





# الكرييا هاتا يوغا للحكيم بابدجي

١٨ وضعا للاسترخاء وتجديد الحيوية  
بقلم مارشال غوفيندان

PUBLISHED BY:  
**BABAJI'S KRIYA YOGA AND PUBLICATIONS, INC.**  
196 MOUNTAIN ROAD, P.O. BOX 90  
EASTMAN, QUEBEC J0E 1P0  
CANADA  
TELEPHONE: (450) 297-0258 . FAX: (450) 297-3957  
EMAIL: info@babji.ca  
INTERNET : www.babji.ca

## شكر وتقدير

يود الكاتب أن يعرب عن عرفانه لليوغي (ممارس اليوغا) س.أ. رامايا S.A.A. Ramaiah، من أبناء ولاية تاميل نادو بالهند، الذي علمه، في عام ١٩٧٠، الأوضاع الثمانية عشر التي تلقاها عن المعلم الكبير بابدجي ناجاراج. وقد انتقى بابدجي هذه الأوضاع من بين الأوضاع التي كان قد تعلمها في العصور القديمة، كي ينشئ نظاماً فعالاً يتكامل مع أهداف الكريبيا يوغا الخاصة به. وقد نشر اليوغي رامايا في عام ١٩٥٨ مصنفه "الكريبيا هاتا يوغا: دليل موضح بالرسوم". ثم أصدر في عام ١٩٩٠ طبعة ثانية له. وبفضل الممارسة المنتظمة لهذه الأوضاع، يتمتع الكاتب منذ ذلك الحين بصحة ممتازة وبسلام ذهني صافٍ.

الفقرات التي تتناول "فوائد الأوضاع" و "موانع أدائها" مقتبسة عن المذكرات التي دونها المؤلف في يوليو/تموز ١٩٧٥ إبان تدريب معلمي الكريبيا هاتا يوغا الذي درّسه اليوغي رامايا في مدينة ريشفيل بولاية نيويورك، وهي مأخوذة أيضاً عن مصادر أخرى.

ويعرب الكاتب عن جزيل شكره لباربرا ميلر التي أهدتنا الرسومات التوضيحية المصاحبة للنص.

كل الحقوق محفوظة  
الطبعة العربية الأولى

## أوضاع الكرييا يوغا الثمانية عشر

الكرييا هاتا يوغا هي الفن العلمي للتحكم في الجسم البدني عن طريق ممارسة "الأسانا" (الأوضاع) و"الباندا" (الانقباضات العضلية) و"المودرا" (الإشارات). وهي نقطة البداية بالنسبة لدارس الكرييا يوغا. و"الأسانا" هو وضع يهئ الاسترخاء. و"الباندا" هي انقباض نفسي-عضلي يُوجّه تيار الطاقة الحيوية على نحو يوقظ "الشاكرا" أو المراكز النفسية-الطاقوية. أما "المودرا" فهي إشارة أو حركة أو وضع يؤثر على تيار الطاقة الحيوية الذي يطلق عليه اسم "البرانا". وقد ابتكرت الكرييا هاتا يوغا ومورست من قبل أساتذة اليوغا القدماء المعروفين باسم "السيدا"، من أجل تقوية "الشاكرا" وقنوات الطاقة، التي يطلق عليها اسم "النادي"، إلى جانب إزالة احتباسات الطاقة. كما وضعت من أجل السماح تدريجياً بمرور كمية أكبر من الطاقة الحيوية وتقوية جهاز المناعة والحفاظ على صحة الجسم.

وكلمة "هاتا" مشتقة من الجذرين "ها" الذي يعني الشمس، و"تا" الذي يعني القمر. وهما يناظران الجانبين المذكر (أو اليانج) والمؤنث (أو الين) من طبيعتنا. ويربط الناس اليوم بوجه عام "الهاتا يوغا" بالأوضاع البدنية أو "الأسانا". أما في التعاليم التقليدية للحكماء القدماء، فقد كانت أوضاع الهاتا يوغا تدرس كعنصر مكمل لتمارين التنفس. فالأوضاع تساعد على التركيز الذهني وعلى تحقيق التكامل بين جانبي شخصيتنا. الجانب المذكر العقلاني التوكيدي، والجانب المؤنث الحدسي المتلقي. وكثيراً ما يلاحظ دارس اليوغا في البداية نقصاً في المرونة في أحد جانبي الجسم. وممارسة الكرييا يوغا ستزيل اختلال التوازن هذا. فنقص المرونة يعزى إلى احتباسات الطاقة في قنوات الطاقة (أو في "النادي"). وبعد قدر من الممارسة، لن يلبث دارس اليوغا، إذ يعتاد التنفس بالطريقة اليوغوية، أن يشعر بتدفق تيار الطاقة الحيوية (البرانا) وهو يسري في قنوات الطاقة مع كل تنفس.

ومن السهل نسبياً التحكم في الجسم البدني، بالقياس إلى التحكم في الجسم الذهني والجسم الحيوي، لأنهما أكثر دقة وأقل خضوعاً للإرادة البشرية. وتساعد الأوضاع على تحقيق حالة من الإسترخاء على المستويات الخمسة : المادي والحيوي والذهني والفكري والروحي . فهي تدلك الأعضاء والغدد الداخلية وتشيع الاستقرار في الجسم البدني. وهي فعالة للوقاية من الأمراض وشفائها؛ من اضطرابات وظيفية مثل داء السكري. ومن مشكلات نفسية ومن ارتفاع ضغط الدم. وكذلك من عدم الاستقرار الانفعالي. وهي تعد بذلك قادرة على القضاء على أحد مصادر البؤس الأشد انتشاراً، ألا وهو سوء الصحة. وتسمح الأوضاع بإزالة الوهن الناجم عن الإجهاد، وبالحفاظ على التوازن في كل الظروف. وانتباه الدارس المستمر أثناء الممارسة سيقوده بشكل طبيعي إلى التأمل الباطني.

وقد اختار الحكيم بابدجي، لتمارين الكريبيا هاتا يوغا الخاصة به، من بين أفضل أوضاع الهاتا يوغا التقليدية، ١٨ وضعا أدخل عليها عدة تنويعات. وتغطي هذه الأوضاع الثمانية عشر كل أجزاء الجسم تغطية فعالة، وتستكمل أهداف المراحل الأخرى في نظام اليوغا الخاص بالحكيم بابدجي. وينبغي من الناحية النموذجية أن يجري تعلم هذه الأوضاع وممارستها قبل تعلم وممارسة تمارين التنفس والتأمل. وتظل الهاتا كريبيا يوغا جزءاً هاماً من التمارين التي تمارس طوال الحياة، حتى بعد الوصول إلى المرحلة الأخيرة من التطور الروحي والتحول.

## وأثناء ممارسة الأوضاع الثمانية عشر، ينصح بمراعاة المبادئ الأساسية التالية:

١- مارس الأوضاع على مراحل لتجنب إرهاق العضلات الذي قد يحدث عند الانتقال سريعاً إلى المرحلة النهائية؛ فإذا وصلت إلى مرحلة صعبة بدرجة زائدة، ارجع إلى المرحلة السابقة، وستنمو مقدرتك على أداء المراحل الأصعب تدريجياً. فلا تنافس هناك ولا تسابق في ممارسة تلك الأوضاع. ولا تهتم درجة المرونة، فإن أنت مارست التمرينات بانتظام بأدلة قصارى جهدك، ستنتفع بها بنفس القدر كالآخرين.

٢- مارس الأوضاع زوجاً زوجاً. فكل وضع له وضع معاكس يسمح للعضلات التي انقبضت في وضع سابق بأن ترتخي في وضع تالي. وذلك مثلاً بممارسة الوضعين ٣ و ٤ معاً ويصدق الشيء نفسه على الوضعين ٥ و ٦، إلخ. ويقلل هذا من زمن الاسترخاء اللازم بعد كل وضع ويكفل تطور الجسم بطريقة متوازنة. وإن لم يكن لديك الوقت الكافي لأداء كل الأوضاع، فلا ضير من أداء بعض منها ولكن مع الأوضاع المعاكسة لها.

٣- تنفس بطريقة طبيعية. لا تكتنم نفسك ابداً؛ فلو فعلت ذلك ستنهج سريعاً. فالكتمان المتكرر للنفس سيضعف القلب بتقليل مدخول الدم المؤكسد إلى القلب، مما قد يؤدي إلى فشل القلب في نهاية المطاف.

٤- استرخ بعد كل وضع لمدة تعادل الوقت الذي بقيته فيه. فالاسترخاء هو الهدف الأول من الأوضاع. وإن لم نضع هذا الهدف في البال أثناء الممارسة، نكون قد اختزلنا اليوغا إلى ضرب من الرياضة البدنية، وسيأخذ الدارس في النظر بطريقة أنانية إلى مقدرته على أداء الأوضاع.

٥- لعظم الأوضاع طور استاتيكي ساكن وطور حركي ديناميكي. ابدأ بتخصيص هنيهة للطور الساكن مع تكرار كل حركة نحو ست مرات، ثم زد تدريجيا مدة وعدد مرات أداء كل حركة. فممارسة كل وضع لمدة دقيقة إلى دقيقتين سيبقيك في صحة جيدة. ويمكنك أن تطيل زمن الممارسة لعلاج مشكلة معينة. ولكن لا تتجاوز خمس دقائق. وإذا بدأ الجسم في الارتعاش أوقف الوضع واسترح.

٦- ركز على الجسم البدني وأحاسيسه وتوتراته. وارخ العضلات غير المطلوبة للاحتفاظ بالوضع. ومارس الأوضاع ببطء واحرص على أن تبقى في وضع المراقب. ووجه انتباهك إلى الجسم وردود أفعاله. ولا تدع ذهنك يسرح بعيدا عن مراقبة ما يحدث للجسم.

٧- مارس كل يوم بعض الأوضاع على الأقل، إن لم تكن الأوضاع الثمانية عشر كلها. ويفضل أن تؤدي ذلك في الصباح أو المساء (أو كليهما). قبل ممارسة تمارين التنفس والتأمل.

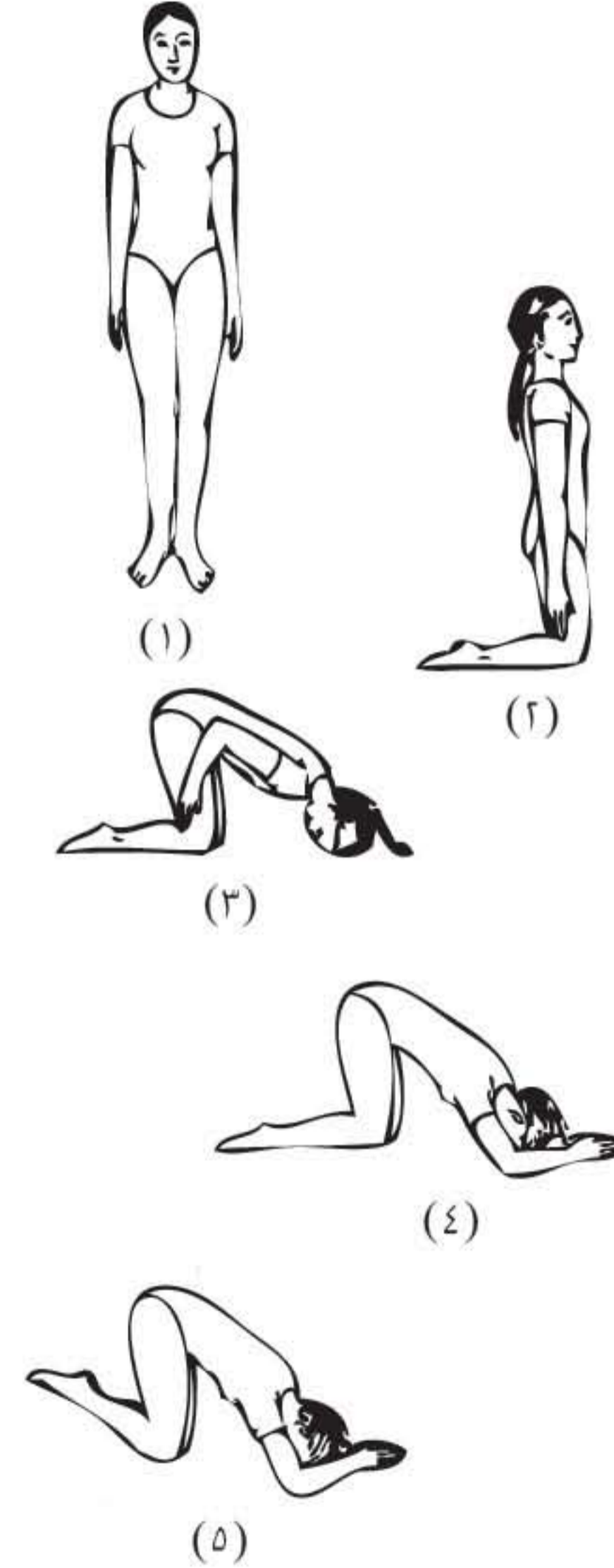
٨- أثبتت دراسات سريرية أن الأوضاع يمكن أن تشفي من اضطرابات وظيفية شتى إذا مورست بتمهل ورفق ومع الاسترخاء بين كل وضعين. اد كل وضع لمدة تتراوح بين دقيقة وثلاث دقائق دون إجهاد. ويمكنك أن تبقى في أحد الأوضاع لمدة أطول لعلاج حالة محددة أو للتنفيس عن توترات عميقة. إذا بدأ الجسم يرتعش أخرج ببطء من الوضع. فالهدف هو الاحتفاظ بالوضع بيسر ودون إجهاد.



