لووتی چەپەوە هەناسەكەت بدەرەوە بەبیَ ئەوەی دەنگ دەربكەی.
- پێویستە هەناسە هەڵمژین هەمیشە لە كوونە لووتی ڕاستەوە بێت.
- سەرەتا (١٠) ڕاند ئەم ڕاهێنانە بكەو دواتر وورده وورده بیگەیەنەرە (٤٠)ڕاند، ئەگەر هاتوو پێستی سـەر ئـاوی دەردا ئـەوە نیشانەی ئەوەیە كە ڕاهێنانەكەت بە تەواوەتی ئەنجام داوە.

دوای تەواو بوون حاڵەتی خۆخاوكردنەوەی (سافازانا) وەربگرە.

تێبینی/ ئەوكەسانەی كە فشاری بەرزی خوێن و نارەحەتی دڵیان هەیە پێویستە ئەم ڕاهێنانە نەكەن.

بهاستریكا پرانا یاما (bhastrika pranayama)

بهاستریکا واتای ئامێری فوکردن، لەو ئامێرەی کەلە ئاسنگەریدا بەکارئەهێنرێت

لەبەکێک لە دانیشتنەکای تیٚ ڕاماندا دابنیشە کە باشتر وایە دانیشتنی لوتلۆس بێت.

- بە خێرایی هەناسەیەک هەڵبمژە و بیدەرەوە بە مەرجێک ماسولکەکانی ناوپەنچک و ماسولکەکانی دەزگای هەناسە بە خێرایی بجولێتەوەو دەنگێک دروستبێت لەناو قوڕگ و سەردا.

سەرەتا بۆ١٠ بە خێرایی هەناسە هەڵبمژە و بیدەرەوە.

- لە دوایی دەهەمین جاردا هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژەو ئاتەو جێگەی ئەتوانیت هەناسەکەت ڕابگرە.

ڕاگرتنی هەناسە بە سێ جۆر واتە مل، گرژکردنی ماسولکە و کۆم،

- وورد بەرموە لە کواندالینی ساکشی/ دواهەمین بەش لە برپرەی پشت.

- هەناسەکەت لە کوونە لووتی ڕاستەوە بدەرەوە، ئەمەش بە یەکەمین ڕاند دادەنرێت.

- دوای لیٚ بوونەوە لەم ڕاندە بحەوێرەوە و بە شێوەی ئاسایی هەناسە بدە و ئەم ڕاهێنانە سێ جار دووبارە بکەرەوە.

- ئەتوانیت ژمارەی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە زیاد بکەیت لە ١٠ جارەوە بۆ ٣٠جار بە شێوەیەکی پلە بە پلە بۆ هەر ڕاندێک، دواتر ژمارەی ڕاندەکان وورده وورده زیاد ئەکرێت بۆ ٨١ ڕاند.

- ئەبێت ئاگادار بیت کەلەم ڕاهێنانەدا زیادەڕەوی نەکەیت.

- دوای لیٚ بوونەوە لەم ڕاهێنانە پێویستە بەباشی بحەوێیتەوە.

سوودمەندییەکانی

بەهێز کردنی ماسوولکەکانی – چالاک کردنی جگەر- سپڵ – پەنکریاس – چارەسەرکردنی سینۆزیت.

ئەم کەسانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە پێویستە ئەم ڕاهێنانە ئەنجام نەدەن.

لاوازی سیەکان، نەخۆشی گویٚ، تراکۆما لەچاوودا، فشاری خوێنی بەرز.

هەناسەدان بۆ پاککردنەوەی هۆش و لووت و دەمارەکان

ڕێگەی (١)

لە یەکێک لە دانیشتنەکانی تیٚ ڕاماندا دابنیشە کە باشتر وایە دانیشتنی لوتلۆس بێت.

- لە کونە لووتی چەپەوە هەناسە هەڵبمژە و هاوکات ووشەی (ابام) بۆ شەش جار دووبارە بکەرەوە .

هەناسەکەت ڕابگەرە و (٦٤) جار ووشەی (ابام) دووبارە بکەرەوە.

- لە کوونە لووتی ڕاستەوە بەلەسەرخۆیی هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات ووشەی ابام بۆ (٣٣)جار دووبارە بکەرەوە.

ڕێگەی (٢)

- لە ڕێگەی کوونە لووتی ڕاستەوە هەناسەکەت هەڵبمژەو هاوکات ووشەی لرام بۆ١٦جار دووبارە بکەرەوە.

- هەناسەکەت ڕابگرەو هاوکات ووشەی لرام بۆ ٦٤جار دووبارە بکەرەوە.

لەڕێگەی کوونە لووتی چەپەوە هەناسەکەت بدەرەوە و هاوکات ووشەی لرام بۆ٣٢ جار دووبارە بکەرەوە .

ڕێگەی (٣)

- چاوببڕە سەری لووت و لە کوونە لووتی چەپەوە هەناسەیەک هەڵبمژە ووشەی اتام بۆ ٦٤جار دووبارە بکەرەوە.

- هەناسەکەت ڕابگرەو ووشەی اتام بۆ ٦٤جار دووبارە بکەرەوە.

- وابێنەرە پێش چاووت ئەو تۆزە پیرۆزەی لە مانگەوە دێتە خوارەوە خانەکانی ناو لەشت پاک ئەکاتەوە.

- لە ڕێگەی کونە لووتی ڕاستەوە هەناسەکەت بدەرەوەو هاوکات ووشەی الام بۆ٣٢جار دووبارە بکەرەوە.

ئەم ڕاهێنانە کەتایبەتە بە پاککردنەوەی هۆش و لووت تەنها یۆگی کارە پێش کەوتووەکان بەکاری ئەهێنن، ئەوکەسانەی کە ڕاهێنانە سەرەتاییەکانی هەناسەدانیان بۆ ماوەیەکی درێژ ئەنجام داوە لە ژێرچاودێری کەسێکی پێش کەوتوودا.

ڕاهێنانی هەناسەدانی تایبەت

كەدوای لێبوونەوە لە ڕاهێنانە سەرەتاییەكان ئەنجام ئەدرێت

- بەراوەستاوی:
- لەرێگەی لووتەوە هەناسە هەڵبمژە.
- لەتەنیشتەوە بازووەكانت بەرز بكەرەوە.
- بەهێزەوە ئەژنۆت بەرزبكەرەوە و دەست لە پێشەوە بهێنەرە خوارەوە و قاچت ڕێك بكەرەوە، هاوكات هەناسەكەت بەهێزەوە بدەرەوە و دەنگیهاهادەربكە.
- ئەبێت ڕەچاوی ئەوەبكرێت كەلە كاتی ووتنیهاهادا جەستە خاو بووبێتەوە .
- بگەرێرەوە بۆدۆخی یەكەم جارو چەند جارێك دووبارەی بكەرەوە.

ووتنی ها! نیشانەی ئەوەیە كە سیەكان پڕبوون لە هەوای پاك و ماندوێتی و هیلاكی لە جەستە دا چووەتە دەرەوە.

پێویستە ئەم ڕاهێنانە سێ جار ئەنجام بدرێت، لەبەر ئەوەی زۆر گرنگە بۆ سازێنز كردنەوەی جەستە و بەخشینی پرانا پێی لەكاتێكا كە هەست بە ماندوێتی ئەكەیت.

خشتەیەك بۆ ڕاندەكانی باشتر كردنی هەناسەدان

هەر ڕاندێكی باشتر كردنی هەناسەدان پێك دێت لە هەناسە هەڵمژین – ڕاگرتنی – دانەوەی، پێوەریش بۆ ئەم كارە بۆكەسی تازەكار بریتی یە لە ١- ٢- ٢و بۆ پێش كەوتوانیش بریتی یە لە ١- ٤- ٢.

ئەوەش بۆ تازەكار ئەوەئەگەیەنێ كە ئەگەر هەناسەیەكی لە ٤ ژمارە دا هەڵمژی ئەبێت گرتنی هەناسەكە لە ٨ژمارە دابێت و دانەوەشی ٨ژمارە.

بەڵام بۆپێش كەوتووان گرتنی هەناسە چوار ئەوەندەی هەڵمژینی هەناسە ئەبێت و دانەوەشی دووئەوەندەی هەڵمژین، خشتەی لای خوارەوە ڕێژەی زیادكردنی پلە بە پلەی باشتر كردنی هەناسە دەرئەخات:

	هەڵمژین	گرتن	دانەوە
حاڵەتی یەكەم	٤	٨	٨
حاڵەتی دووەم	٨	١٦	١٦
حاڵەتی سێ هەم	١٦	٣٢	٣٢
حاڵەت چوارەم	٢٠	٤٠	٤٠
حاڵەتی پێنجەم	٤	١٦	٨
حاڵەتی شەشەم	٨	٣٢	١٦
حاڵەتی حەوتەم	١٠	٤٠	٢٠
حاڵەتی هەشتەم	١٢	٤٨	٢٤
حاڵەتی نۆهەم	١٤	٥٦	٢٨
حاڵەتی دەهەم	١٦	٦٤	٣٢

سەرەتا ئەتوانیت بەسێ ڕاند دەست پێ بكەیت تادەگەیت بە ٢٠ ڕاند، پێویستە ئەم زیاد كردنە پلە بە پلە بێت و بەبێ گوشارخستنە سەر دەزگای هەناسەدان ئەنجام بدرێت. بۆ تازە كار پێویستە یەك جار لە ڕۆژێك دا ئەم كارە ئەنجام بدات ، بەیانیان، یاخود ئێواران.

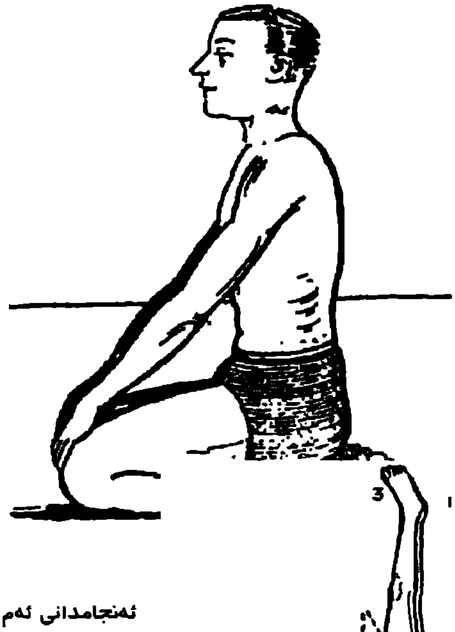
بەڵام پێش كەوتووان ئەتوانن ٤جار لە ڕۆژێك دا ئەنجامی بدەن: بەیانیان، نیوەڕوان، ئێواران، نیوەشەو، یاخود سێ جار: بەیانیان، نیوەڕوان، ئێواران.