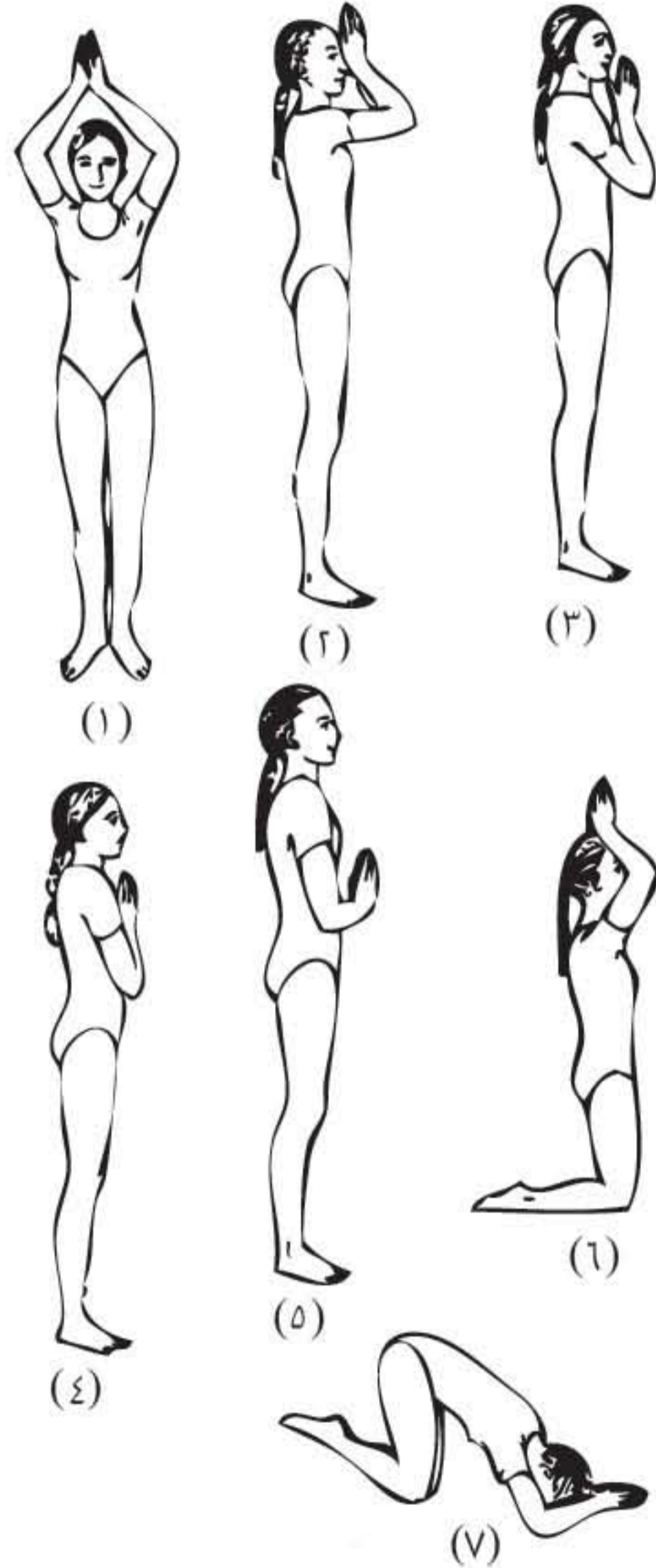
## ١- وضع التحية (كريا أسانا فانيكوم)

١. واقفاً، مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. اجث على الركبتين مع الاحتفاظ بالذراعين بجانب الفخذين
٣. ضع قمة الرأس على الأرض
٤. ضم اليدين معاً أمامك
٥. ارفع القدمين واحتفظ بتوازنك بالاعتماد على الركبتين والساعدين
٦. انشد كلمة "سلام"، ثم اخفض القدمين واعتدل واقفاً بأداء الخطوات نفسها بالترتيب العكسي

يستطاب بالوضع من أجل: تقوس الفقرات القطنية



**يحظر أدائه في حالة:** الانزلاق الغضروفي أو تدلي القرص القطني الهابط  
**فوائده:** يوقظ المركز النفسي في قمة الرأس (الشاكرا المسماة "سahasrara").



## ٢- التحية (كريا سوريا ماماسكار)

يمارس هذا الوضع. من الناحية النموذجية. كل صباح قبل التاسعة في الهواء الطلق مع ارتداء أقل قدر ممكن من الملابس. وتعرض الجسم لأشعة الشمس بينما ماء الاغتسال في جدول أو بحيرة أو بحر تتلأأ على البشرة من أجل ترشيح الأشعة تحت الحمراء. في آخر كل مرحلة كرر كلمة "سلام"

١. واقفاً. مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين ورفع الكفين متقابلين أعلى الرأس
٢. الكفان متقابلان فيما بين الحاجبين
٣. الكفان متقابلان في منتصف الخلق
٤. الكفان متقابلان في منتصف القلب
٥. الكفان متقابلان في منتصف السرة
٦. اجث على ركبتيك والكفان متقابلان أعلى الرأس
٧. وضع التحية

٨. الركبة اليمنى إلى الأمام. والساق اليسرى ممدودة إلى الخلف. الظهر مقوس. انظر إلى أعلى. ظهر القدم يلامس الأرض
٩. ضم القدمين. الكعبان على الأرض. الكفان على الأرض. المقعدة تشكل قوساً. الرأس إلى أسفل

١٠. اهبط بالمقعدة إلى الأرض. قوس الظهر. انظر إلى أعلى وإلى الخلف
١١. اهبط بالرأس إلى الأرض

أعد الخطوات من ١٠ إلى ١ بالترتيب العكسي (من ١٠ مكرر إلى ١ مكرر وفي الخطوة ٨ مكرر ضع الركبة اليسرى إلى الأمام مع مد الساق اليمنى إلى الوراء).  
در في اتجاه عقارب الساعة مع تكرار كلمة "سلام" عشرين مرة. الكفان متقابلان أعلى الرأس. مع تعرض الجسم لأشعة الشمس.

**فوائد هذا الوضع:** يشجع على إنتاج فيتامين دال اللازم لتكوين العظام عندما يُؤدى في الشمس؛ يُنصح به لعلاج حب الشباب؛ وللتغلب على الكسل؛ وتعجيل التئام القطوع ومشكلات مختلفة تصيب البشرة مثل الصدفية. يُحوي الجسم ويساعد على إيقاظ الشاكرات.

**موانع الاستعمال:** سرطان الجلد. في حالة أداء الوضع في الشمس.



(۸)



(۹)



(۱۰)



(۱۱)



(۷)

مکرر



(۸)

مکرر



(۹)

مکرر



(۱۰)

مکرر



(۶)

مکرر



(۵)

مکرر



(۴)

مکرر



(۳)

مکرر



(۲)

مکرر



(۱)

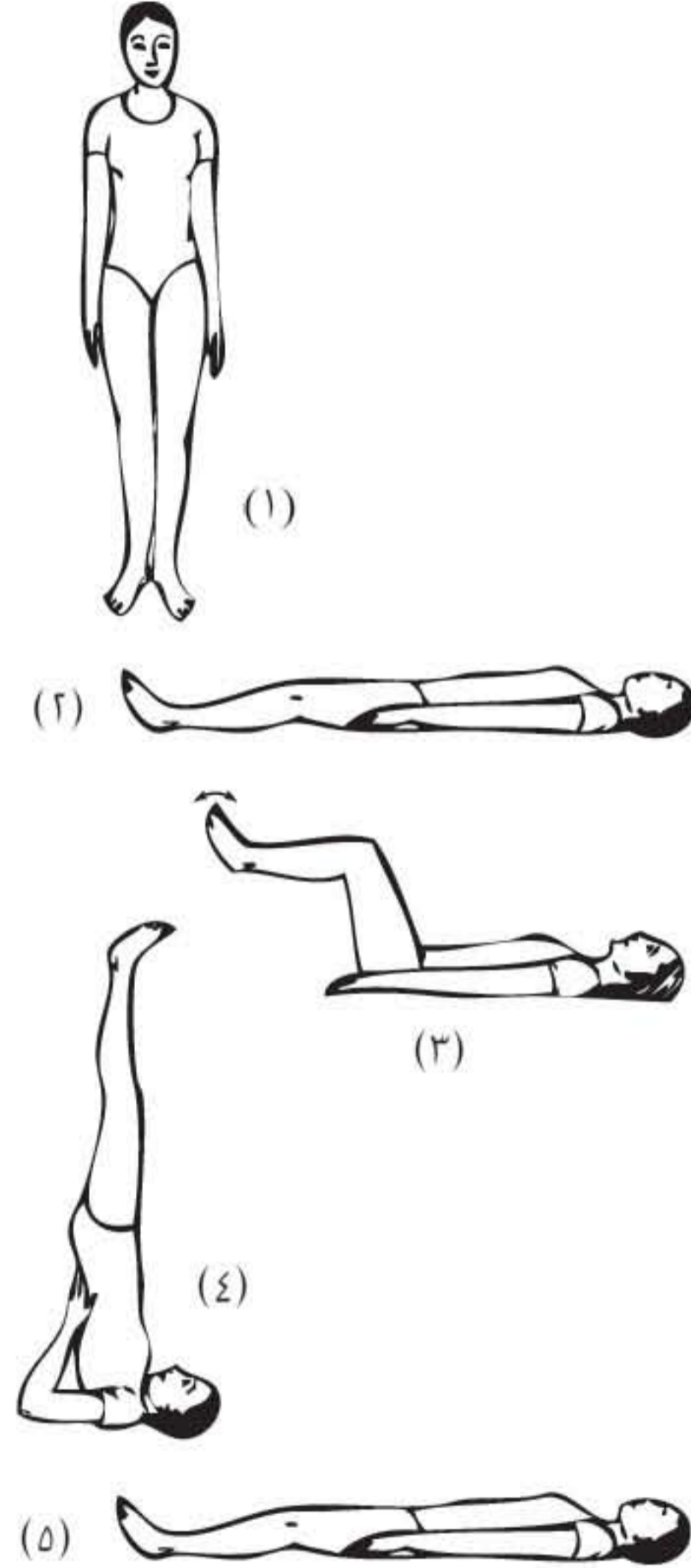
مکرر

v

### ٣- الشمعدان (سرفاناغاسانا)

١. واقفاً، مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين  
٢. استلق على الظهر

٣. اجلب الساقين نحوك، مع بقاء المقعدة على الأرض، حرك أصابع القدمين  
٤. أكمل الوضع برفع الجذع رأسياً بحيث يصبح الصدر أعلى الكتفين، والذقن مقابل الصدر، وبحيث يسند الكفان الظهر. كَوِّن مثلثاً مع الكتفين والرأس مع تقريب المرفقين لتقليل الضغط على الرقبة  
٥. اعد الجسم إلى وضع الاستلقاء واسترح

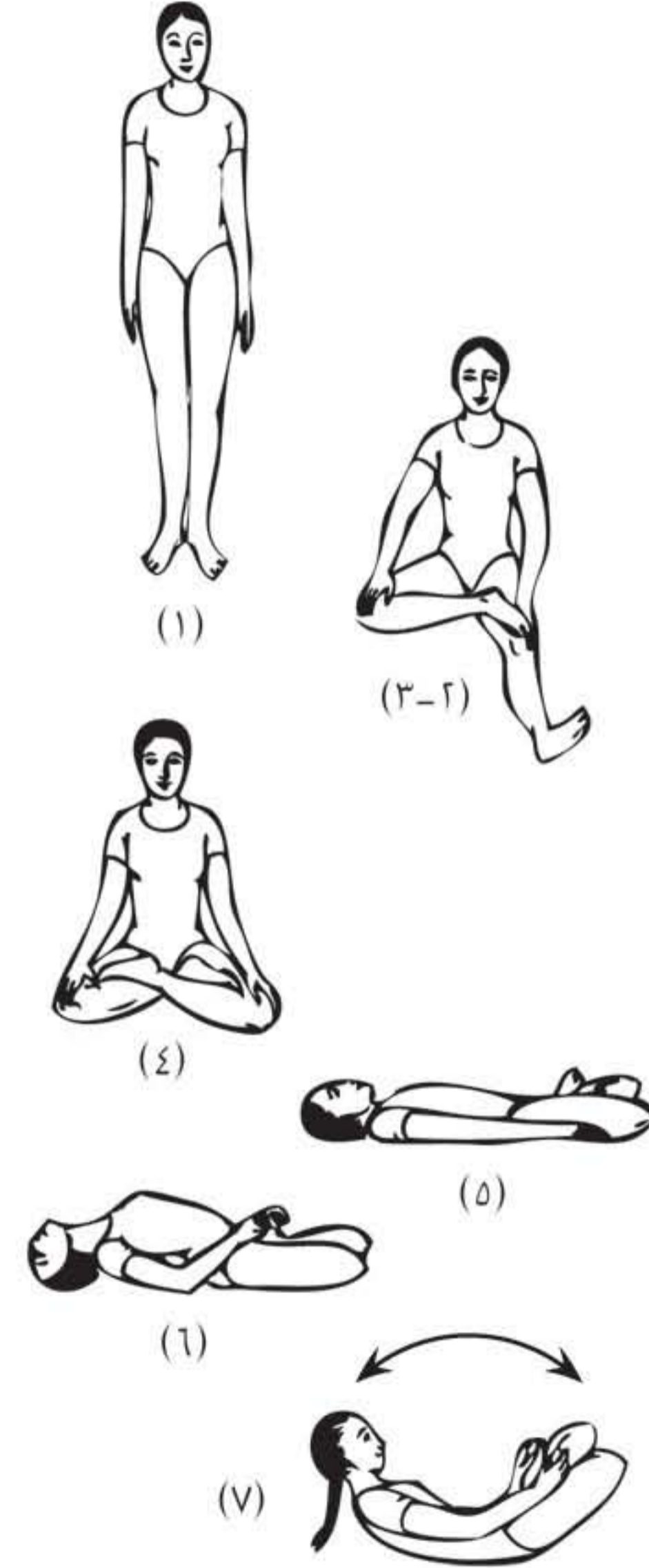


**فوائد الاستعمال:** تنشيط الغدة الدرقية؛ والتهاب الجيوب الأنفية؛ والزكام؛ وآلام الحلق؛ ومشكلات الأسنان؛ وتحسين الإبصار والذاكرة؛ والدوالي؛ وانضغاط الأعصاب في الفقرات الرقبية؛ والشلل الوجهي؛ والصداع؛ وعرق النساء؛ وتنشيط الجسم؛ والحفاظ على الشباب وتأخير الشيخوخة؛ وإيقاظ مركز الطاقة الحيوية في الرقبة (الشاكرا المسماة "فيثودي")؛ والحفاظ على صحة الأعضاء التناسلية؛ وتحسين الدورة الدموية.

**موانع الاستعمال:** هبوط الفقرة الرقبية؛ وارتفاع ضغط الدم؛ والحالات التي يؤدي فيها ارتفاع الضغط في الرأس إلى الشعور بالضييق؛ الأيام الأولى للدورة الشهرية.

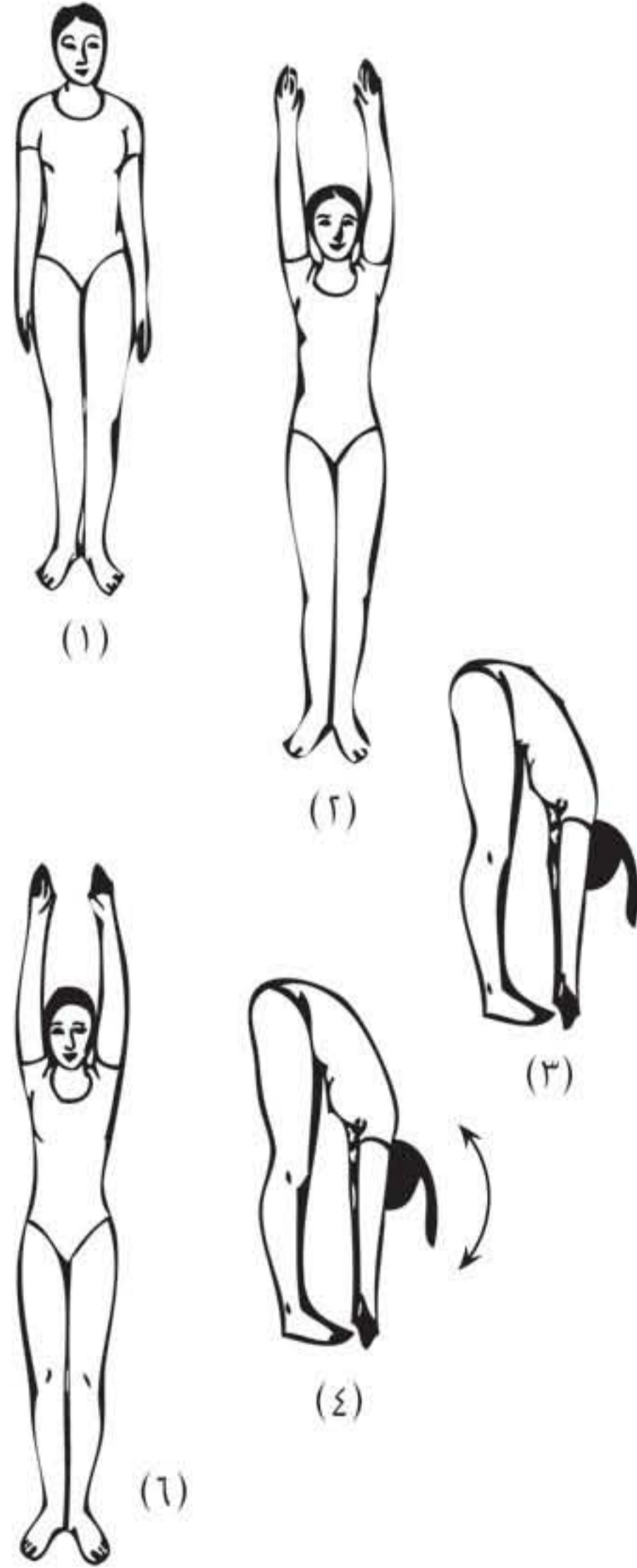
#### ٤- السمكة (ميناسانا)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. اجلس مع ثني الساق اليمنى نحوك
٣. ضع القدم اليمنى على الفخذ الأيسر وادفع الركبة اليمنى من أعلى إلى أسفل
٤. ضع القدم اليسرى على الفخذ الأيمن وادفع الركبة اليسرى من أعلى إلى أسفل (يمكن كبدل وضع القدم اليسرى تحت الفخذ الأيمن)
٥. ميل إلى الأمام ثم اهبط بظهرك على الأرض، اخفض اليدين والركبتين على الأرض
٦. ارفع الكتفين، ومع الاستناد إلى المرفقين قوس الظهر وضع قمة الرأس على الأرض، ثم ارفع المرفقين عن مسندهما على الأرض وضع اليدين فوق الفخذين
٧. اخفض الظهر وتقلب عدة مرات على الظهر إلى الأمام ثم إلى الخلف، مع إمالة الرأس إلى الأمام
٨. توقف عن الحركة واجلس اترك القدمين وافرد الساقين وانهض على قدميك



**فوائد الاستعمال:** فرط الدرقية؛ والحداب (تحدب الظهر)؛ وتنشيط الغدتين النخامية والصنوبرية؛ وتحسين الإبصار؛ والروماتيزم المفصلي في الظهر؛ وفتور الهمة.

**موانع الاستعمال:** انضغاط الأعصاب في الفقرات الرقبية؛ وتشوه الفقرات؛ وتقبُّض الركبة؛ وأثناء الحمل.



## ٥- طائر الكركي واقفاً (نيندرا كوكو أسانا)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. مد الزراعين أعلى الرأس
٣. ميل إلى الأمام. وأطراف الأصابع نحو الأرض
٤. تحرك بلطف لأعلى وأسفل
٥. توقف عن الحركة. وامسك الكاحلين واجلب الجذع نحو الساقين مع الزفير العميق لثلاث أو أربع مرات
٦. اعتدل رافعاً الزراعين لأعلى ثم اخفضهما ببطء

**مفيد من أجل:** التقبُّض في المقعدة والركبة؛ والسمنة؛ والحفاظ على الشباب؛ وتحسين الذاكرة؛ والمساعدة على الهضم؛ والإمساك؛ وزيادة القدرة على الوقوف لفترات طويلة؛ ومرض السكري؛ وهشاشة العظام؛ والفصال العظمي.

**موانع الأداء:** تدلي الأقرص القطنية؛ وعرق النساء؛ وأمراض القلب؛ وارتفاع ضغط الدم.

## ٦- القوس (فيلاسانا)

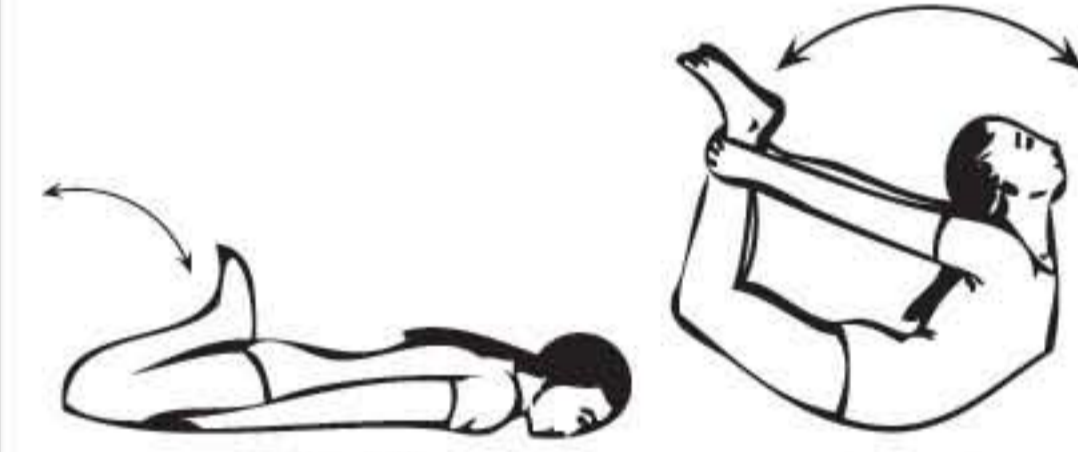
١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. استلق على البطن
٣. إثن الركبتين وحاول أن تلمس الإليتين بالكعبين. وكرر هذه الحركة عدة مرات
٤. امسك الكاحلين
٥. ارفع الساقين والرأس والكتفين بتقويس الظهر
٦. تأرجح للأمام والخلف عدة مرات
٧. كف عن الحركة وتمدد
٨. اجذب الكاحلين مع تقويس الظهر
٩. تدحرج من جهة لأخرى عدة مرات (إذا كان من الصعب الإمساك بالكاحلين، اد الحركة مع مصالبة الذراعين على الظهر)
١٠. عد إلى المركز واسترح



(١)



(٢)



(٤-٣)

(٥,٦,٨)