چەند ڕاهێنانێکی جەستەیی

هەریەکێک لە ڕاهێنانەکانی یۆگا گرنگی یەکی تایبەتی خۆی هەیە لە ڕووی تیٚ ڕامان و بەرەو پـێش چـوونی ڕۆحـی یـەوە، سەرجەم ئەو ڕاهێنانەش مەبەستێکیان هەیە کە ئـەویش دەسـت خـستنی سـەقامگیری دەروونـی و ووردگـەرایی ڕۆحـە. یۆگاکار هەندێک لەو ڕاهێنانەی کە هەڵی دەبژێرێت بۆ زیادترین ماوە ئەنجام ئەدات تاوای لیٚ دێت بـە شـێوەی هـەنگاو بە هەنگاو لە (٢٠)خولەکەوە زیادی دەکات و دەیگەیەنێتە (٣)کاتژمێر. بە درێژایی ئەم کاتەش یۆگاکار ناجوڵێی و هـەروەک پەیکەرێکی بەردین دەمێنێتەوە. ئەگەر کەسێک بۆماوەی ساڵێک و هەر ڕۆژەی کاتژمێرێک ئـەم ڕاهێنانـە ئـەنجام بـدات، دەرئەنجامی زۆر گرنگ بە دەست دەهێنێت لەسەر ئاستی جەستە و ڕۆحی دا. لـە هندسـتان پـەیمانگای تایبـەت بـە یۆگـا هەیە کە تیایدا یۆگاکارە تازەکارەکان لە شێوە دانیشتنی لوتۆس یاخود هەر شێوە دانیشتنێکی تردا دادەنیشێن بەبیٚ هـیچ جۆرە جوڵانێک و لەبیٚ دەنگییەکی تەواودا بۆ ماوەی دوو کاتژمێر یاخود زیادتر.

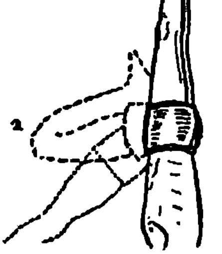
ڕاهێنانەکانی یۆگا وەک ڕاهێنانەکانی وەرزشە ئۆڵۆمپیەکانی تر نیە لەبەر ئەوەی پێویستی بە تۆمـار کردنـی ژمـارەیی پـیٚ وانەیی نیە، بەڵکو یۆگا پێی وایە کە جەستەی مرۆڤ وەک پەرستگایەک وایە کە ڕۆح تیایدا دەژی و پێویستە پارێزگـاری لیٚ بکرێت و خاوێن ڕابگیرێت لە ڕووی دەرەوە و ناوەوەی دا.

یۆگاکارەکان پێیان وایە کە سەرجەم پەرستگاکانی ئایینیە ئاسمانیەکان لەسەر بنەمای جەستەی مرۆڤ دامەزراوە کە قوبـەی پەرستگاکە سەری مرۆڤەکەیەو شوێنی زەنگەکەشی ناوچەوانی کەسەکەیە، ناوچەوانی مرۆڤ بنکەیەکی گرنگە بۆ ئـەزموون کردنی ئەزموونە ڕۆحیەکان وەک چاوی سـیٚ هـەم ماملـەی لەگـەڵ دەکرێـت ، ئـەم بنکەیـەش دەکەوێتـە سـەرو پێـنج هەستیارەکە و ماناکەی ئەوەیە کە بەرەو پێش چوونی ڕۆحی کاتێک دەست پیٚ دەکات کە مرۆڤ زاڵ بێت بەسـەر هـەواو هەوەسەکانی دا. ئەو خاڵە سوورەش کە هندیەکان بـەکاری دەهێـنن تـەنها بۆکـاری جـوانی نیـە بـەڵکو مەبەسـت لێـی ئامازەدانە بە هەوڵدان بۆ پیرۆز ڕاگرتنی جەستەی مرۆڤ. یۆگاکاری پێش کەوتووش لەگەڵ ئەوەشدا کە چاو و گوێی داخراوە، ڕووناکی پەروەردگار دەبینێت و گویٚ لەوێردە پیرۆزەکان ئـەگرێت. ئەمـە یەکەمین هەنگاوە لەلای یۆگاکارو هەتا زیادتر یۆگاکار بەرەو پێش بچێت لە ڕاهێنانەکانی یۆگادا ئاسۆی نویٚ ترو جـوانتر بـە ڕووی دا دەکرێتەوە، ڕاهێنانەکانی یۆگاش شتێک نیە جگە لـە ئامـادەکردنی جەستە بۆ ئەوەی شنەی خۆشی دنیای ڕۆحی بەربکەوێت.



"وێنەی دانیشتنی سەخت"

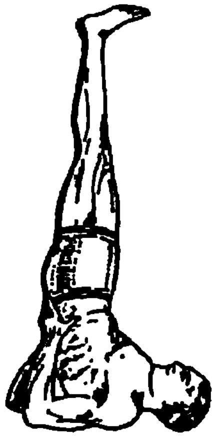
ئەم شـێوە دانیـشتنە هاوشـێوەی نوێژکردنەکـە سـەری پـیٚ کـان دەکەونە ئـەم لاولای سمتـەوە و قوولـەپیٚ کـانیش دەکەونـە ژێـر ڕانەکانەوە، قورسای جەستەش لەم شـێوە دانیـشتنە دا دەکەوێتـە سەر پوزی پیٚ ولەژنۆکان.



ئەنجامدانی ئەم شێوە دانیشتنە لە دوای خواردن بۆ ماوەی چارەکێک یارمـەتی بـاش هەرسکردن ئەدات بە خێراییەکی زۆرو قەڵەویش ناهێڵێت.

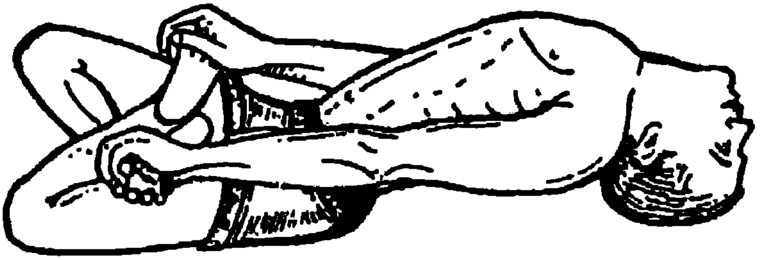
"وێنەی شێوەوەستانی پێچەوانە"

زۆر بەئاسانی دەتوانرێت لەم شێوە وەستانەدا بمێنیتەوە دوای ڕاهێنان. هەروەها یۆگاکـار دەتوانێـت سـەرەتا لـە چـەند چرکەیەکەوە دەست پێ بکات و دواترلە قۆناغە پێش کەوتووەکاندا تا نیو کاتژمێر لەم حاڵەتەدا بمێنێتەوە. بـە هێمنـی و لە لووتەوە هەناسە بدە لەم حاڵەتەدا نەوەک لە دەمەوە. تەنها ئـەم ڕاهێنانەیـە کـە ئیـسراحەت دەدات بـە دڵ، لەبـەر ئەوەی هەروەک زانراوە دڵ لە لەدایک بووەنەوە تامردنی کەسەکە پاڵ بە خوێنەوە دەنێت لە یەکەمین ڕۆژی ژیانەوە تـا دواهەمین ڕۆژ بەبێ وەستان. ئەم شێوە پێچەوانەیە یارمەتی دەرە بۆ ناردنی خوێن بۆ مێشک بـە یارمـەتی هێـزی کـێش کردن کە ئەمەش هۆکارە بۆ حەوانەوەی دڵ بۆ چەند چرکەیەکی کەم. ئەم ڕاهێنانە هۆکـارە بـۆ ڕوونـی بیـنین و سـوڕی خوێن.



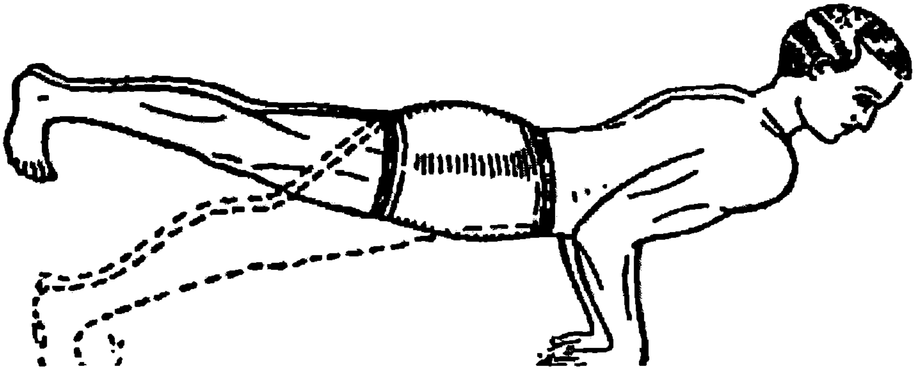
"وێنەی حاڵەتی پێچەوانەو وەستان لەسەر شانەکان"

لەم حاڵەتەدا چەناگە ئەنوسێنت بە سنگەوەو ئانیشکەکانش دەبنە کۆڵەکە بۆ بەشی سەرەکی جەستەو تەنها مل و شانەکان بەر زەوی دەکەون بەشـەکانی تری جەستە وەک ستوونی دەوەستێت. جەستە دەبێت لە کاتی ئەنجام دانـی ئەم ڕاهێنانە دا بە شێوەی ستوونی بێت و جووڵە نـەکات. ئـەتوانرێت وەک وەستان لەسەر شانەکان باس لەم جۆرە وەسـتانە بکرێـت، مـەودای ئـەنجام دانی ئەم ڕاهێنانە لە دوو خولەکەوە یە بۆ نیو کاتژمێر، بە ئەنجام دانی ئـەم ڕاهێنانە یۆگاکار دەتوانێت هەستیاری زیادتر بە دەسـت بهێنێـت لـە بـواری هێزە ڕۆحیەکاندا سەرەرای نەهێـشتنی نەخۆشـیەکانی گـەدەو ڕیخۆڵـەکان و بەهێزکردنی توانای یاد هێنانەوەو نەهێشتنی نەخۆشیەکانی جگەرو سپڵ.