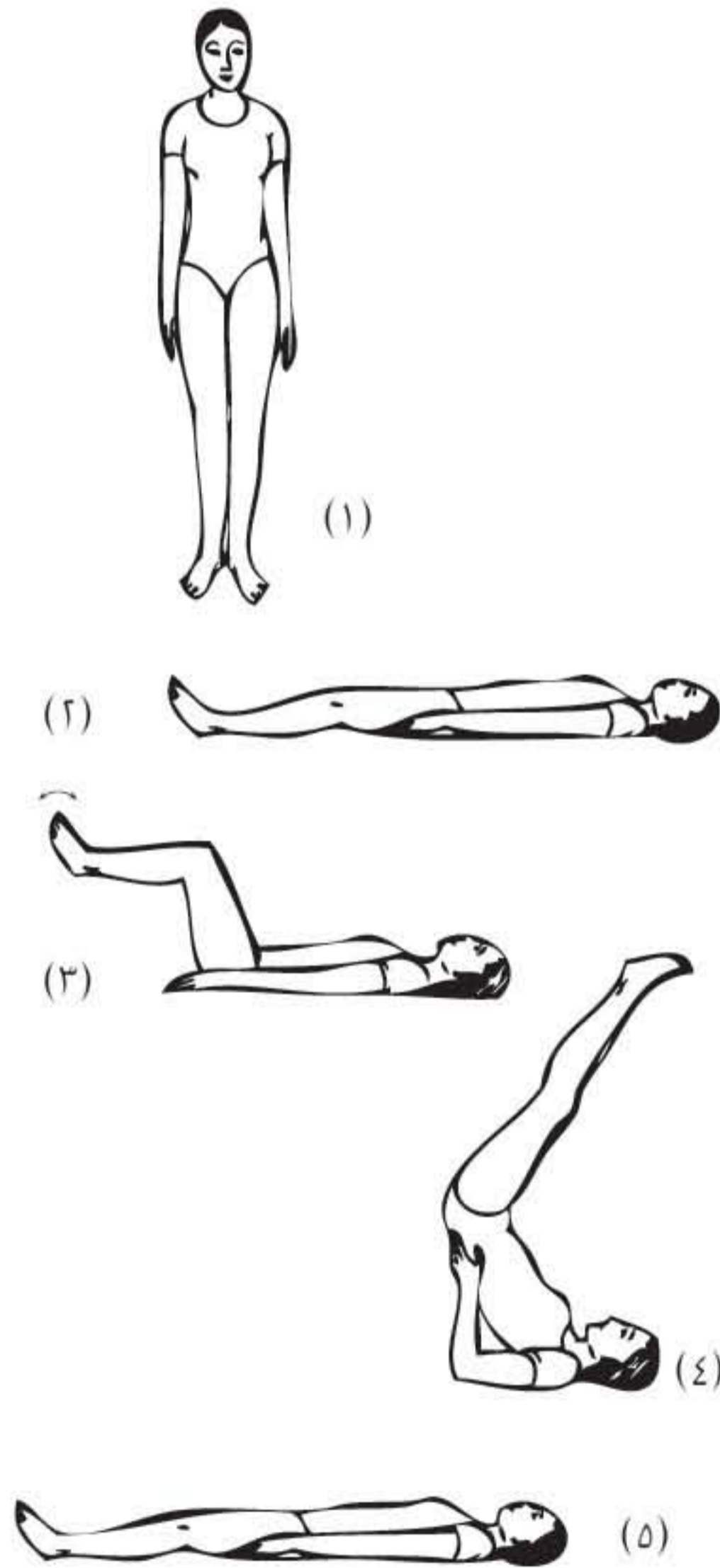
(٧,١٠)



(٩)

**مفيد من أجل:** الوقاية من مرض السكري والشفاء منه؛ والإمساك؛ والتهاب الكبد؛ والسمنة؛ والصفراء؛ وتنشيط الأعضاء الداخلية؛ وتفريج (وليس علاج) تدلي الأقرص الفقرية؛ وتنشيط الجسم؛ وإيقاظ الشاكر المسماة "مانيبورا"؛ والإرهاق؛ والصداع؛ وتعكر المزاج المقترن بالفترة السابقة على الدورة الشهرية.

**موانع الأداء:** ارتفاع ضغط الدم؛ وأمراض القلب؛ والتهاب القولون؛ والقرح الهضمية.



## ٧- الوضع المعكوس (فيباريثاكاراني)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. استلق على الظهر
٣. ارفع الساقين، مع الاحتفاظ بالمقعدة على الأرض وحرك أصابع القدمين
٤. ارفع الظهر بوضع اليدين في أسفل الظهر والساقين أعلى أو وراء الرأس؛ يمكن الاستعانة بمسند لأداء هذه الحركة لفترة طويلة
٥. اخفض الجسم تدريجياً واسترح

**مفيد من أجل:** التهاب الشعب الهوائية؛ والسسل الرئوي؛ والنفاخ (الإمفيزما)؛ والتهاب اللوزتين؛ وتقوية القلب؛ وتدليك الغدد الليمفاوية والقلب؛ وارتفاع ضغط الدم.

**موانع الأداء:** تدلي إحدى الفقرات وتشوه الفقرات.



## ٨- نصف السمكة (باثي-ميناسانا)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. استلق على الظهر
٣. ارفع الكتفين، وقوس الظهر واسند قمة الرأس على الأرض. ادر القدمين للخارج وضع اليدين على الفخذين
٤. اخفض الظهر واسترح



(١)



(٢)



(٣)



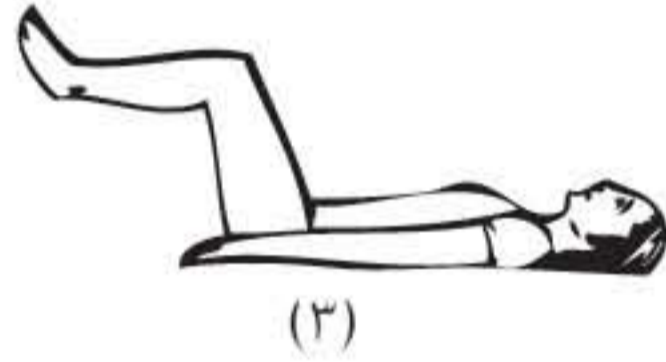
(٤)

**مفيد من أجل:** لمن لا يستطيع أداء وضع السمكة الكامل؛ والأرق.

**فوائده:** يفتح الحوض، مفسحاً مزيداً من المكان للأعضاء (وهذا أمر هام لتسهيل الولادة). وتنشيط الغدتين النخامية والصنوبرية، والوقاية من تسطح الظهر، وتصويب الحجاب، وعرق النساء، والوقاية من الأرق، والتهيئة لجلسات الإيحاء الذاتي، وتقليل زمن انعكاس قبل النوم، والمساعدة على تفريج الاكتئاب إذا مورس لفترة تصل إلى عشرين دقيقة، ويمكن في هذه الحالة الاحتفاظ بوسادة أسفل لوعي الكتف.

## ٩- المخرات (كالابوي أسانا)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. استلق على الظهر
٣. ارفع الساقين مع الاحتفاظ بالمقعدة على الأرض
٤. ارفع الظهر كما في وضع "الشمعدان" مع تقريب الذراعين من الجسم لتقليل المسافة بين الكتفين من أجل حماية الرقبة. ومد الساقين مفرودين خلف الرأس مع الاحتفاظ بالظهر مستقيماً وجلب أصابع القدمين إلى الأرض أو بالقرب منها
٥. تأرجح على الكتفين للأمام والخلف
٦. اعد الظهر والساقين على الأرض تدريجياً واسترح



**مفيد من أجل:** التخفيف من تَقَبُّض الأربطة في الظهر؛ والانحراف الجانبي للعمود الفقري؛ وانشاء الجذع؛ هام بعد الولادة لتجنب تقوس الفقرات القطنية؛ وتدليك القلب والأعضاء الداخلية الأخرى؛ والسمنة؛ وهام قبل الشهر الثاني للحمل؛ وتقوية العضلة العاصرة التي تؤدي دوراً هاماً في التحكم في الطاقة الجنسية؛ والتفريغ عن الأعصاب المنضغطة في الفقرات؛ وإيقاظ مركز الطاقة الحيوية في الرقبة (الشاكرا المسماة "فيثودي")؛ وتحسين أداء أجهزة الهضم والإخراج والتناسل.

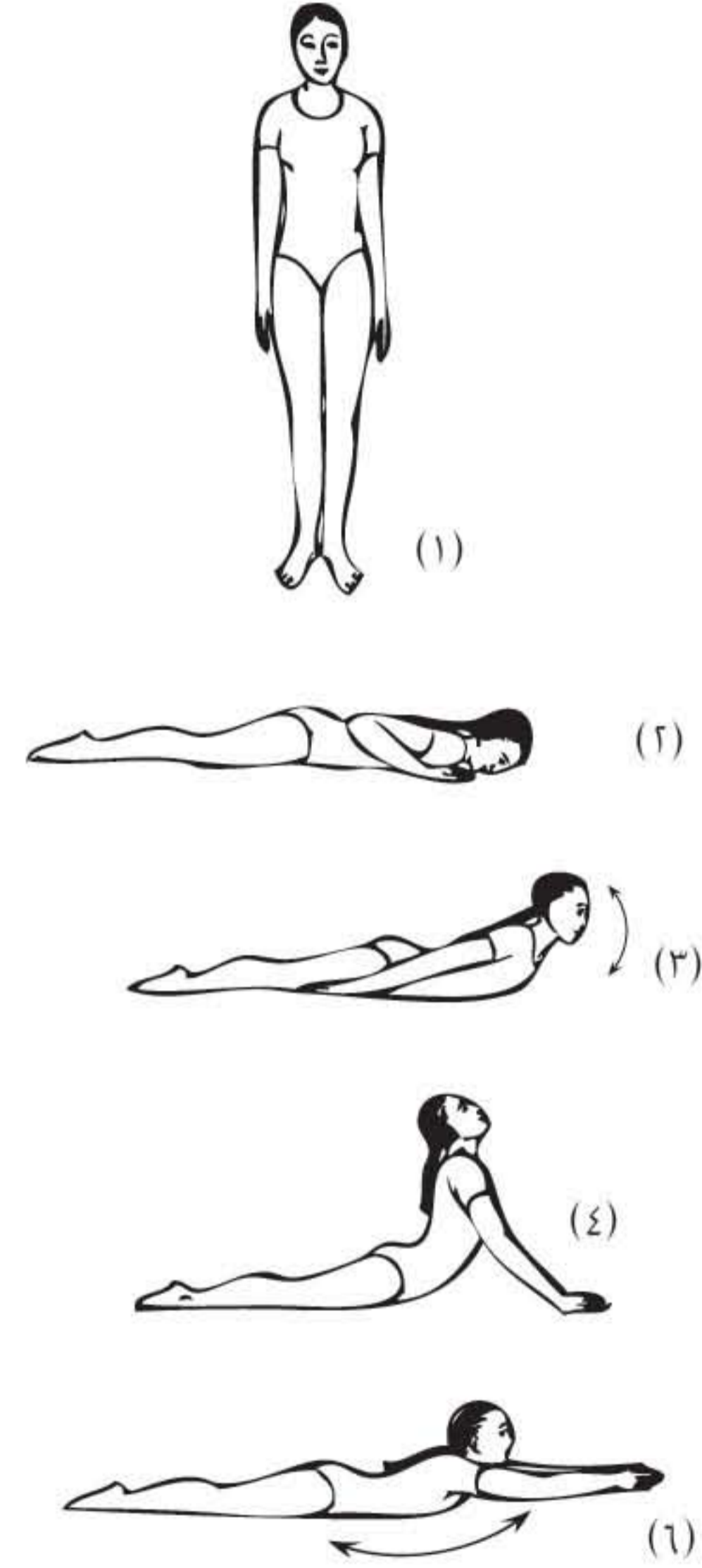
**موانع الأداء:** ارتفاع ضغط الدم؛ والفتق؛ وعرق النساء؛ وانزلاق القرص الفقري؛ والتهاب مفاصل الرقبة؛ وضعف فقرات الرقبة.

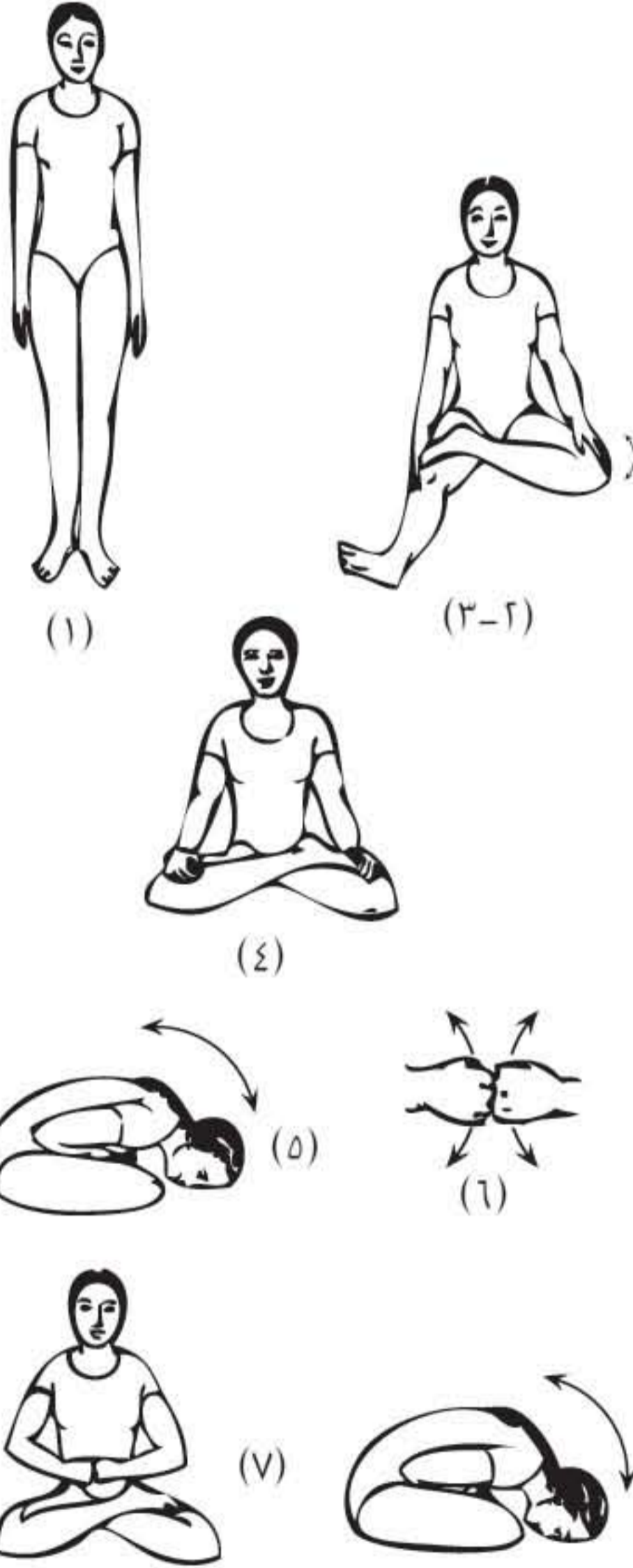
## ١٠- الثعبان (بأمبو أسانا)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. استلق على البطن، اليدين بجانب الفخذين
٣. ارفع الرأس والكتفين والجذع، وأعد هذه الحركة عدة مرات
٤. ضع اليدين على الأرض بالقرب من الكتفين وارفع الجذع ببطء، قوس الظهر مع الارتفاع عن الأرض، انظر إلى الخلف مع الاحتفاظ بالحوض على الأرض، افرد الذراعين، الرقبة أعلى الكتفين والمرفقان بالقرب من الصدر
٥. اخفض الجذع والرأس، وافرد الذراعين إلى الأمام مع ضم الكفين؛ حاول أن تتخلى عن الشواغل الذهنية
٦. قوس الظهر وارفع الرأس مع فرد الذراعين إلى الجانبين ثم صفق بالكفين، اهبط بالجبهة إلى الأرض واعد هذه الحركة عدة مرات

**مفيد من أجل:** الأم الظهر؛ والحُداب؛ والألم القطني؛ والإمساك؛ وإيقاظ تيار الطاقة (الكونداليني) في الشاكر المسماة "مولادارا" في أسفل العمود الفقري؛ تقوية الأعضاء التناسلية لدى المرأة وتخفيف الأم الدورة الشهرية؛ وتسهيل الولادة؛ وتوسيع الصدر وزيادة القدرات الحيوية.

**موانع الأداء:** تقوس الفقرات القطنية؛ والأعصاب المنضغطة في الفقرات؛ وتشوه الفقرات؛ وأثناء الحمل.





## ١١- الوضع الرمزي لليوغا (يوغا مودرا أسانا)

### التنوية الأولى:

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. اجلس مع ثني القدم اليسرى إلى الأمام
٣. ضع القدم اليسرى على الفخذ اليمنى. وود الركبة اليسرى برفق من أعلى إلى أسفل باليد اليسرى
٤. ثم ضع القدم اليمنى على الفخذ اليسرى. وادفع الركبة اليمنى من أعلى إلى أسفل باليد اليمنى (يمكن كبديل أن يتقاطع القدمان من أسفل)
٥. اقبض على إصبعي القدمين الكبيرين وميل إلى الأمام مع الاحتفاظ بالمقعدة على الأرض. افرد الظهر وميل برفق عدة مرات بجلب الجبهة أقرب فأقرب من الأرض حتى تلمسها. ثم مع الممارسة الأنف فالذقن. اعتدل واسترح.

### التنوية الثانية:

٦. "نابي مودرا": حرك القبضتين إحداهما على الأخرى كترسين، مع تدليك النهايات العصبية في قاعدة الأصابع
٧. توقف عن الحركة، وضع القبضتين على البطن، وميل إلى الأمام عدة مرات مع الضغط بالقبضتين على أسفل البطن، والارتكاز على الكعبين إذا كانا فوق الفخذين

### التنوية الثالثة:

٨. يتقاطع الذراعان خلف الظهر. مع محاولة الإمساك بإصبعي القدمين الكبيرين في الجهة المقابلة
٩. ميل إلى الأمام عدة مرات
١٠. اخفض الذراعين وافرد الساقين واسترح

**مفيد من أجل:** السماح للكونداليني بالصعود بلا عائق؛ والثبات

### التنوية الأولى:

من أجل تصويب تقوس الظهر؛ والروماتيزم المفصلي في الظهر؛ وتوسيع القفص الصدري

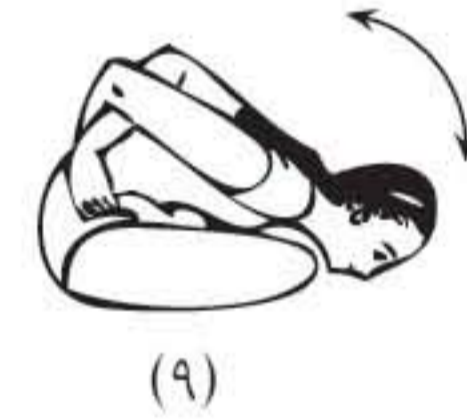
### التنوية الثانية:

(القبضتان معاً) الإمساك؛ وتقوية وإرخاء أعصاب اليدين؛ وإيقاظ الشاكر المسماة "مانيبورا" في منطقة السرة

### التنوية الثالثة:

(تقاطع الذراعين من الخلف) تصويب التقبُّض في الكتف والمرفق والرسغ؛ ونقل وتحويل طاقة الكونداليني إلى "الشاكر" العلوية

**موانع الأداء:** تقبُّض الركبة؛ وأمراض القلب؛ والآم الظهر الشديدة؛ وبعد الولادة.



## ١٢ - نصف العجلة (باتي شاكرا أسانا)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. استلق على الظهر
٣. اجلب القدمين بجوار الإليتين. بحذاء الكتفين. مع رفع الركبتين
٤. ضع الكفين بجوار الكتفين مع رفع المرفقين
٥. ارفع الجذع. لمسافة عشرة سنتيمترات على الأقل. اترك الرأس ترجع إلى الوراء ووزع الوزن بالتساوي بين القدمين والكفين وقمة الرأس المستندة إلى الأرض
٦. اخفض الظهر وعد إلى الوضع الموصوف في "٤"
٧. اخفض الذراعين من كل جانب وأعد الساقين إلى الأرض
٨. ادر الرأس إلى جهة ثم إلى الأخرى واسترح



(١)



(٢)



(٤-٣)



(٥)



(٨-٧)

**مفيد من أجل:** تنشيط الغدتين النخامية والسنوبرية. وإيقاظ الشاكرا المسماة "سهاسرارا" في قمة الرأس. وتحسين الذاكرة، والوقاية من الشيخوخة، والحَدَاب. وانفتاق القرص أو تدلي إحدى الفقرات، والرشاقة، وتنشيط العضلات.

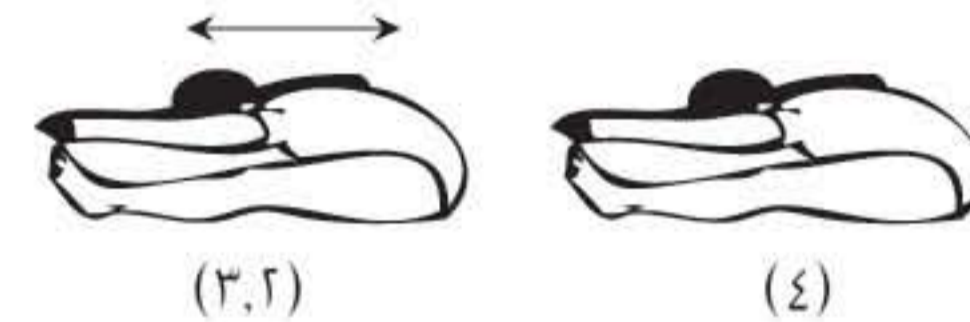
**موانع الأداء:** التهابات مفاصل الرقبة، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم.

### ١٣ - طائر الكركي جالساً (أمرناثا كوكو أسانا)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. استلق على الظهر
٣. افرد الذراعين فوق الرأس، اجلس مع توجيه اليدين نحو السقف، مد الظهر ثم اخفض الذراعين والرأس، وبحركة ذهاب وإياب مد الذراعين فوق وبعد القدمين، احتفظ بالرأس إلى أدنى والساقين ملامستين للأرض
٤. توقف عن الحركة، وامسك بإصبعي القدمين الكبيرين أو بالكاحلين وإبق مائلاً إلى الأمام مع التنفس بعمق: قَدِّم الكعبين مع إبقاء الساقين مفرودتين، خذ نفسا عميقا مع التركيز على الموضع الذي تشعر فيه بالتوتر ثم أخرج الهواء من صدرك
٥. استلق على الظهر مع مد الذراعين وراء الرأس
٦. اجلب الذراعين إلى جوار الجسم واسترح

**مفيد من أجل:** تقليل الدهون الزائدة حول الوسط؛ وشفاء البواسير ومرض السكري؛ وتقليل احتقان البروستاتا؛ وزيادة التمعج (الحركة الدودية للأمعاء) والإمساك؛ والتهاب المعدة؛ وعسر الهضم؛ وتنشيط العضلات والأعضاء الداخلية بما فيها الكبد والكلبتان والمعدة والبنكرياس؛ والروماتيزم المفصلي في الظهر؛ وانضغاط الأعصاب في العمود الفقري؛ والوقاية والشفاء من التهاب مفاصل العمود الفقري؛ وإحماء الجسم قبل الأنشطة الرياضية لتجنب التواء المفصل؛ وفتح الشهية؛ وتقَبُّض العضلات الخلفية للوركين؛ وتقوس الفقرات القطنية؛ وآلام عضلات الظهر؛ وإيقاظ الشاكر المسماة "سواديسانا" بالقرب من العصعص؛ والعقم ومشكلات الجهاز التناسلي لدى المرأة.