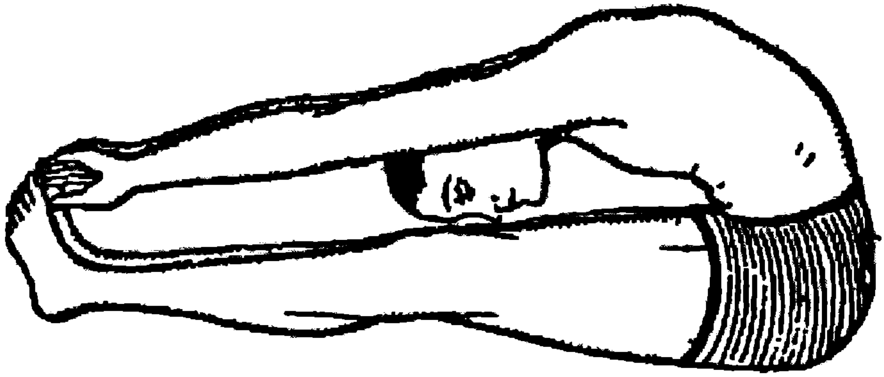
"وێنەی حاڵەتی ماسی"

ئەم ڕاهێنانە دوای ڕاهێنانەکانی پێشووتر ئەنجام ئەدرێت و یارمەتی دەری یۆگاکارە بۆ ئەوەی بتوانێت چەند کاتـژمێرێک مەلە بکات. سەرەتا ئەم ڕاهێنانە بۆ ماوەی (١٠)چـرکە ئـەنجام ئـەدرێت و دواتـر بـە شـێوەیەکی ڕێـژەیی کاتەکـەی زیـاد ئەکرێت و ئەگەیەنرێتە (١٠)خولەک. ئەم ڕاهێنانە ئازارەکانی گەردن، گرژیـەکانی ماسـوولکە ، قـەبزی، تەنگەنەفەسـی و نەخۆشیەکانی سنگ و بۆری هەناسە چارەسەر ئەکات.



"وێنەی شێوەوەستانی ئاووس"

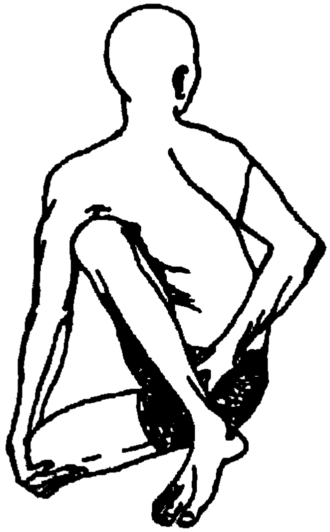
یۆگاکار بۆ ئەنجام دانی ئەم ڕاهێنانە پێویستی بە ووزەیەکی جەستەیی زۆر هەیە. سەرەتا ئەم ڕاهێنانە بۆ ماوەی (١٥)تا(٢٠)چرکە ئەنجام ئەدرێت. هەندێک لە یۆگاکارەکان ئەم ڕاهێنانە بۆ ماوەی (٢)بۆ(٣)خولەک ئەنجام دەدەن. لە کاتی ئەنجام دانی ڕاهێنانەکە هەناسە ئەگیرێت و دوات لەگەڵ گەڕانەوەی جەستە بۆ دۆخی ئاسایی هەناسەکە ئەدێتەوە. ئەم ڕاهێنانە هۆکارە بۆ نەهێشتنی نەخۆشیەکانی گەدەو جگەرو سپڵ، هەروەها سەنتەری ڕۆحی جێگیر لە کۆتایی بڕبڕەی پشت دا دەبوژێتەوە.



"وێنەی نوشتانەوەی بۆ پێشەوە"

هەردوو پەنجە گەورەی قاچت بگرەو ئەژنۆکانت باڕێک بێت. بۆپێشەوە بنوشتێرەوەو گەدەت ببەرە ناوەوە هەروەک وێنەکە. هەوڵ بدە ناوچەوانت بدەیت لە ئەژنۆکانت. هەوڵ بدە هەناسەکەت بگریت لە (١٥)چرکەوە بۆ(١٠)چرکە. دواتر بگەڕێرەوە بۆ دۆخی ئاسایی و بە شێوەیەکی سروشتی هەناسە بدە.

ئەم ڕاهێنانە یارمەتی دەرە بۆ ڕێکخستنەوەی هەناسەدان و نەهێشتنی قەڵەوی. هەروەها قەبارەی سپڵ بچوک ئەکاتەوەو قەبزی و ئازارەکانی پشت کەم ئەکاتەوە. سەرەڕای ئەوەی کە بۆ نەخۆشی شەکرە و مایەسیری باشە.



"وێنەی پێنج خواردن بەلای ڕاست و چەپدا"

پاژنەی پێت بنوسێنە بە سمتەوە هەروەک لە وێنەکەدا ئەی بینی و هەوڵ بـدە کـە نـەی جـولێنی. دواتـر بـەلای ڕاسـت دا پـێچ بخـۆو بـۆ مـاوەی ۱۵تا۱۵بۆ۱۵چرکە لەو حاڵەتەدا بمێنەرەوە. پێویستە بڕبڕەی پشت ڕێک بێـت لەکاتی ئـەنجام دانـی ئـەم ڕاهێنانـەدا. ئـەم ڕاهێنانـە یارمـەتی دەرە بـۆ چالاککردنەوەی کۆئەندامی هەرس و نەهێشتنی ئازارەکانی ڕۆماتیزم.

پاکژی جەستەو دڵ و ڕاهێنانەکانی یۆگا، بنەمان بۆ بە دەست هێنانی توانا سەرو سروشتییەکان، بەڵام تەنانەت ئەو کەسانەش کەبە دەستیان هێناوە مەبەستیان نەبووە بۆ خۆدەرخستن ئەم کارە بکەن لەبەر ئەوەی مەبەست لە یۆگا باشتر کردنـی ئاکـارو توانـای دەروونـی یـە نـەوەک ڕاهێنـان بـۆ بەدەست هێنانی توانا سەرو سروشتیەکان. نمایش کردنی توانـا سـەرو سروشتیەکان لە یۆگادا تەنها بەپێی یاساو ڕێسای تایبەت بـۆ بـە دەسـت هێنانی ئامانجی پـیرۆز ئـەنجام ئـەدرێت نـەوەک بـۆ گاڵتـەجاڕی و خۆبـە گەورە زانین. هەمیشەش یۆگاکار ئـەوە بـەباش ئـەزانێت کـە پـەیڕەوی لـە یاسـاو ڕێـساکان بکرێـت و سـنوری ئایینـە ئاسمانیەکان نەبەزێنرێت. لەگەڵ ئەوەشـدا کـەزۆر لـە تەماشـاکەرانی سێرکو کـارە جادوویـیـەکان بەشـێوەیەکی کـاتی سەراسیمە ئەبن بەو نمایشانەی ئەکرێت، بەڵام بە دەگمەن ئەبینرێت کە یەکێک لەو تەماشاچیانە کاری ئـەو نـەمایش کارانە وەک پیشەیەک هەڵبژێرێت. ئەوکەسەی تەنها مەبەستی بە ئاگابوون و تەنها بۆ زانین ئەیەوێت یۆگا بکـات، هـیچ کات ناتوانێت نەلە ڕووی ڕۆحیەوەو لە ڕووی ئاکاری یەوە خۆی بەرەو پێش بەرێت. یۆگاکارە بـە ئەزموونـەکان پـەی بـە ناخی خەڵکی ئەبەن و خۆیان گێل ئەکەن لە داواکارییەکانیان بۆ نمایش کردنی توانا سەرو سروشتی یە کانیان. بـە کـورتی مەبەست لە یۆگا خزمەت کردنە بە مرۆڤ لە ڕووی ڕۆحیەوە نـەوەک کـات بـە سـەربردن و سـەرگەرم کردنـی خـەڵکی. یۆگاکار پێی وایە کە هەر ئازار یاخود کەوتنێک دەرەنجامی سەر پێچی کردنی مرۆڤە لە یاسا سروشـتی یـەکان. هـەروەها پێی وایە کە ناکرێت هەڵەکان لە ڕێگەی توانا سەرو سروشتیەکانەوە چارەسەر بکرێت تـەنها لـە حاڵـەتێکی زۆر نـاوازەدا نەبێت. ئەگەر کەسانێک هەبن کەلە ڕێگەی نـەخۆش کـەوتن و کەوتنەکانیانـەوە وانـەی بـەنرخ فێربـووبێتن، ئـەوا ئـەو کەسانەش هەن کە هەمان هەڵەی پێشووتریان ئەنجام ئەدەنەوەو هیچ وانەیەک فێرنابن. لەگەڵ ئەوەشـدا کـە دووبـارە کردنەوەی هەڵە دەرەنجامی خراپتری لێ ئەکەوێتەوە، بەڵام تائەوکاتەی کە سەرپێچی کەر پەی بە هەڵەی خـۆی نـەبات و باوەڕ نەهێنێت بە دادپەروەری پەروەردگار، ئەم پرۆسەیە هەر بەردەوام دەبێت.

تێ ڕامان

تا دێت گرنگی تێ ڕامان لە لای خەڵکی لە زیاد بوون دایە. پەیامبەر و ئەولیا و یۆگاکار و صۆفیەکان بەبـەردەوامی پـەنایان بردۆتە بەرتێ ڕامان وەک ڕاهێنانێکی دەروونی. بۆنموونە "پەیامبەر" بۆ ماوەی یەک مانگ لە ساڵێکدا و بە درێـژایی ۱۵ ساڵ خەڵوەتی دەکێشا بۆ ئەوەی بتوانێت بە کارە تێڕامان و پەرستن بە بتشی هەستێت. هەروەها "عیسا"ی پەیامبەریش لە سی ساڵی یەکەمی تەمەنی دا بۆ ماوەی درێژ خایەن هەڵدەستا بە کاری تێڕامان. بەهەمان شێوە "موسا" پەیامبـەریش لە شاخی "تورا هەڵدەستا بە کاری تێ ڕامان. تێ ڕامان پەیوەندی نی یە بە هیچ دیانەتێکەوە، بەڵکو ڕاهێنانێکی ڕۆحی یـەو هەرکەسێک ئەنجامی بات دەگاتە ئاستێکی بەرزی ڕۆحی. ئەو تێ ڕامانەی کە بەشێکی دانەبڕاوە لە یۆگا.