**موانع الأداء:** الحَدَاب: أثناء آلام عرق النسا ولكن ينصح به للوقاية من رجوعها.





(٣-٢)



(٥-٤)



(٩-٨)



(١٠-٦)



(١١)

## ١٤- الجراحة (فيتيل أسانا)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. استلق على البطن
٣. ضع اليد اليمنى على مسافة عدة سنتيمترات من الورك الأيمن
٤. ارفع الساق اليسرى واستدر إلى الجانب الأيمن مع وضع اليد اليسرى على الفخذ اليسرى
٥. في حركة "مقص" ارفع واخفض الساق اليسرى مع ثني الساق اليمنى وإراحة الرأس جانباً على الأرض؛ وتبقى الساق اليسرى مفرودة جيداً
٦. توقف عن الحركة ودر نحو المركز واخفض الساق
٧. ضع اليد اليسرى على مسافة عدة سنتيمترات من الورك الأيسر
٨. ارفع الساق اليمنى واستدر إلى الجانب الأيسر مع وضع اليد اليمنى على الورك الأيمن
٩. في حركة "مقص" ارفع واخفض الساق اليمنى مع ثني الساق اليسرى وإراحة الرأس جانباً على الأرض وإبقاء الساق اليمنى مفرودة جيداً
١٠. توقف عن الحركة ودر إلى المركز واخفض الساق
١١. ارفع الساقين معاً واحتفظ بهما في هذا الوضع مع فرد الذراعين من كل جانب، ثم اخفض الساقين وكرر هذه الحركة ثلاث مرات

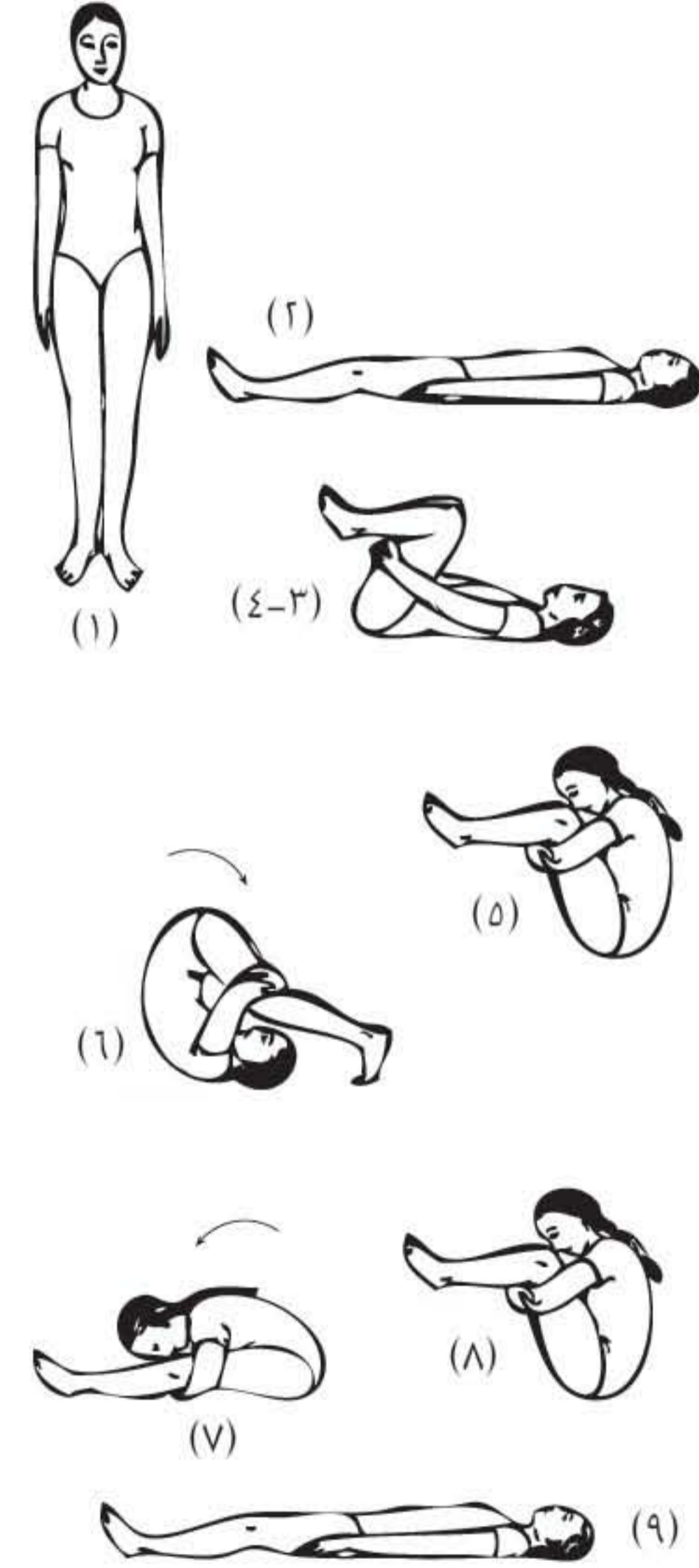
**مفيد من أجل:** الولادة الطبيعية؛ أفضل وضع لتقوية عضلات المقعدة؛ وآلام الظهر؛ وتقوية عضلات الساقين والفخذين؛ ومرض السكري؛ وتحسين الدورة الدموية في الأعضاء التناسلية؛ ومشكلات البروستاتا؛ وإيقاظ الشاكر المسماة "مولادرا" بالقرب من الأعضاء التناسلية وطاقة الكونداليني المحتزنة فيها؛ وتدليك وتنشيط الأعضاء الداخلية؛ الكبد والكليتين والبنكرياس.



## ١٥ - وضع النور والثبات (فاجرولي مودرا أسانا)

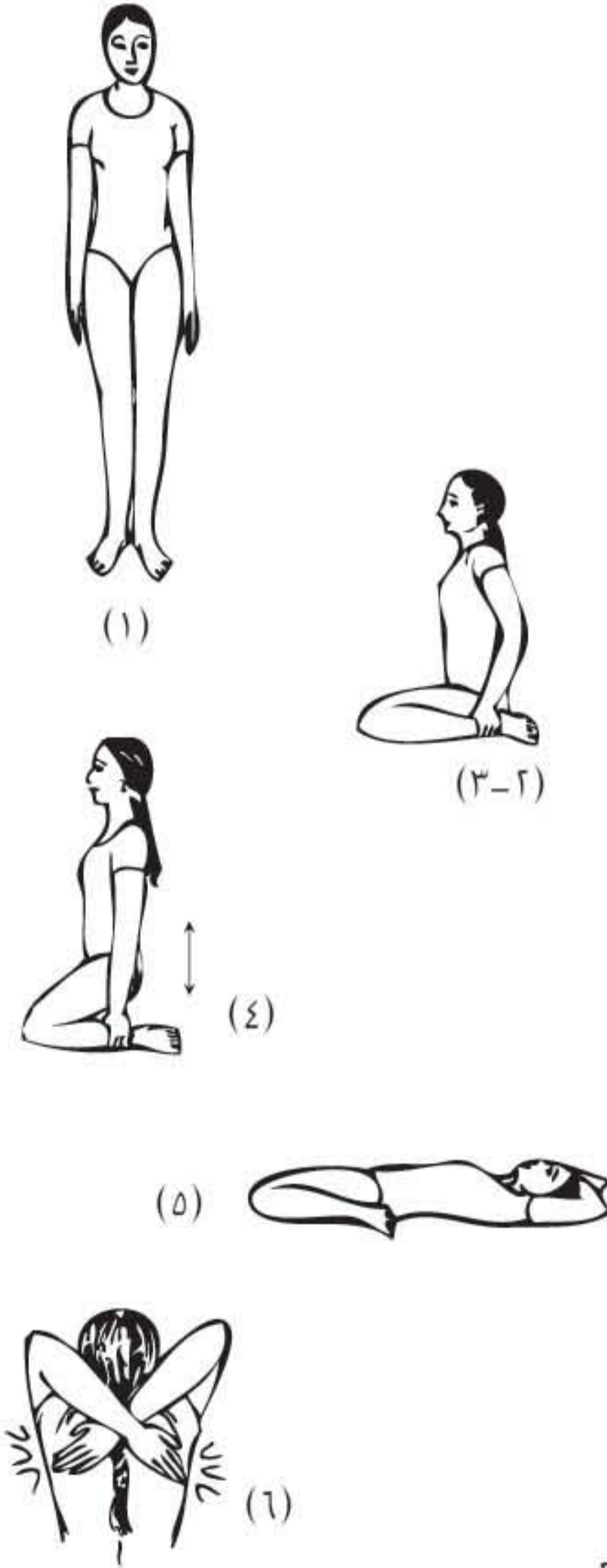
١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. استلق على الظهر
٣. ارفع الساقين مع الاحتفاظ بالمقعدة على الأرض
٤. شَبِّكْ اليدين خلف الركبتين
٥. اجلس في حالة توازن على الردفين مع تقريب الجبهة من الركبتين ورفع القدمين لأعلى
٦. تدحرج إلى الخلف واجلب الساقين خلف الرأس حتى تلامس الركبتان الجبهة وأصابع القدمين الأرض
٧. تدحرج يخفض الساقين إلى الأرض وادفع الكعبين على الأرض وافرد الساقين. مع إبقاء الرأس دوماً بالقرب من الركبتين
٨. كرر الحركتين "٦" و "٧" عدة مرات. ثم توقف عن الحركة مع إبقاء الركبتين بالقرب من الرأس والجلوس على المقعدة
٩. اعد الظهر إلى الأرض. وخفض الذراعين من كل جهة ، وخفض الساقين إلى الأرض. واسترح

**مفيد من أجل:** العقم والعجز الجنسي؛ وجعل الجسم منيراً وشفافاً؛ وتقوية وتنشيط العضلة العاصرة للتحكم في الطاقة الجنسية؛ وإيقاظ طاقة الكونداليني في الشاكرات المسماة "مولادارا"؛ وتقوية المبيضين؛ والفتق؛ والدورة الدموية.



## ١٦ - وضع الثبات (سوتافجر أسانا)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. اجلس على الركبتين مع ضم الركبتين والقدمين
٣. ابعد القدمين إلى كل جانب مع إبقاء الركبتين معاً
٤. اجلس في المسافة الفاصلة بين القدمين وارفع الجسم واخفضه عدة مرات
٥. ارجع بظهرك بحيث تلامس الرأس والكتفين الأرض (يمكن كبديل الانتقال مباشرة إلى الحركة "٦" مع استمرار الجلوس على الركبتين)
٦. يتقاطع الذراعان خلف الرأس بحيث يلامس الكفان لوحَي الكتفين وارت على الظهر عدة مرات
٧. توقف عن الربت واعد الذراعين إلى وضعهما واجلس
٨. ضم القدمين وانهض واقفاً

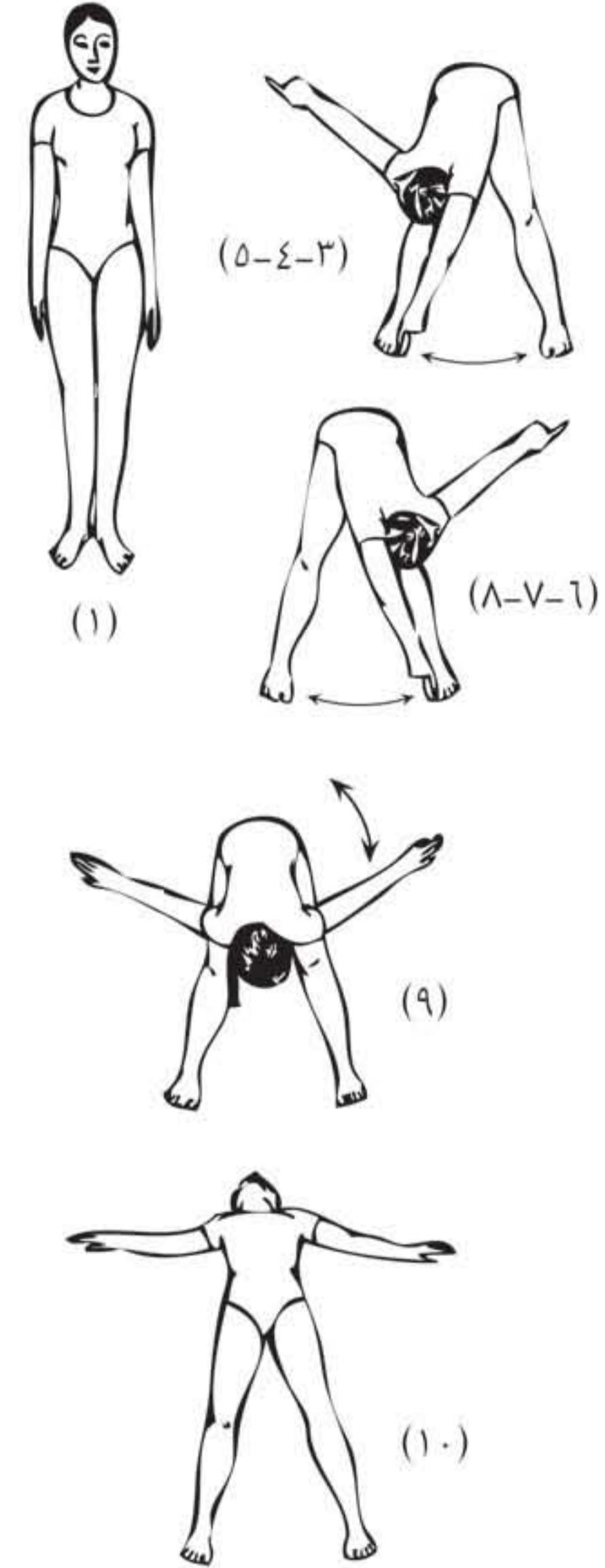


**مفيد من أجل:** عسر الهضم؛ والانتفاخ؛ وتقوية عضلات الساقين؛ والاضطرابات العصبية التي تؤثر على اليدين؛ وفتق أو تدلي القرص؛ وعرق النساء؛ وتقَبُّض أربطة الركبة؛ والآلام العضلية في الركبة وأصابع القدمين والساقين.

**موانع الأداء:** عرق النساء؛ والانزلاق الغضروفي؛ ومتاعب الفقرات القطنية والركبتين.

## ١٧- المثلث (تريكون أسانا)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. باعد ما بين الساقين وافرد الذراعين من كل جانب
٣. ادر الرأس وثبت نظرك على إبهام اليد اليمنى، واخفض الإبهام الأيسر حتى يلامس الإصبع الكبير للقدم اليسرى؛ وجنب ثني الركبتين
٤. استدر جالبا الإبهام الأيسر نحو الإصبع الكبير للقدم اليمنى
٥. عد نحو الإصبع الكبير للقدم اليسرى ثم اعتدل واقفاً
٦. ادر الرأس وثبت نظرك على إبهام اليد اليسرى، واخفض الإبهام الأيمن حتى يلامس الإصبع الكبير للقدم اليمنى
٧. استدر جالبا الإبهام الأيمن نحو الإصبع الكبير للقدم اليسرى
٨. عد نحو الإصبع الكبير للقدم اليمنى ثم اعتدل واقفاً
٩. مل إلى الأمام جالبا الرأس إلى الفراغ بين الركبتين، ثم ارفع الجذع حتى مستوى الوسط، مل مرة أخرى وكرر الحركة عدة مرات
١٠. توقف عن الحركة ثم مل إلى الأمام والخلف وعد إلى الوضع الأصلي
١١. ادر الجذع والكتفين ٩٠ درجة إلى جهة اليمين
١٢. مل إلى الأمام واجلب الرأس نحو الركبة اليمنى، ثم ارفع الجذع حتى مستوى الوسط، مل مرة أخرى وكرر الحركة عدة مرات





(11-12)



(13)



(15-16)



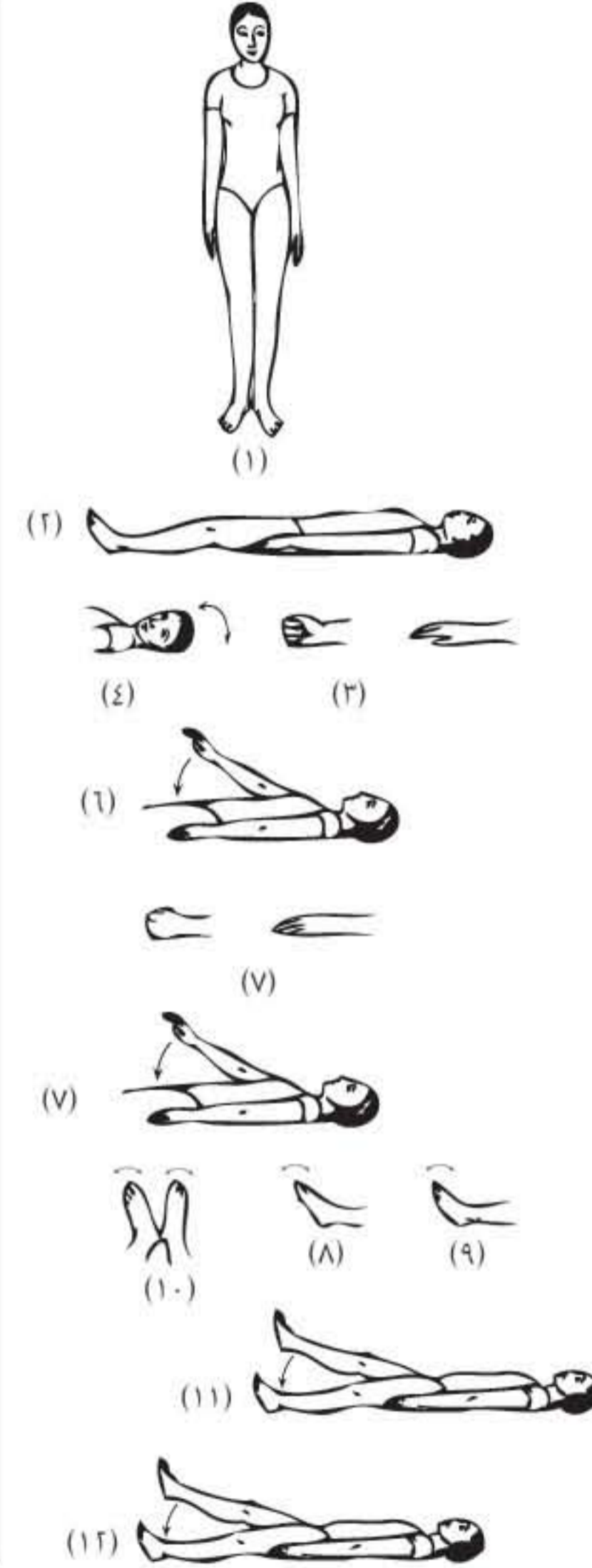
(17)

١٣. توقف عن الحركة، اعتدل واقفاً مواجهاً ناحية اليمين، ميل إلى الخلف نحو الجانب الأيسر وأبق هنيهة في هذا الوضع
١٤. اعتدل واقفاً، ودّر ٩٠ درجة وعد إلى المركز
١٥. والذراعان مفرودتان ادر الجذع والكتفين ٩٠ درجة إلى جهة اليسار
١٦. ميل إلى الأمام واجلب الرأس نحو الركبة اليسرى، ثم ارفع الجذع حتى مستوى الوسط، ميل مرة أخرى وكرر الحركة عدة مرات
١٧. توقف عن الحركة، اعتدل واقفاً مواجهاً ناحية اليسار، ميل إلى الخلف نحو الجانب الأيمن وأبق هنيهة في هذا الوضع
١٨. اعتدل واقفاً، ودر ٩٠ درجة وعد إلى المركز
١٩. اخفض الذراعين، واجلب الكعبين معاً مع المباعدة بين أصابع القدمين، ثم باعد بين القدمين واسترح

**مفيد من أجل:** تصويب بعض مشكلات العمود الفقري، وعرق النساء، وتحسين الذاكرة؛ وزيادة القدرة على الجلوس لفترة طويلة أثناء التأمل، وتنشيط أعصاب النخاع الشوكي وأعضاء البطن، وتحسين حركة الأمعاء، والإمساك، والإرهاق.

## ١٨ - وضع الاسترخاء والسلام الكامل (بورنا شافا شانتي أسانا)

١. واقفاً مع ضم الكعبين والمباعدة بين أصابع القدمين
٢. استلق على الظهر
٣. ادر الرأس من اليمين إلى الشمال عدة مرات، توقف عن الحركة واسترح
٤. اقبض بأصابع اليد اليمنى على السبابة بقوة ثم فك القبضة
٥. ارفع الساعد الأيمن عدة سنتيمترات واليد مفرودة ثم اتركه يسقط على الأرض
٦. ارفع الذراع الأيمن عدة سنتيمترات واليد مفرودة ثم اتركه يسقط على الأرض
٧. كرر الخطوات "٤" و "٥" و "٦" في الجهة اليسرى
٨. حرك أصابع القدم اليمنى نحو الأمام ثم الخلف وباعد فيما بينها
٩. كرر الحركة نفسها مع أصابع القدم اليسرى
١٠. حرك القدمين في حركة دائرية مبعداً ومقرباً بينهما عدة مرات
١١. ارفع الساق اليمنى عدة سنتيمترات ثم اتركها تسقط
١٢. ارفع الساق اليسرى عدة سنتيمترات ثم اتركها تسقط
١٣. كرر كلمة "سلام" عدة مرات



**مفيد من أجل:** كوضع مقابل لوضع التحية (الوضع رقم ١)؛ وتحريك الساقين على هذا النحو مفيد لعرق النساء؛ وللدخول في نوم عميق وقصير ومنعش؛ ومكافحة الإرهاق والتوتر وأثار الإجهاد؛ وتكرار كلمة "سلام" يساعد على إحلال السلام الذهني.

"الكرييا يوغا" للحكيم بابدجي هي الفن العلمي الذي يسمح بالاختاد بالحقيقة المطلقة. وهذا الشكل من اليوغا، الذي يمثل توليفة للدروس القديمة للحكماء القدامى (السيدا) الثمانية عشر، قد أحياء معلم كبير من الهند هو بابدجي ناغراج.

ويتألف هذا الطريق من عدة تقنيات تنقسم إلى خمسة أفرع هي:

١- الكرييا هاتا يوغا: أوضاع الاسترخاء (الأسانا). والانقباضات العضلية (الباندا). والإشارات (المودرا). جلب الاسترخاء اللازم لتحسين الصحة وإحلال السلام الداخلي وفتح مراكز الطاقة الرئيسية (الشاكرا).

٢- الكرييا كونداليني براناياما: تقنيات التنفس توقيظ وتنشط دورة الطاقة الروحية.

٣- الكرييا دايانا يوغا: التأمل الباطني يساهم في تنقية اللاوعي والتحكم في الملكات العقلية الكامنة.

٤- الكرييا مانترا يوغا: الاهتزاز الدقيق للأصوات يشحذ الذهن ويوقظ الشاكرا.

٥- الكرييا باكتي يوغا: أعمال التفاني والخدمة الإيثارية تزيد القدرة على المحبة وتنمي السعادة الروحية.

كرييا يوغا الحكيم بابدجي تسمح إذن بالتنمية المتكاملة للفرد على المستويات الخمسة الرئيسية للوجود وهي: المادي، والحيوي، والذهني، والفكري، والروحي. وهي يوغا متاحة للجميع ويستطيع كل فرد أن يجربها ليصل بذلك إلى السعادة والسلام.

## برنامج التدريب:

١- **مبادئ الكرييا يوغا:** تعلم الكرييا كونداليني برانايااما (على ست مراحل)، والكرييا دايانا يوغا (سبع تقنيات للتأمل)، والكرييا هاتا يوغا (الأوضاع الثمانية عشر)، في سلسلة من سبعة دروس اسبوعية أو في درس مكثف يُعطى لمدة يومين في عطلة نهاية الأسبوع.