لەم سەردەمەدا و لەڕێگەی هەوڵدانەكانی اماهاریش یۆگی) یەوە دیاردەی تیٚ ڕامان بڵاوبۆتەوە. اماهاریش) دەڵێت: هـەر بیرۆكەیەك كەلە زەینی مرۆڤ دا دروست دەبێت، شـەپۆلێكە و بـوونی كەشتی دەخاتـە مەترسی یـەوە، مـرۆڤیش بـە بەردەوامی دوچاری بیرۆكە یەك لەدوای یەكەكانە، ئەو بیرۆكانەی كە ڕێگری ئەكەن لەبەردەم پەی بردنی بەڕاستی خودی خۆی. تیٚ ڕامان هەڵدەستیٚ بە هێور كردنەوەی شەپۆلەكانی بیرو هێمنی ئەگێڕێتـەوە بـۆ دەریـای دەروون. هـێمنی یـەك كەدواجار مرۆڤ دەتوانێت لە ڕیٚ یەوە هەست بە كرانەوەیەك بكات لە خۆی دا لەبەرامبەر دنیایەكی ڕۆحی نوێی دوور لـە چوارچێوە زەینی یەكان. نهێنی تیٚ ڕامانیش لەوەدایە كە ڕێگە لە مـرۆڤ دەگرێـت زیـادتر ئـالوودەیی دنیـا بێـت و ئـەی گێڕێتەوە بۆسەر ڕێگەی ناسینی ڕاستی و بە دەست هێنانی خود. یۆگاكار پێی وایە كەمرۆڤ ئاژەڵ نیە بەڵكو ڕۆحێكـە پـیس بووبە جەستە و مەبەستی سەرەكیش لە دروست كردنی مرۆڤ بە دەست هێنانی خودو ناسینی حەقـە. ئەوكەسـەش كـە ئەم مەبەستە بە دەست نەهێنێت لە ژیاندا زۆر بەخراپی ئەكەوێت. كاتێكیش كە یۆگاكا لە ئـەنجامی ڕاهێنانـەكانی تـیٚ ڕاماندا بەرەو پێش ئەچێت، تیٚ ڕامان توانای بەرگری یەكی باش و سروشتی پیٚ دەبەخشێت لە بەرامبەر گەرماو سەرماو مێش و مەگەزو ئازارە دنیاییەكانی تری وەك برسێتی و تینوێتی و پەیوەندییە هۆكارییەكانی تر. یۆگاكـار پـشت بـە تـیٚ ڕامان دەبەستێت بۆ گۆڕینی ڕێڕەوی ژیانی دوای ئەوەی كە لەڕووی هەستیارەكانەوە پەیوەندی ئەبچڕێنێت لەگـەڵ ژیـان دا و دەبێتە سەروەری جەستە و هۆشی خۆی.

بەلە دەست بەكار بوون بەئەنجام دانی ڕاهێنانەكانی تیٚ ڕامان پێویستە ئامادەكـاری بـۆ بكرێـت بـۆ ئـەوەی دەرەنجـامی باشـی هـەبێت. لەبەرئـەوەی تـیٚ ڕامـان هـەروەك خـۆ ئامادەكرنێكـە بـۆ سـەفەرێكی دووو درێـژ و پێویـستی بـە خۆئامادەكردنێكی وورد هەیە وەك كەرەستەی پێویست، خواردن، ڕیٚ نمـایی پێویـست، لەبـە ئـەوەی گـەر ئـەم ئامـادە كارییە نەبێت كەسە كە وون دەبێت و دووچاری چەتەو ڕیٚ گر دەبێت. تیٚ ڕامان لە جەستەیەكدا سـەركەوتن بەدەسـت دەهێنێت كەلە ڕووی دەروونی و هۆش و جەستەوە تەندروست بێت، هەر بۆیە یۆگا دەڵێت پێویستە سەرەتا زەوی یەكە ئامادە بكرێت دواتر تۆوەكەی تێدا بچێنرێت. هەواو هەوەسەكان هێرش دەكەنە سەر جەستەو دەروون و خەمـەكانیش هێرش دەكەنە سەرهۆش. هەروەك ئەو چەتە و ڕیٚ گرانەی كە ڕێگری لەبەر دەم مورید دا دەكەن و نـاهێڵن بگـات بـە ئامانجەكەی. جەستە، ئارەزو و هـۆش، ڕێگـرن لەبـەر دەم بـەرو پـێش چـوونی ڕۆحـی دا. پێویـستە لەسـەر موریـد كـە سەركەوێت بەسەریاندا تا بتوانێت دەسكەوتی مەزنتر بە دەست بهێنێت لە بەرەپێش چـوونی ڕۆحـی دا. كـاتێكیش كـە مرۆڤ بەرەو پێش چوونی بەرچاو بەخۆوە دەبینێت لە ڕێگەی تیٚ ڕامانـەوە، بیرۆكـەكانی پاكـژتر و دەروونـی خـاوێن تـر و جەستەی ساغتر دەبێت. بەر لەوەی كە یۆگاكار ڕاهێنانەكانی تیٚ ڕامان دەست پـیٚ بكـات پێویـستە خـۆی بگونجێنێـت بـۆ ئەوەی بتوانێت زووتر سەركەوتن بە دەست بهێنێت. ئەم كارەش تەنها لە ڕێگەی خۆ بە تاڵكردنـەوە دێـت لـە سـەرجەم ئەو ڕێگرانەی كە دێنە بەردەم گەیشتن بە ئاگایی گەروونی وەك تایبەتمەندی كەسایەتی و ئیرەیی و هەسـت كـردن بـە چەوساوەیی و هەر هەستێكی تری نێگەتیڤانە. پێوستە یۆگاكـار هەسـتێكی پـڕ لـە خۆشەویـستی و نیـەت پـاكی ڕەوانـەی دوژمنەكانی بكات جا چ بین یاخود نەبن، ئەمە تەنها ڕێگەی خۆگونجاندنە لەگەڵ ئاگایی گەردوونی دا.

پێشتر باس لەسەر چۆنییەتی چالاك كردنی حەوت سەنتەرە ڕۆحیەكە كـراوە ە ڕێگـەی تـیٚ ڕامانـەوە. ئـەو سـەنتەرانەی كەدەكەونە كۆتایی بڕبڕەی پشت و نزیك ئەندامی زاوزیٚ و ناوك و دڵ و گورگ و ناوچەوان و سەروی سەرەوە. یۆگاكار خوازیاری ئەوەیەكە هێزی ڕۆحی خۆی پـەرە پـیٚ بـدات و لـە خـوارەوە بیگەیـەنێت بـە سـەرەوە بـەبیٚ ڕێگـر بـەڵام خـۆ نەگونجاندنی و تووڕە بـوون و ململانێی تایبـەتی ڕێگـری دروسـت دەكـەن لـە بەرامبـەر هەڵكـشانی هێـزی ڕۆحـی لـە سەنتەرێكەوە بۆ سەنتەرێكی تر بەتایبەت لە سیٚ ناوەندی خوارەوەدا. ئەم حەوت ناوەندە هەروەك حەوت تۆنی مۆسـیقا وایە كە ڕیتم و هاو ئاهەنگی بەستراوەتەوە بە هاوئاهەنگی هەر دەنگێك لەگەڵ ئەوانی تردا. ئەگەر مـرۆڤیش لـە نـاخ دا تەنها خۆی بە جەستەو ئارەزو و هۆش بزانێت، ئەوا دوچار بە خۆپەرستی ئەبێت لەم لایەنانەوە و زیان بـە تەندروسـتی و

حەوانەوەی جەستە و ئارەزو و هۆش دەگەیەنێت. کاتێکیش کە یۆگاکار لەتیٚ ڕاماندا سەرکەوتوو دەبێت هەست دەکات بەشێکە لە ئاگایی گەردوونی و هیچ جۆرە ململانیٚ و جیا وازییەک نیە لە نێوان مادە و جەستەو ئارەزو و هۆش دا و ئەبێتە پردێک بۆ ئەوانی دی بۆ ئەوەی بەسەری دا بپەڕنەوە و بگەن بەو دەرەنجامانەی کەئەم پێی گەیشتووە. پەروەردگار جێگەیەکی تایبەت دەبەخشیٚ بەم کەسانە لەبەرپێوەبردنی گەردوون دا و لەبەرەکەتی خۆی ئەبەخشێتەوە بەسەریاندا.

هەریەکێک لەئەولیاکان بگری ئەبینیت ڕابوردوویەکی پڕ لە گوناهیان هەبووە، هەریەک لەو گوناهبارانەش گەر تۆبە بکەن داهاتوویەکی باش چاوەڕوانی کردوون، لەبەر ئەوەی پەروەردگار بەخشندەیەکی میهرەبانە. اچۆن بانگت بکەم و من یاخیم و چۆن بانگت بکەم کاتێک کە تۆ بەخشندەیی!

هەرچەندە بارودۆخی ژیان سەخت و دژواربێت، لەسەر مرۆڤ پێویستە کە نائومێد نەبێت و ڕێڕەوی ژیانی خۆی بگۆڕێت ڕووە و باشتر و ڕابوردوو لەیاد بکات و لەبیر خۆی بباتەوە هەر وەک ئەوەی کە نەبووە. هەر لەوەندەی کەمرۆڤ ڕێڕەوی خۆی گۆڕی هەل و مەرج و دۆخەکان گۆڕانکاریان بەسەردا دێت. پەیامی یۆگا و پەیامی تیٚ ڕامان بریتی یە لە هیوا و ئومێد بە داهاتوو بەبیٚ هیچ بیرۆکەیەکی ڕووخێنەرانە. خۆر ئاو دەکاتە هەڵم و دەیکاتە هەور، هەر ئەو هەورەی کە دواتر بەر لەخۆر دەگرێت. سەباری دروست کردنی مرۆڤی لەلایەن پەروەردگارەوە، کەچی هەر مرۆڤە کە وەک هەڵمی لیٚ دێت و بەر لە بینینی پەروەردگار دەگرێت.

کاتێک کە قەوزە ڕووی ئاو دائەپۆشێت. ڕێگە لە مرۆڤ ئەگرێت کەوێنەی خۆی لە ئاوەکەدا ببینێت. ئاوی وەستاو قەوزە دروسا دەکات، هەروەک چۆن کە خودی مرۆڤ پەردەیەک لە نێوان خۆی و خودی ڕاستەقینەی دا دروست ئەکات. جەستەو ئارەزو و هۆش هەروەک ئەو قەوزەیە وان لە ئاوێکی وەستاودا، بۆیە پێویستە لەسەر مرۆڤ کە خۆی ڕزگار بکات لەم پەردە و ڕیٚ گرە تابتوانێت ڕووناکییەکانی پەروەردگار ببینێت.

ئەو ڕووپۆشەی کە قەوزە دروست دەکات لە پێنج چین پێک دێت کە ئەوانیش بریتین لە چینەکانی هەوا، هۆش، دەروون، خۆشی و ئاسوودەیی، کاتێکیش کە مرۆڤ قەوزەکە لا دەبات و ئاوەکە پاک دەکاتەوە بەڕوونی خی دەبینیٚ. کاتێکیش کە مرۆڤ ڕائەمێنێت لە ڕاستی خودی خۆی، بۆماوەیەکی کاتی دەرک بە بەشێک لە ڕاستی دەکات و دواتر دەگەڕێتەوە بۆ دۆخی جارانی پێشوو تری، هەروەک چۆن قەوزە دەگەڕێتەوە و بەر بەڕوونی ئاوەکە ئەگرێتەوە. بۆیە پێویستە مرۆڤ بە ئەندازەیەک ڕاهێنانەکانی تیٚ ڕامان بکات تا ئەگاتە ئەو پلەیەی کە ئیدی هەست بە ڕاستی خودی خۆی دەکات و وەک دۆخێکی هەمیشەیی لیٚ دێت و ئاسایی دەبێتەوە بۆی. ئەم جۆرە دەرک پیٚ کردنە وەک سیلاوێک وایە کە قەوزەکای سەر ئاوەکە پاک دەکاتەوە لەبەر ئەوەی جوڵە دروست دەکات جوڵەش بەرەکەت دەهێنێت لەگەڵ خۆی دا، بە پێچەوانەی قەتیس مان و مانەوە لە شوێنێکدا، بەتایبەت کە پێنج چینەکە خودی ڕاستەقینە پێک ناهێنێت.

بیرۆکە و خەمەکان دەبنە مایەی ئەو شەپۆلانەی کە وێنە مرۆڤ ئەشێوێنن لەسەر ڕووی ئاوەکە، تەنها ڕووی ئاوی ئارامە کە دەتوانیٚ وێنەی مرۆڤ وەک خۆی پیشان بداتەوە. بۆیە پێویستە لەسەر مرۆڤ کە زاڵ بێت بەسەر بیرۆکەکاندا و هێوری تەواوەتی بە دەست بهێنێت لە ڕێگەی تیٚ ڕامانەوە بۆ ئەوەی مەزنی پایەی خودی بۆ دەربکەوێت.

ئێمە گەر بێتو ژیانی مرۆڤ بچوێنین بە درەخت... ئەبینین کە نەزانی ڕەگەکانی، جەستە قەدەکەی، ئارەزووەکانیش بەرگەکان، کارەکان ئاو، و هەناسەکانیش لقەکان، هەستەکان چڵەکان، هەست پیٚ کراوەکان گوڵەکان، ئازارەکانیش بەرهەکانی پێک دەهێنێت. ئامانجی یۆگاکار برینی ئەو درختەیە لە ڕەگ و ریشە وە ئەویش لە ڕێگەی دووبارە دارشتنەوەی کارەکانی بە مەبەستی ئەنجامدانی ئەرکەکانی لەبەرامبەر پەروەردگارو بەندەکانی دا، ئەوەک بۆ بەدی هێنانی ئارەزووەکانی جەستەو ئارەزو و هۆش.

یۆگاکار پێویستە لە ئاگاییەکی بەردەوام دابێت و هەڵسێت بە شیکارکردنی کردەوە و بیرو بۆچوونەکانی پێشوو تری بۆ ئەوەی بۆی ڕوون بێتەوە کە ئایا پاڵنەرەکانی هەمان هۆش و ئارەزو و جەستەن، بۆئەوەی ئەگەر وابێت هەڵوێستی گونجاو

بگرێتە بەرەو هاوکێشەکان پێچەوانە بکاتەوە و بگەڕێتەوە بۆ دڵـدە ڕۆحیەکـەی بـەبێ هەڵچوون، لەبـەر ئـەوەی هەڵچوون پەیوەستە بە جەستە و ئـارەزو و هۆشـەوە و پەیوەسـت نیـە بـە ڕۆحـەوە، لـە تایبـەت مەندیـەکانی ڕۆح بـێ دەنگـی و ڕەزامەندبوونی تەواوەتیە و هیچ بوارێکی نیە بۆ هەڵچوون و دڵ خۆش بوون و نائومێـدی. کـاتێکیش کـە یۆگاکـار دەگاتـە ئاستی ئاگای گەردوونی، تراویلکەی ژیان لەبەردەمی دا دەڕەوێتەوە، هەروەک چۆن ئـەو خـەوە هـیچ ڕاسـتیەکی نیـە بـۆ مرۆڤی خەوبین کاتێک کەلە خەو هەڵئەستێت. بۆیۆگاکاریش ئەم ژیانە هیچ ڕاستەیەکی نیە، کاتێک کەپەی بە ڕاستی ڕۆح دەبات.

زاناکان پێیان وایە کەمەودای خەوی مرۆڤ تەنها خولەکێک تا خەولە و نیوێکە، ئەگەر چی لە کاتی خەوبینینەکە دا مرۆڤ پێـی وایە کە کاتێکی زۆری بەسەر بردووە. ئەم ئەزموونـە ئەمانگەیەنێتـە ئـەو دەرەنجامـەی کـە بیرۆکـەی کـات تـەنها زادەی دەروون و پەیوەستە بە جەستەو هۆشەوە. مرۆڤ بۆ خواردن کەوچکێک بەکار ئـەهێنێ و دواتـر وەلای ئـەنێ. یۆگاکـاریش جەستەو ئارەزو و هۆش بەکار ئەهێنێت بۆ ئەزمووونکردنی ڕۆح و دوای ئەزموونکردنی ئەو کەرەستەگەلە بەکارناهێنێت.

باڵندە وێنەکەی خۆی لە ئاوێنەکەدا ئەبینێتەوە و وازی لێ ناهێنێت - لەگەڵ ئەوەش دا کە ئازادە_ و لـە ژوورەکـە ناچـێتە دەرەوە تاخۆی لە وەهمەکانی ئازاد بکات. مرۆڤیش وا جەستەو ئارەزو و هۆشی خۆی ئەبینێتەوە کـە خـودی ڕاسـتەقینەن، تەنها دەرک کردنی بەوەی کە جەستە هیچ پەیوەندییەکی نیە بە خودی ڕاستەقینەیەوە، مرۆڤ ئازاد ئەکات لە کۆیلەیـەتی جەستە و باڵەکانی ئەکاتەوە بۆ ئەوەی لەگەردوونی دەرەوەدا ئازادانە بفڕێت.

منداڵەکان حەز بە یاری کردن ئەکەن، بەڵام دوای گەورە بوونیان ئیدی گرنگی بە یارییەکانیان نـادەن و سەرنجڕاکێـشیان نامێنێت. کاتێکیش کە یۆگاکار ئەگاتە ئاستی پەی بەردن بە ڕاستی خودی خۆی، دنیا هـەروەکو یـاری لێ دێـت و سـەرنج ڕاکێشی نامێنێت, گەر بە دەزووی ڕەنگاو ڕەگ کاری چنین بکرێت، وێنەی جۆراو جۆرو ڕەنگاو ڕەنـگ دەرئەکـەوێت وەک گیانەوەر و پەلەوە و شتی تر، بەڵام لە ڕاستی دا ئەو وێنانە بە دەزوویەک چنراون. کاتێکیش کە یۆگاکار ئەگات بە ڕاستی خودی خۆی ئەو دەزووە دەبینێت کەلەپشت شێوە و وێن جیا جیا کانەوەیە، واتـە دەسـتی خواوەنـد ئـەبینێت لـە گـشت دیاردەیەکدا جا چدەرەکی بێت یاخود ناوەکی.

بە هەزاران ڕووبار ئەڕژێتە ناو ئۆقیانوسەوە. ئۆقیانوسیش لە خۆی ئەگرێت بەبێ هیچ گۆڕانێک لە بـەرزی و قوڵییەکـەی دا. یۆگاکاریش بە شێوەیەک مامەڵە لەگەڵ دنیا دەکات کە کاریگەر نەبێت بە ڕووداوە ناخۆش یاخو دڵخۆش کـەرەکانی. کاتێک کە مرۆڤ لەخەو هەڵئەستێت، کەسایەتی بـە خەواڵوویەکـەی لـە دەسـت دەدات هـەروەک ئـەوەی کـە نـەبێت. یۆگاکاریش کاتێک کە خودی خۆی بە دەست دەهێنێت گرنگی پێ دانی بۆ ژیانی دنیا لەدەست دەدات. کاتێک کەشـا لـە خەویا خەو بە هەزاری پەوە ئەبینێت، ئەناڵێنێت و هیچ کام لەو موڵک و ماڵانەی کە هەیەتی نایەن بـە هانایـەوە لـە گـەڵ ئەوەشدا. لەکاتی بە ئاگایی دا خۆش حاڵە و لەکاتی خەویش دا هەست بە ئـازار دەکـات. لـەکاتی خـەودا ئەوەنـدە ئـەو ئازارانە ئەی چێژێت ڕاستەقینەیە کەتا بە خەبەر هاتنـەوەی هەسـتی پـێ ئـەکات. هـەمان لۆژیـک بەسـەر مـرۆڤیش دا ئەسەپێت لە پێش و لە پاش بە دەست هێنانی خودی ڕاستەقینەی دا. یۆگا یارمەتی یۆگاکار ئەدات بۆئەوەی هەست بـە ڕاسـتی بکـات و گـوێ نـەدات بـە ئازارەکـانی کەسـایەتیە خەواڵوکـەی و ژیـانی دنیـا، ئاگـایی یۆگاکـار لـە دەرئـەنجامی بیرکردنەوەوە بەدەست نایەت لەبـەر ئـەوەی هـۆش کـەمی هەیـە و بـەردەوام دووچـاری هەڵخلەتانـدن دێـت، بـەڵام دەرەنجامەکانی ڕاهێنانی تێ ڕامان لە سەرووی ئاستەکانی هەست و ئارەزو و هۆشەوەیە. هەر پەڵـە هـەورێک دەتوانێـت بۆ ماوەیەک بەر لە تیشکی خۆر بگرێت، کاتێکیش کەپەڵە هەورەکە دەجوڵێ خۆر جارێکی تر دەرئەکەوێتەوە. لەڕاستی دا خۆر هیچ کات ئاوا نابێت و بەردەوام لە درەوشانەوە دایە. مـرۆڤیش بـەهۆی تـێ وەگلانیـەوە لەگـەڵ جەسـتەی دا کـە هەروەک پەڵە هەورەکە کار ئەکات، لە ڕاستی ڕۆحی بێ ئاگا دەبێـت، لـەو ڕۆحـەی خـۆراگرەی کـە بـە بـەردەوامی لـە درەوشانەوەدایە. کاتێکیش کە مرۆڤ پەی بەوە ئەبات کە ڕاستی خۆر بەپەڵە هەورێک و ڕۆح بە پەردەی جەستە ناگیرێت

دەگاتە ئەوەی کە ڕاستی خودی خۆی بەدەســت بهێنێـت. ئیـدی پێویـست بـە ئـەنجام دانـی هەنـدێکە ڕێ و ڕەوسمـی ڕووکەشانە نابێت وەک نوێژ کردن و خوێندنەوەی ئەفسانە ئایینیەکان، لەبەر ئەوەی بەلای ئەوەوە ئەوە تـەنها حـەوزێکی ئاوە، لە کاتێکا لە دەرەوەی ئەو ڕێ و ڕەسمە ڕووکەشیانە لە دەریایەک لە ڕاسـتی ئەبـەدی و نـەمر دا نوقـوم ئـەبێت و بوونی سەربەخۆیی لەو چوار چێوەیەدا وون ئەکات، هەر ئەو مرۆڤەی لە تاریکی دا پەتی بەمار دەئەنا و هەستی بـە تـرس و دڵە ڕاوکێ ئەکرد. باوەڕ و ناسینی ڕاستی خود ترسەکانی دنیای مرۆڤ ئەڕەوێنێتەوە و بۆ هەتا هەتایـە ڕزگـاری ئـەکات، لەبەر ئەوەی نەمارەکە بوونێکی ڕاستەقینەی هەیەو نەدنیاش بوونێکی ڕاستەقینەو نەبۆ چوونەکانی مرۆڤیش لەســەر دنیـا ڕاستن، تەنها پەروەردگارە کە بوونی ڕاستەقینەی هەیە.

ئاگر بەبێ ئەوەی ڕەچاوی ڕەنگ و تایبەت مەندی بکات شتە جۆراو جۆرەکان ئەکاتە خۆڵەمێش، هەروەک پەی بردن بـە ڕاستی خود لەلای یۆگاکار کەوەک ئاگرەو شێوە جیاوازەکانی دونیا ئەسـوتێنێت و تـەنها پـەروەردگار دەبینێـت. یۆگاکـار هەروەک شیر لەگەڵ شیرو ئاو لەگەڵ ئاودا تێ کـەڵ بـە ڕاسـتی نـەمر ئـەبێت. یۆگاکـار بـچوکترین گرنگـی نـادات بـە چارەنووسی خۆی و هەروەک ئەو گەڵا ووشکە وایە کە نەگوێ بەوە ئەدات بـەدارەوە بێـت یـاخود لەســەر زەوی، لـەئاگر دابێت یاخود لە ناو ئاودا، کاتێکیش کە چارەنووس ڕۆڵی جەستە کۆتایی پێ دێنێت و دەمرێت، ڕۆح بـەبێ هەستکرد بـە بوونی بچوکترین پەیوەندی لەگەڵ جەستەی کەوتوو دا جێی دێڵێت.

شێوازەکانی دانیشتن بۆ تێ ڕامان

دانیشتن لە هەر یەکێک لە شێوازەکانی دانیشتنی تایبەت بەتێ ڕامان بـۆ مـاوەی کاتـژمێرێک یـاخود دوو کاتـژمێر بـەبێ جوڵان و پاراستنی بڕبڕەی پشت بە ڕێکی پارمەتی دەرە بۆ ئەم خاڵانەی لای خوارەوە:

١- شێوەی سروشتی بڕبڕەکانی پشت ئەپارێزێ.

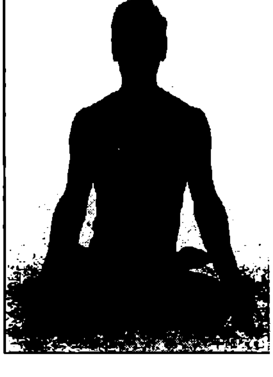
٢- پارمەتی دەرە بۆ بەربەرەڵا کردنی تواناکانی هۆش.

٣- ڕێکی پشتت پارمەتی دەرە بۆ ووردبوونەوە ئەویش بەهۆی بوونی ئەو هەموو دەمار و ووردیلـە دەمارانەوەیـە کـە پیایدا تێ پەڕ ئەبێت.

یۆگی کارە پێش کەوتووەکان هەست بەو تەزووە ئەکەن کەبە بڕبڕەی پشتیاندا تـێ پـەڕ ئـەبێت و ئەشـتوانن زۆر تـری بکەن و بەکاری بهێنن بـۆ دووبـارە بـە ئاگـا هێنانـەوەی توانـا ناوەکییـەکانیان لـە ڕێگـەی ڕاهێنانـەوە، وەئـەتوانرێت بـە شێوەیەکی پلە بە پلە کاتی دانیشتنەکە زیاد بکرێت و سەرەتا لە ١٥ خولەکەوە دەست پێ بکرێـت و ووردە ووردە زیـاد بکرێت تا دەگاتە یەک کاتژمێر یاخود دووکاتژمێر یاخود زیادتر.

شێوازەکانی دانیشتن بۆ تێ ڕامان

١. شێوە دانیشتنی لۆتۆس (پادمازانا):



٢. شێوە دانیشتنی بیدازانا:

٣. شێوە دانیشتنی زازن (zazen):

گەر ئەم شێوازانەی دانیشتن بۆ تێ ڕامان سەخت بوو، دەتوانن ئەم شێوازەی لای خوارەوە هەڵبژێرن:

مانترا

مانترا ڕیشەی تەواوەی ئەو کارانەیە کەلە جیهاندا ئەنجامی دەدەین. بنـەمای سـەرجەم ڕەفتارەکانمانـە و لـە هەمانکاتـدا بنەمای یۆ گا. هێزی ڕۆحانی (پیرا) لەڕێگەی مانتراوە ئەخزێتە ناو دەروونە شاگردەوە. بـە دووبارەکردنـەوەی مانترایـە کـە اشاکتی) کار ئەکات. مانترا دەنگە، دەنگیش ڕەنگدانەوەی هەموو شـتێکی بوونـە. کاتێـک کـە ئـاو ڕەوان دەبێـت شـۆڕە شۆڕێک دروست دەکات، بەو دەنگە دەوترێت مانترا، کاتێک کە بـا لەگـەڵای درەختـەکان دەدا خـشە خـشێک دروسـت دەکات کەئەو دەنگەش بەهەمان شێوە مانترایە. کاتێک کـە هـەناگاو دەنـێین و لـە بەرکەتنـەی پـمـان لـە گـەڵ زەوی دا دەنگێک دروست دەبێت، ئەو دەنگەش مانترایە. لە دەروونی هەموو مرۆڤێک دا دەنگێکی بەردەوام هەیـە کەلـە لەگـەڵ هەناسەدانەکانماندا دووبارە دەبێتەوە، ئەو هەناسەدانەش مانترایە.

دەنگ خاوەنی هێزێکی مەزنە، بەئەندازەیـەک مـەزن کـەدەتوانێت بـوون دروسـت بکـات، وەک لـە یـەکێک لـە کتێبـە پیرۆزەکاندا هاتووە و ئەڵێت: "پەروەردگار خۆی لەشێوەی دەنگدا نمایش دەکات". ئۆپانیشادەکاند دەڵێن : "لەسەرەتادا تەنها دەنگ بووەو هەموو شتەکان لەوەوە کەوتوونەتەوە". تەنانەت زانیانی ئەمڕۆش پێیان وایە کـەجۆرێک لـە لەرینـەوە هەیە لە جیهاندا کە بەبەردەوای دەنگێک دروست دەکات. لەڕاستی دا ئەو تریەیەی کە لەناو خودی خۆماندا هەستی پـێ دەکەین مانترای ڕاستەقینەیە. مانترا دەتوانێت بوونـەوەری ناوەوەمـان بەتـەواوەتی بگـۆڕێـت. دووبارەکردنـەوەی نـاوی پەروەردگار جۆرێک لە زەوی لەرزە دروسـت دەکـات لـە ناخمانـدا. کاتێـک کـەناوی پـەروەردگار دووبـارە ئەکەینـەوە، سەرجەم کارگەرییەکانی دنیای دەرەوە پاک دەبێتەوە و لە جێگەیان تەنها ئەو ناوە دەمێنێتەوە کـە دووبـارەی دەکەینـەوە. هەربیرۆکەیەک لەساتێکدا کە بەزینماندا گوزەر دەکات، دەماتکات بەو شتە. ئەگەر لە دەروونماندا ڕق و تورەیی زیندوو بێتەوە، ڕقمان هەڵدەسـتێ و تـوڕە دەبـین، لەکاتێکیـشا ئەگـەر مـانترا بەعـەش و خۆشەویـستی یـەکی زۆرەوە دووبـارە بکەینەوە، بەرەو پەروەردگار کێش دەکرێین. مانترا خاوەنی ئـەو هێزەیـە کـە ئاگاییمـان لـە سـەر خۆمـان وەک تاکێـک بگۆڕێت بۆ ئاگاییمان لەسەر خۆمان وەک خواوەندێک. دووبارەکردنەوەی مانترا بەر لە ناسین مانترا ڕاهێنانێکی ڕۆحانییە، وەلێ دووبارەکردنەوەی مانترا دوای ناسینی، مانتراکە دەکاتە پـاکیزەترین ئـاوی ژیـان، دووبارەکردنـەوەی مـانترا تـەنها ڕاهێنان نی یە، بەڵکو ڕزگاری یە.

موریدێک کە خوازیاری مانترایەکە تا ژیانی بگۆڕێت، پێویستە مانترایەکی زیندوو کە وروژێنەری هێزی ئاگامەندی بێـت، بەدەست بهێنێت. دوو جۆر مانترا هەیە، یەکێکیان ناوی مانترای "چایتانیا"یاخود ئاگایی یە و ئەوی تریشیان نـاوی مـانترای اجادا) یاخود مانترای بێ کاریگەرە. مانترای "جادا" بەو مانترایانە دەوترێت کە یاخود لە کتێبەکانەوە وەرگیراوە یـاخود لـە فێرکەرێک کەنەی توانیبێت پەی بەهێزەکەی بدات. وەلێ مانترای "چایتانیا" لە پرێکەوە بەدەست دێت کەئەویش بـەپێی خۆی لە پیرەکەیەوە بەدەستی هێنابێت.

هەریەیەکێک لە ئێمە خاوەنی دوو باوکە، یەکەمینیان باوکی جەستەیە و لەڕێگەی تۆوەوە ژیان بـە جەسـتە دەبەخـشێت، دووەمینیان باوکی ڕۆحی یاخود (پیراە و لەڕێگەی مانتراوە ژیان بە جەستە دەخشێت. جەستەیەک گەر لە ڕێگـەی مـانتراوە بێتە دنیاوە، هەر لەڕێگەی مانتراشەوەیە کە دەتوانرێت پەروەردە بکرێت، لەبەر ئەوە ڕێگە بدەن ژیانتان لێون لێـو بێـت لە مانترا. بەشێوەیەکی بەردەوام دووبارەی بکەنەوە، گرنگ نی یە خەریکی چ کـارێکن، ئەگـەر بـەر لەخـەوتن دووبـارەی بکەنەوە، ئەچنە خەوێکی قـوڵ و شـیرینەوە، ئەگـەر دوای بێـدار بوونـەوە دووبـارەی بکەنـەوە ڕۆژگارتـان بـە خۆشـی و ڕەزامەندی یەوە دەست پێ دەکەن. مانترا ئاوێتەی سەرجەم چالاکییە کانتـان بکـەن. کاتێـک کـە دەم و چـاوتان دەشـۆن دووبارەی بکەنەوە، کاتێک نانی بەیانی ئەخۆن دووبارەی بکەنەوە. لە ەکاتی چوناتاندا بۆ سەر کار دوو بارەی بکەنەوە، لـە کاتی گەڕانەوەدا بۆ ماڵەوە دوو بارەی بکەنەوە. لە کاتی خۆشۆردندا دوو بـارەی بکەنـەوە، کـاتی چـا خـواردن دووبـارەی بکەنەوە، وەک ئەگێڕنەوە هەرکەسێک مانترا دووبارە بکاتەوە ئەی پارێزێت. ئێوە ئەتوانن لە ماناو مەبەسـتی مـانترا تـێ

بکەن بەڵام ناتوانن پەی بە تواناکەی ببەن. مانترا هێزی زیندووی پەروەردگارە، لەبە ئەوە بەرێزەوە دووبارەی بکـەرەوە. گەر لە رۆژێک دا لە نیو کاتژمێرەوە بۆ کاتژمێرێک بتوانن راهێنان لەسەر مانترا بکەن، توانیوتانە ئەرکە دنیاییەکانتان بـە تەواوەتی ئەنجام بدەن و دڵتان لێوان لێو بکەن خۆشی و سرور.

چۆنیەتی دووبارەکردنەوەی مانترا

مانترا ئەبێت بـە هێواشـی و بەهـەمان ڕیتـی قـسەکردن بوترێـت و دووبـارە بکرێتـەوە. هـەروەها ئۆەتوانیـت لەگـەڵ هەناسـەدانی خۆتـدا هاوئاهـەنگی بکـەیت. جارێـک لەگـەڵ هەناسـە هەڵمژینـدا و جارێـک لەگـەڵ هەناسـە دانـەوەدا. بەئاگاییەکی زۆرەوە مانترا دووبارەی بکەرەوە، هەروەک چۆن کەسێکی پیسکە ئاگای لەسەروەت و سامانەکەیەتی. واژەی "من ئەوەم" مانترایەکی سروشتی یە، مانترای دەروونو، نەسەر بە(ۆژهەڵاتە و نەسەر بە ڕۆژئـاوا، تائـەو کاتـەی کەئەم مانترایە لە بوونماندا هەبێت، ژیانیش بوونی هەیە، هەر کاتێکیش ئەم مانترایە لە جوڵە وەسـتا، ئێمـەش بوونمـان نامێنێت. لەکاتی هەڵمژینی هەناسە و دانەوەی دا دوو دەنگ دروسـت دەبێـت. بـە دانـەوەی هەناسـە دەنگـی "سـو" دەردەکرێـت و بەهەڵمـژینیش دەنگـی "هـام" دەردەکرێـت. هـە هەلمـژینی هەناسـەیەک و دانـەوەی یـەک جـار دووبارەکردنەوەی مانترای "من ئەوەم"ە.

خۆخاوکردنەوە(ساڤازانا)

گرژ کردنی ماسولکەکان هیچ نیە جگە دەرمنجامی بیرکردنەوە، ئەشتوانرێت هەر لە ڕێگـای بیرکردنـەوەوە ماسـولکەکان خاوبکرێتەوە، ئەویش بە داواکردن لەخود بۆ خۆخاو کردنەوە بەم شێوەیەی لای خوارەوە.

١- ڕاکشان لەسەر زەوی- بازووەکان لە تەنیشتەوە- چاوەکان بە لێکنراوی.

٢- سەرەتا سەرجەم ماسولکەکانی جەستە خاو ئەکرێتەوە لە پەنجەی پێ وە بۆ سەرەوە- قوڵە پێ، ماسـولکەی پـوز، ئەژنۆکان، ڕان، سمت- ماسولکەکانی سک — ماسولکەکانی سنگ- دەستەکان و بازوو، ماسـوولکەکانی پـشت، شـانەکان، مل، دەم وچاو، چەناگە، زمان، هەردووچاو، بەواتایەکی تر سەرجەم ماسولکەکانی جەستە ئەبێت خاو بکرێتەوە.

٣- ناردنی فەرمان بۆ سەرجەم بەشە ناوەکییەکان و ڕژێنەکان بۆ خـاو بوونـەوە لـە ڕێگـەی نەسـتەوە وەک اجگـەر، گورچیلە، پەنکریاس، گەدە.

٤- هەوڵ دان بۆ لەکۆڵ کردنەوەی ئەندێشە و وەستاندنی، تەنانەت هەستکردن بەوەی کە ناتوانیت بـازووت بـەرز بکەیتەوە، ئەمەش تەنها لە ڕێگەی هەناسەی قووڵ و ووردبوونەوەوە بەدی دێت، لە دەرمنجامدا هۆش وەک پـەڕێکی لێ دێت کەبەبێ هیچ فشارێک بە هەوادا ئەسوڕێتەوە.

- لەکاتی هەناسەدان دا ئەبێت ئەوە بەرجەستە بکرێت کە جەستە وەک پاتری شارژ ئەبێتەوە.
- هەوڵدان بۆ دوورخستنەوەی کێشەکان و گواستنەوەی زەین بۆ جێگەیەکی جوان و بێ دەنگ کە حـەزبکات لێـی بمێنێتەوە.
- لەکۆڵ خۆکردنەوەی سەرجەم کێشە ڕۆژانەییەکان.

سوودمەندییەکانی:

خۆخاوکردنەوە بـۆ ئـەو کەسـانە بەسـوودە کـە فـشاری خـوێنی بـەرز، نارەحـەتی مێشک،تێکـچوونی بـاری دەروونـی و نەخۆشییەکانی دڵ یان هەیە.

-

ئەنجام دانی ڕاهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە بە شێوەی کۆمەڵ

سوریاناماسکارا

سوریاناماسکارا ووشەیەکی سانسکرێتی یە و ماناکەی سڵاو کرنە لە خۆر، مێژووەکەشی ئەگەڕێتەوە بۆ هەزاران ساڵ لەمەو پێش کاتێک کەمرۆڤ پێی وابووائەڵبەتە ئێشتەش هەر پێی وایە) خۆر سەرچاوەی ڕووناکی و گەرمی و تەندروستی و ئاسایشە، چونکە پیسی پاک ئەکاتەوە و بە سوودە بۆ گەشەکردنی ڕووەک. بەخشەندەی ژیانە بە مرۆڤ و بەرهەم هێنەری ڤیتامینی (د) یە ئەویش لە ڕێگەی بوونی مادەی (ئەرجسترۆڵ) لە ژێر پێست دا کە بەبەرکەوتنی خۆر ئەبێتە هۆی دروست بوونی ڤیتامینی (د). ئەگەر ڕاهێنانەکانی سوریاناماسکارا بە دروستی ئەنجام بدرێت، تەندروستی بە ڕۆح و جەستە دەبەخشێت و ڕێگە خۆش کەرە بۆ ئامادە بوونی ڕۆح لە سەرجەم ئاستەکانی ژیان دا، جگە لەوەی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی یۆگا بەبێ سوریاناماسکارا هەروەک ئەوە وایە کە ڕاهێنانێکی سادە ئەنجام بدەیت. لە ڕاستی دا سوریاناماسکارا یەک بوونی جەستەو زەین و ڕۆحە و کەسایەتی ئەبەخشێت بە ئەنجامدەرەکەی، ڕەوشی کار (وینیاسا)یە کەبەمانای هاوئاهەنگی جوڵەکانی جەستەیە لەگەڵ هەناسە دا، کەتیایدا مەودایی هەڵمژین و دانەوەی هەناسە بەرامبەرە. سوریاناماسکارا لە (١٢) جوڵە پێک دێت. ڕاهێنانەکانی سوریاناماسکارا (٥)جار دووبارە ئەکرێتەوە. باشتر وایە ڕاهێنانەکانی سڵاو لە خۆر بەر لە ئەنجام دانی ڕاهێنانەکانی تری یۆگا ئەنجام بدرێت، چونکە جۆرێکە لە گەرم کردن و خۆئامادەکردنی جەستە بۆ ڕاهێنانەکانی دواتر.

ئەم ڕاهێنانە ئەبێتە مایەی بەهێز بوونی ئەم سێ دەزگایەی لای خوارەوە:

١) کۆئەندامی هەرس: بۆ ئەو کەسانەی کە کۆئەندامی هەرسیان چالاک نیە و قەبزن و دووچاری نە خۆشیەکانی جگەر و ڕیخۆڵە و شەکرەن.

٢) دڵ و سیەکان: بۆ ئەو کەسانەی کە زوو بە زوو دووچاری هەڵامەت و کۆکە لەگەڵ ڕەبوو دەبن.

٣) کۆئەندامی دەمار: بۆ ئەو کەسانەی کە کۆئەندامی دەماریان زیانی پێ گەیشتووە، ئەم کۆئەندامە مۆخ و بڕبڕەی پشت ئەگرێتەوە، نیشانەکانی باش کارنەکردنی ئەم کۆئەندامەش سەرئێشە و ماندووبوونی زەین و لاوازی بیرەوەری و لەدەست دانی هۆشە. بڕبڕەی پشتیش گەر زیانی پێ بگات دەرەنجامەکەی ئیفلیجی و نەخۆشی درکەپەتک و ڕەق بوونی خانەکانی جەستەیە دوای کەمترین ماندووبوون، هەروەها هۆکارە بۆ خەمۆکی و ساردی لەش و تێک چوونی شیرازەی خەوتن.

هەنگاوەکانی سوربانا ماسکارا:

١. هەنگاوی یەکەم: هەناسە هەڵمژە و هەردوو لەپی دەستت بنوسێنە بەیەکەوە و لەسەر سنگت دای بنێ.

٢. هەنگاوی دووەم: لەکاتی هەناسە گرتن دا، هەردوو بازووت ببە بۆ دواوەو و هاوکات پشتت بەرە و دواوە بنوشتێنەرەوە.

٣. هەنگاوی سێ هەم: لەکاتی هەناسەدانەوەدا، بەرەو پێش بچەمێرەوە و هەوڵ بدە سەرت بەر ئەژنۆت بکەوێت.

٤. هەنگاوی چوارەم: لەکاتی هەناسە هەڵمژین دا، قاچی ڕاست بە ئاراستەی دوواوە بەرە.

٥. هەنگاوی پێنجەم: لە کاتی هەناسە گرتن دا، قاچی چەپیش بەرەو دواوە بەرە و لە حاڵەتی هاوشێوەی شناو دا بمێنەرەوە.

٦. هەنگاوی شەشەم: لە کاتی هەناسە دانەوەدا، جەستەت لە زەوی نزیک بکەرەوە بە ڕەچاوکردنی:

- ئەژنۆکان بەر زەوی بکەون.
- بەرزکردنەوەی سک و سمت.
- سنگ و لووت و ناوچەوەکان لە گەڵ لەژنۆکاندا بەر زەوی بکەون.

٧. هەنگاوی حەوتەم: لەکاتی هەناسە هەڵمژین دا، نیو جەستەت لە کەمەر بەرەو ژوور لە زەوی بەرز بکەرەوە و لە شێوە حاڵەتی "کوبرا" دا بمێنەرەوە.

٨. هەنگاوی هەشتەم: لەکاتی هەناسە گرتن دا، هەردوو قاچت ڕێک بکەرەوە و بازووەکانت بکێشە، هاوشێوەی ژمارەی "٨".

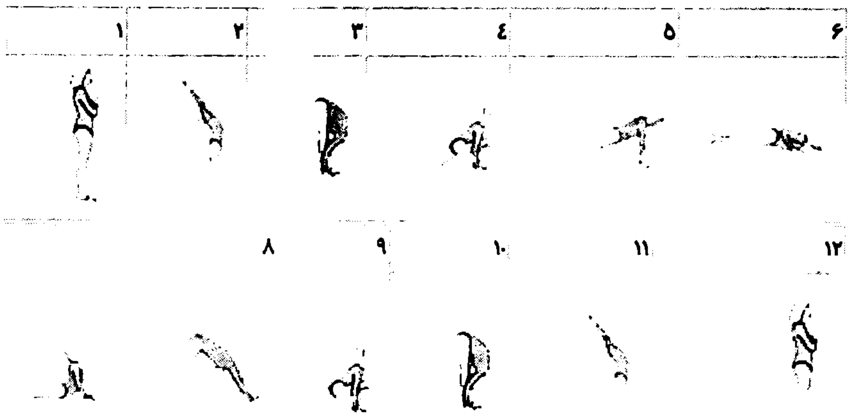
٩. هەنگاوی نۆهەم: لەکاتی هەناسە دانەوەدا، قاچی ڕاست بنوشچتێنەرەوە لە نێوان هەردوو بازووت دا و قاچی چەپت ببەرە بۆ دواوە.

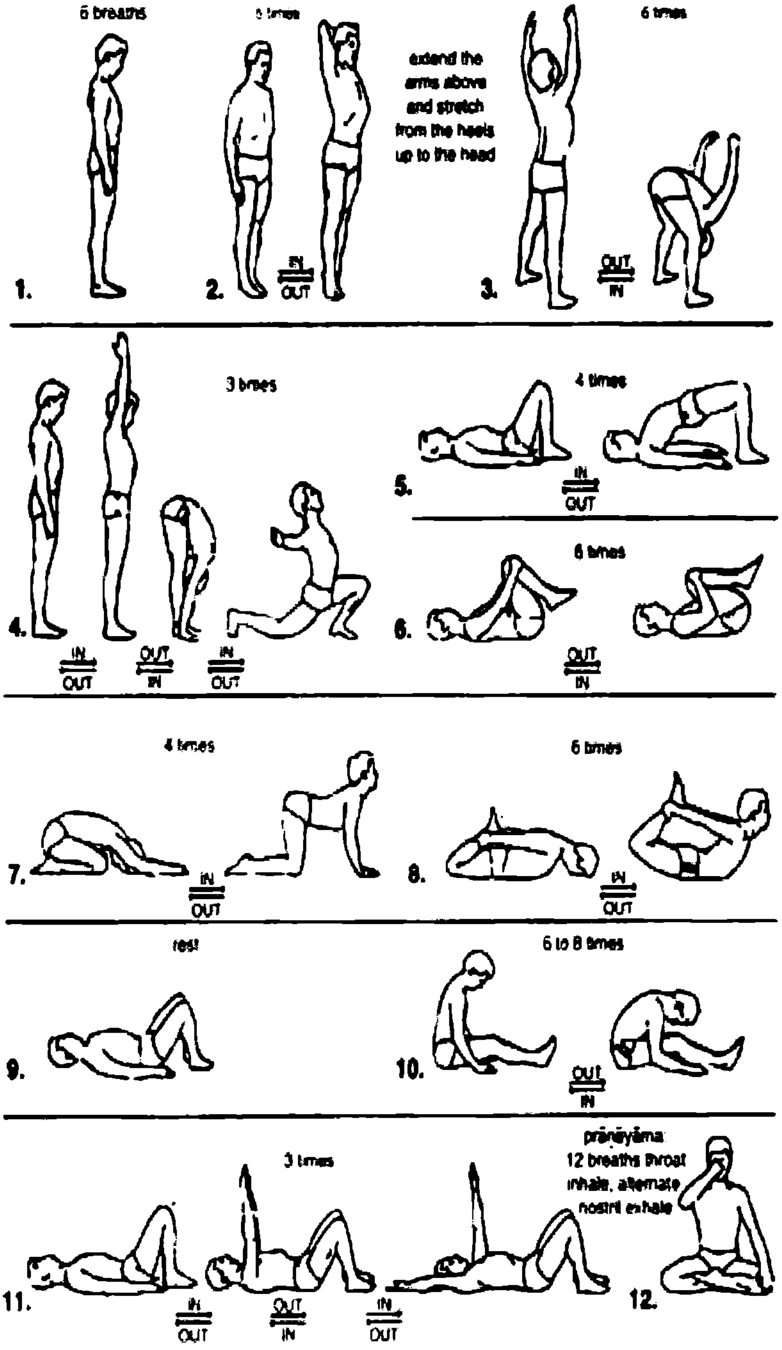
١٠. هەنگاوی دەهەم: لە کاتی هەناسە هەڵمژین دا، قاچی چەپت بهێنەرەوە بۆ پێشەوە و بچەمێرەوە و هەوڵ بدە سەرت بە ئەژنۆت بکەوێت.

١١. هەنگاوی یانزەهەم: لە کاتی گرتنی هەناسەدا لەگەڵ چەمینەوەدا بەرەو دواوە بازووەکانیشت بەرەو دواوە بەرە "هاوشێوەی هەنگاوی دووهەم".

١٢. هەنگاوی دوانزەهەم: لە کاتی هەناسە دانەوەدا، هەردوو لەپی دەستت بنوسێنە بەیەکەوە و لەسەر سنگت دای بنێ و بحەوێرەوە.

هەنگاوەکانی سوربانا ماسکارا بە وێنەوە




6 breaths
extend the arms above and stretch from the heels up to the head
6 times
1.
2.
3.
IN
OUT
OUT
IN
3 times
4 times
4.
5.
6 times
6.
4 times
6 times
7.
8.
rest
6 to 8 times
9.
10.
3 times
prāṇāyāma
12 breaths throat inhale, alternate nostril exhale
11.
12.

لایەنە گرنگەکانی ئەم کتێبە

ناساندنی یۆگا بەشێوەیەکی زانستی

بەکارهێنانی یۆگا بۆتەندروستی

بەکارهێنانی یۆگا بۆ جوان کاری پێست

بەکارهێنانی یۆگا بۆ ڕێکوپێک کردنی لێدانی دڵ

بەکارهێنانی یۆگا بۆ مانەوەبەجوانی و بەگەنجی

بەکارهێنانی یۆگا بۆ پەرەپێدانی خانەکانی مێشک

بەکارهێنانی یۆگا بۆبۆپێشبینی کردنی ڕوداوەکان

بەکارهێنانی یۆگا بۆ پەیبردن بەتواناکانی حاسەی شەشەم

بەکارهێنانی یۆگا بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەترسناکەکان

بەکارهێنانی یۆگا بۆ ڕێجێم کردنوئیشتیاکردن

بەکارهێنانی یۆگا بۆزەعیف بونبەبێمەترسی

بەکارهێنانی یۆگا بۆ زیادبوونی ئارەزووەسێکسێکان

بەکارهێنانی یۆگا بۆچارەسەرکردنی نەخۆشییە سێکسێکان

فەلسەفەی یۆگاکردن

یۆگاوهێزەڕۆحییەکان لەلەشی مرۆڤ

ئەفسانەکانی یۆگا