٢- **الاعتكاف الروحي:** في المستوى الثاني تُلقن مبادئ المانترا والتقنيات القوية لفتح الشاكرا مع إرشادات بشأن الراحة اليوغية ( من أجل الاحتفاظ بالوعي أثناء النوم). وممارسة الصمت، وتمارين التنفس، والتأمل أثناء النشاط. تعلم كيف تدمج الكرييا يوغا في الحياة اليومية. وتُنظّم الاعتكافات الروحية في بيئة طبيعية، مثل أشرم الكرييا يوغا لبابدجي، في العنوان التالي: **Mountain Road, P.O. Box 90, 196 Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0**

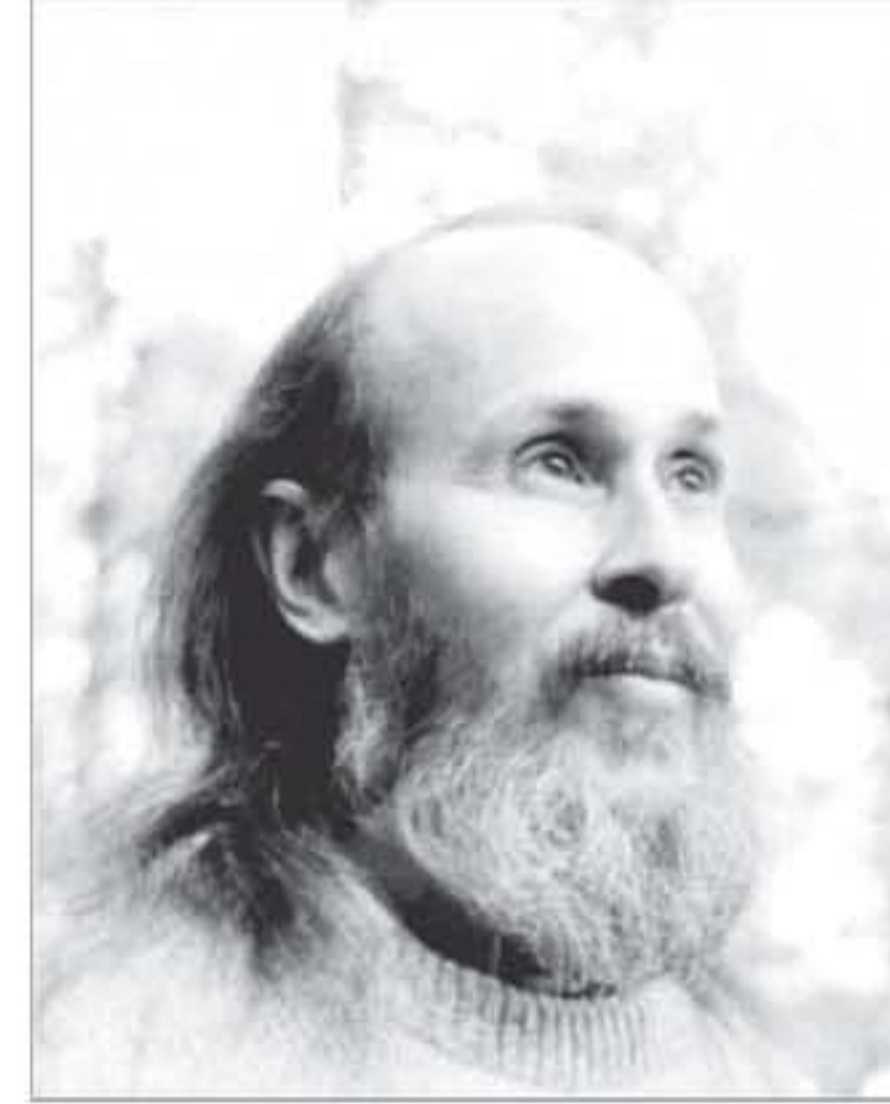
٣- **التدريب المتقدم:** يدرس المستوى الثالث لمدة ٩ أيام لاستكمال تعليم الـ ١٤٤ كرييا أو تقنية. وهو يشمل وسائل متنوعة لتحويل الكائن الإنساني على جميع المستويات، ويتوج بسلسلة من التقنيات للوصول إلى مستويات "الصمدي" المختلفة أو إلى "الحالة بلا نفس"، حالة التواصل مع الله، أو تحقيق الذات.

كما تُنظّم بصفة منتظمة محاضرات ودروس تمهيدية للجمهور وكذلك دروس شهرية للأشخاص الذين حصلوا على التدريب، وذلك من جانب دارسي الكرييا يوغا الخاصة بالحكيم بابدجي في أكثر من ٤٠ مدينة حول العالم. وتوفر أيضا مخيمات صيفية ودورات تدريبية ومعالجات بالطب الهندي التقليدي (الأيورفيدا) وطب الحكماء القدامى في مركز كيبك.

من أجل التسجيل في أحد هذه الدروس أو لطلب كتالوج مجاني للكتب وللأقراص الصوتية والفيديوية المدمجة المتعلقة بكرييا يوغا الحكيم بابدجي، يُرجى الاتصال بالعنوان التالي:

**Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.,**  
**196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman,**  
**Quebec, Canada J0E 1P0**  
**Phone : + (450) 297-0258**  
**Fax : + (450) 297-3957**  
**Internet : www.babaji.ca**  
**Email : babaji@generation.net**

## مارشال غوفيندان

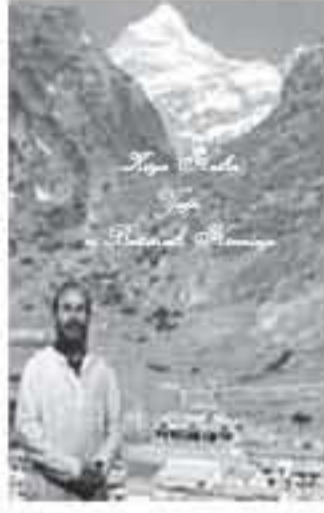


مارس الكرييا يوغا بطريقة مكثفة كمريد للحكيم بابدجي منذ عام ١٩٦٩. ودرس الكرييا يوغا في الهند لمدة خمس سنوات مع اليوغي س.أ.أ. رامايا، وساعده في إنشاء ٢٣ مركزا للكرييا يوغا حول العالم على مدى ١٨ عاما. وخلال هذه الفترة، كان يمارس الكرييا يوغا لمدة ٨ ساعات في المتوسط. وأثناء إقامته بالهند، درس اللغة التاميلية وأعمال الحكماء القدماء التاميليين. وفي عام ١٩٨٠، ساعد على جمع ونشر الأعمال الكاملة للحكيم سيدار بوغاناتار وفي عام ١٩٨٦، أشرف على بناء مستشفى للتأهيل المهني مكرس للعلاج باليوغا والعلاج الطبيعي في ولاية تاميل نادو بالهند. وفي عيد الميلاد لعام ١٩٨٨، طلب منه بابدجي، مؤسس الكرييا يوغا، أن يُدرّس الكرييا يوغا في جميع أنحاء العالم في ظل إلهامه وإرشاده. وفي عام ١٩٩١، كتب "بابدجي وتقليد الكرييا يوغا للحكماء القدامى الثمانية عشر" فكان من بين الكتب الأكثر رواجاً. وفي عام ١٩٩٢، أسس "أشرم الكرييا يوغا" على أرض رائعة مساحتها ٤٠ فدانا على قمة أحد الجبال. في سانت إيتيان دي بولتون بولاية كيبيك، على مسافة ساعة من مونتريال، حيث تنظم دورات تدريبية ومعتكفات، طوال العام، بالإضافة إلى مخيمات صيفية. وأصدر في عام ١٩٩٣ أول ترجمة إنجليزية لكتاب "ثيرومانديرام: مؤلف كلاسيكي عن اليوغا والتانترا" الذي ألفه الحكيم القديم سيدا ثيرومولار. وفي نهاية عام ١٩٩٤، تقاعد من عمله بعد أن عمل لمدة ٢٥ عاماً كأخصائي اقتصاد ثم كمهني وكاتب شهير ورائد في مجال التحكم في نظم المعلومات ومراجعتها. ومنذ ذلك الحين، ما برح يسافر بشكل مكثف حول العالم ليوجه نحو ٥٠ مجموعة لدراسة الكرييا يوغا في أكثر من ٢٠ بلداً، ومركزاً للرياضة الروحانية (الأشرمات) في كندا وألمانيا وبنغالور بالهند. ومنذ عام ١٩٨٩، درب آلاف الأشخاص على الكرييا يوغا في دورات مكثفة ومعتكفات.

وهو يشارك حالياً في إدارة فريق من الباحثين في تنفيذ مشروع بحثي واسع النطاق يغطي كل مؤلفات الحكماء التاميليين القدماء المتعلقة باليوغا. وهو خريج كلية الخدمة الخارجية بجامعة جورج تاون، وكذلك خريج جامعة جورج واشنطن وبواشنطن العاصمة.



## عناوين أخرى عن الكرييا يوغا ومن منشورات دار .Babaji Ic:



**Kriya Hatha Yoga in Badrinath, Himalayas, with M. Govindan**

**[الكرييا هاتا يوغا في بادريناث بالهيمالايا، مع م. غوفيندان]**

لم يحدث من قبل أن أنتج شريط فيديو لدورة تدريبية عن اليوغا في إطار ملهم على هذا النحو. ستتعلم وتمارس الأوضاع الثمانية عشر، أوضاع الاسترخاء وتجديد الحيوية. ومدة الشريط ٤٥ دقيقة للأوضاع و ١٥ دقيقة لمناظر من وادي بادريناث ومعبد الشهير بالقرب من المكان الذي حول فيه بابدجي ويعيش فيه حالياً.]

**Babji's Kriya Hatha Yoga Self-realization through Action with Awareness, with Marshall Govindan & Durga Ahlund**

**[كرييا يوغا الحكيم بابدجي: تحقيق الذات من خلال الفعل الواعي بمشاركة مارشال غوفيندان ودوغا أهلوند]**

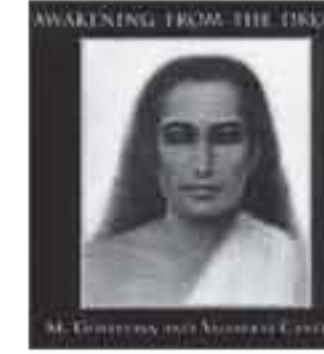


تعلم الأوضاع الثمانية عشر التي انتقها الحكيم بابدجي ناغارج. هذا الفيديو الفريد والبديع الذي يستغرق ساعتين يقدم إرشادات تفصيلية دقيقة لا عن كيفية أداء كل وضع فحسب، بل أيضاً عن حالات الوعي العليا التي توقظها هذه الأوضاع. اجعل ممارستك اليومية لليوغا تأملية بشكل متعمق. وتدرس الأوضاع هنا على مراحل تدريبية بتنويغات تمهيدية تجعلها ميسورة للمبتدئ وشاحذة لهمة دارس اليوغا المتمرس. قالت عنه مجلة اليوغا إنه "جاد وفريد وملهم".]

**Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition, by M. Govindan**



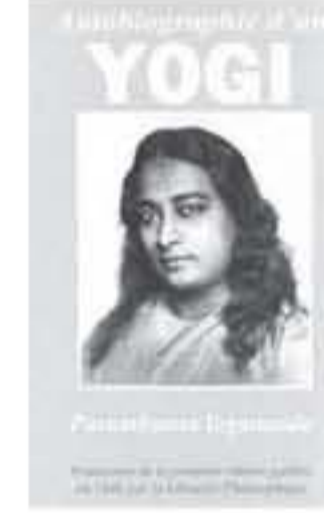
**[بابدجي وتقليد الكرييا يوغا للحكماء القدامى الثمانية عشر، بقلم م. غوفيندان]** قصة كلاسيكية للمعلم الهيمالايا بابدجي وتقليد الحكماء القدامى لجنوب الهند. المبادئ التوجيهية لممارسة الكرييا يوغا لبابدجي. قال عنه إ. لايايا، وهو مرید قديم لبابدجي، "إنه أوضح وأدق تحليل نشر حتى الآن لتقليد القديم للكرييا يوغا ومبادئها". الكتاب مزدان بـ ٢٣ صورة ولوحة بديعة بالألوان وبأربع خرائط جغرافية.]



**L'aveil du rêve**

**[البقظة من الحلم]**

سافر في أعماق عقلك إلى ما وراء التوتر الذي يغزوك. هذه الموسيقى المريحة والمؤثرة سقود طريقك. نظم الكلمات م. غوفيندان، وألف الموسيقى سلفادور كاندل. مؤلف موسيقى مسلسل "الموسيقى السحرية". عندما تبدأ الدموع تسيل ستكتشف روحك المحتجة.]



**Autobiography of a Yogi, by Paramhansa Yogananda**

**[سيرة ذاتية ليوغي]**

**بقلم بارامهانسا يوغاناندا**

"سيرة ذاتية ليوغي" كنز روحي وحتى اليوم ترجم هذا الكتاب إلى أكثر من ١٩ لغة ووزعت منه أكثر من مليون نسخة.



**Kriya Hatha Yoga in Badrinath, Himalayas, with M. Govindan**

**[كيف أصبحت مریداً لبابدجي بقلم م. غوفيندان]**

القصة الملهمة لشاب يبحث عن الله وعن تحقيق الذات. من سنوات البحث الأولى إلى اختبارات الزهد والتقصيف في الهند وسري لانكا، المليئة بالمغامرات والصعاب، يروي المؤلف بصراحة وشجاعة غير عاديتين تجربته الفريدة. ويسمح نصه الملهم بإلقاء نظرة على عالم لا يعرفه إلا القلة.]

لطلب منشوراتنا وأقراصنا المدمجة يرجى الاتصال برقم ٢٥٨-٢٩٧-(٤٥٠) أو التوجه إلى الموقع: [www.babaji.ca](http://www.babaji.ca) حيث يمكنك الشراء باستخدام بطاقات الائتمان: فيزا أو ماستركارد أو أمريكيان اكسبريس. أو أرسل شيكا أو حوالة مالية دولية إلى:

