



تاريخ رياضة اليوجا في مصر الفرعونية القديمة

أ.د/ محمد عبد العظيم شمس

أستاذ الإدارة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

د/ أحمد حلمي عبد المجيد غراب

مدرس دكتور بقسم أصول التربية الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

الباحثون/ رامى محمد قاسم عبد الجواد

باحث بمرحلة الدكتوراه بقسم أصول التربية الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على تاريخ رياضة اليوجا والذي يرجع إلى مصر القديمة، حيث تشابهت حركات وأوضاع المصريين القدماء إلى حد كبير مع أشكال الحركات الموجودة حالياً في رياضة اليوجا والتي مازالت تمارس إلى الآن حول العالم وقد تتبلور المشكلة الأساسية للدراسة في أن معظم المهتمين بهذه الرياضة ينسبون تاريخها ومنشأها الأصلي لحضارة الهند القديمة، بينما تدل الصور والمشاهدات الأثرية في الحضارة المصرية القديمة التي نراها على جدران مقابر ومعابد قدماء المصريين إلى أن حركات وأوضاع اليوجا قد مارسها المصري القديم قبل الهندي القديم بحوالي ٢٥٠٠ عام، وقد استخدمت الدراسة منهج البحث التاريخي بأسلوب التحليل الامبريقي القائم على تحليل المصادر الأولية والثانوية والتي كانت عبارة عن مجموعة من المشاهد والصور التاريخية الأثرية الخاصة بحركات وأوضاع تشبه المستخدمة في رياضة اليوجا اليوم، وكانت اهم الاستخلاصات لهذه الدراسة (أن مصر القديمة هي المنشأ الأصلي لرياضة اليوجا الممارسة حتى الآن حول العالم ويدل على ذلك تشابه الحركات والأوضاع المستخدمة في اليوجا الحديثة والتي استخدمها المصري القديم وهي محفوظة على شكل صور ومشاهد في مقابره ومعابده).

الكلمات الاستدلالية للدراسة :

" اليوجا-مصر القديمة- الترويح "





أولاً: مقدمة ومشكلة الدراسة:

تشهد الأثار التي خلفها المصري القديم على أنه قد مارس العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة على مر العصور القديمة، وبذلك يكون للمصري القديم السبق في اختراع وإيجاد ألعاب رياضية وذهنية وترويحية مازلنا نمارسها إلى اليوم، وبالنظر في تاريخ وأثار المصريين القدماء نجد أنهم قد اعتنوا عناية شديدة بالرياضة منذ أقدم عصورهم، لدرجة أنهم لم يغفلوا ذكرها وتسجيلها على جدران مقابرهم التي امتلأت بالرسوم التي تصف الأنشطة الرياضية الممارسة بقصد المحافظة على الصحة وتحسين الأجسام، واكتساب اللياقة البدنية، ونراهم قد أتقنوا المبارزة والمصارعة والحركات الجسمانية البارعة وألعاب الكرة المختلفة وأنواع الصيد والقنص، وكانوا يجدون في ذلك لذة وسرور .

وترشدنا هذه المناظر أن المصري القديم قد مارس الأنشطة التي تهدف إلى الترويح والمتعة واللهو، كما مارس الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تقوية الأجساد والمهارات والعقول، وألوانا أخرى قد مارس فيها النشاط الرياضي بهدف جلب الرزق أي أنه مارس أنشطة رياضية في صورة عمل هادف للريح ومثال على ذلك مهنة رياضة الصيد التي اشتغل بها الكثير من قدماء المصريين وقد مارسوها في البر والبحر والجو، كما مارس الجري والمشي والرمي والقذف والوثب وقد أكسبتهم هذه الممارسات التحمل والقوة والمرونة والسرعة، وقد استفاد المصري من هذه النشاطات المختلة واستمد منها اللياقة البدنية والذهنية والمهارية والنفسية والعقلية.

وبينما وقف الجميع مصدقين إلى أن أصل رياضة اليوجا التي تمارس حول العالم ومنشأؤها هي حضارة الهند القديمة، جاءت هذه الدراسة لتثبت غير ذلك، حيث لاحظ الباحثون وجود حركات وأوضاع رياضية على جدران المقابر والمعابد المصرية القديمة والتي تسبق حضارة الهند القديمة بحوالي ٢٥٠٠ عام تقريبا تثبت هذه المشاهد أن اليوجا مصرية الأصل والمنشأ.

ثانيا: الأهمية العلمية والتطبيقية للدراسة:

- تعد هذه الدراسة إحدى المحاولات العلمية لدراسة رياضة اليوجا والتي لم يتطرق إليها الكثير من الباحثين في مجال التربية الرياضية.
- تلقي الدراسة الضوء على أن معظم الرياضات التي نمارسها اليوم ما لم تكن كلها مصدرها ومنشئها الأصلي هو مصر القديمة.
- تدافع الدراسة عن حقوق الملكية الفكرية للمصري القديم في ابتكار رياضة اليوجا والتي يدعى البعض أن حقوق ابتكارها يرجع إلى الهند القديمة.





ثالثاً: الجديد في الدراسة:

من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث العلمية التي تمت في البيئة المصرية وفي حدود علم الباحثون. لاحظ الباحثون أنه لا توجد دراسة وافية متكاملة تناقش موضوع اليوجا واصلها ومنشأؤها، وخاصة في مجال التربية الرياضية والذي من المفترض أن يكون له السبق في خوض هذه التجارب. ويرى الباحثون أنها سوف تكون نواه للباحثين الآخرين في موضوعات الدراسات المختارة، كما أن الدراسة استخدمت المنهج التاريخي الذي قد أغفله الكثير من الباحثين في مجال التربية الرياضية، وبذلك سوف تكون الدراسة من أوائل الدراسات التي تستخدم هذا المنهج (على حد علم الباحثون).

رابعاً: أهداف الدراسة:

- التحقق من كون رياضة اليوجا مصرية المنشأ.
- فتح آفاق البحث أمام الباحثين في مجال الدراسات التاريخية.
- لفت الأنظار إلى أن المصري القديم هو مخترع معظم الرياضات الحديثة التي تمارس إلى اليوم.
- تأصيل فكرة إن الصورة الصامتة توازي الاتصال الناطق إذا قام الباحث أو المحلل باستخدام التحليل الدقيق القائم على استخدام الحواس الخبيرة المدربة وتوافر المعلومات المرتبطة.

خامساً: تساؤلات الدراسة:

- هل رياضة اليوجا التي نمارسها اليوم منشأها الأصلي مصر القديمة؟
- هل مارس المصري القديم حركات وأوضاع وتمارين اليوجا؟

سادساً: الدراسات السابقة:

- دراسة قام بها رامي محمد قاسم عام (2015) بعنوان (لغة الجسد عبر العصور في الأنشطة الرياضية) (دراسة تاريخية) والتي ناقش فيها تاريخ الحركة البدنية والرياضية في الحضارات القديمة للعالم (إنسان الكهف- الحضارة المصرية القديمة- الحضارة الإغريقية القديمة- الحضارة العراقية القديمة- حضارة قدماء المسلمين) وقد أوضح النشاطات الرياضية التي مارسها القدماء من خلال ما تخلف عنهم من آثار ثابتة أو منقولة. (٥)

سابعاً: إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

- استخدم الباحثون المنهج التاريخي بأسلوب التحليل والتفكير الامبريقي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.





أدوات الدراسة:

أستخدم الباحثون المصادر الأولية والمصادر الثانوية للإسناد والرصد التاريخي.

خطة الدراسة:

- استخدم الباحثون المصادر الأولية المباشرة المتاحة والمصادر الثانوية للإسناد والرصد التاريخي
- استخدم الباحثون أسلوب التحليل الاتصالي الأولى في قراءة الصور والرسومات.
- قام الباحثون بنقد وتحليل المادة العلمية، لاستخلاص مجموعة من الاستخلاصات.

المبحث الأول: مدخل إلى رياضة اليوجا:

المطلب الأول: ماهية اليوجا.

تعددت التعاريف التي تدور حول كلمة يوجا ولكنها جميعها تدور حول فكرة تهذيب الجسد والعقل والنفس والتواصل مع الاله عن طريق التركيز والتأمل.

يعرفها معجم اللغة العربية المعاصرة على انها "نظام من التمرينات غايته السيطرة على الجسم والنفس والعقل". (٣: ٢٥٢٠)

يعرفها أيضا بأنها "مذهب فلسفي هندوسي يهدف الى السيطرة التامة على الجسد وضبط القوى الحيوية وبلوغ الكمال وتدريب الضمير ليصل الى حالة من البصيرة الروحية والسكينة، ومن ثم الاتحاد مع الروح عن طريق التصوف والتنسك وممارسات فنية متنوعة كالجلوس طويلا دون حركة والتأمل". (٣: ٢٥٢٠)

أما مواتا أشبي وهو من رواد اليوجا المشهورين حول العالم فيعرفها بأنها "كلمة يوجا معناها الحرفي هو إعادة الصلة أما المعنى التفصيلي فهو إعادة اتصال الإنسان بجذوره الروحية بأصل وجوهر الوجود ذلك الجوهر الذي يسمو فوق الفكر، والذي يكمن في كل شيء في الوجود". (٧: ٥)

كما يصف اليوجا بأنها "هي العلم الذي من خلاله يستطيع الإنسان أن يعثر على جذوره". (٧: ٦)

تذكر Jeane Mayer "اليوجا عبارة عن ربط بين الجسد والعقل والنفس في أن واحد وكيفية

اتصالهم بالكون الخارجي". (١١: ٥)

تذكر نرمين عبد المنعم "أما كلمة يوجا فهي كلمة من اللغة السنسكريتية - لغة أسيا القديمة - وتعنى الاتحاد بين الجسم والعقل والاتصال بالاله، لا تفرق بين جسم الإنسان وعقله بل تجعلهما وحدة واحدة". (٨: ٣)

يعرفها عباس المسيري بأنها "كلمة هندية محرفة من الكلمة الأصلية في اللغة السنسكريتية الهندية (ياج) ومعناها الاتحاد أو الخل الوفي أو الصديق الخدم المرافق، ومن هذه الكلمة دخلت كلمة





yoke إلى اللغة الإنجليزية وهي تعطى نفس هذه المعاني، كما تفسر الاتحاد بين العقل والجسم والنفس والروح والبيئة...." (٦ : ١٩)

أما Henery Baer فيعرفها "اليوغا رياضه جسديه فكريه نفسيه فيها يخضع الإنسان جسده بوظائفه الإرادية واللاإرادية بالسيطرة العصبية إلى محض أرائده ولممارسه اليوغا يجب أن تشعر بانك إنسان ذات آمال وفي هدوء نفسي وفي حاله جسديه صحية." (١٠ : ٨)

يصفها "اليوجا هي رياضة الروح والجسد ولا تتغير بمرور الوقت فهي مازالت موجودة منذ بداية ظهورها في جميع أنحاء العالم منذ حوالي ٥٠٠٠ سنة. (١٠ : ٩)

كما يصفها Prima Skier "حاله عقليه يجب الوصول اليها فهي طريقه لسلوك الحياة والعمل وهي طريقه التخلص من الاضطرابات العصبية والضغط الواقعة على الفرد من الحياة." (١٢ : ٦)

ينكر ب.ك. ناريمان "أن اليوجا هي علم يستهدف ضبط تقلبات مادة الفكر ويناسب قدرات جميع الناس في كل زمان ومكان من الذين لديهم الإرادة والصبر والرغبة في ممارسة التمرينات المحددة كي يحصلوا على التنسيق والانسجام الكامل بين الجسد والقلب والعقل والروح مما يؤدي إلى الاتصال بين اليوجي وربّه الخالق سبحانه وتعالى، وتعنى كلمة اليوجا اللقاء أي اللقاء بين الإنسان والله تعالى." (٤ : ٥)

"هي نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع، مع اتباع أنماط تنفس ثابتة والنمط الجسدي منها هو إحدى الأنواع الثمانية التي تتكون منها اليوجا الكلاسيكية، وقد تم تطوير هذا النوع في الهند لكي يتلاءم ويتحد مع العقل والروح والجسد، ولهذا السبب نجد أن اليوجا لها إحساس يختلف عن باقي التمارين الرياضية التقليدية. واليوجا النمطية هي مزيج من القوة والليونة والإدراك، والشيء غير المعتاد عليه في أنواع الرياضات الأخرى ونجده في اليوجا هو أنه يمكنك الغناء أو استخدام ضوء الشموع أو الإضاءة الخافتة أو البخور لإضافة العنصر الروحي لهذه الرياضة." (١٠ : ١٥)

المطلب الثاني: فلسفة رياضة اليوجا.

لا شك أن لكل رياضة فلسفة ترسم وتوضح أهدافها وأفكارها والفوائد العائدة من ممارستها، والأممر هنا مختلف قليلا فاليوجا تعتبر هي نفسها طريقة من طرق ممارسة الفلسفة وذلك لو احتكنا إلى تعريف كلمة الفلسفة والتي تعنى حب الحكمة والبحث عن المعرفة، وهكذا نجد تطابق كبير بين تعريف الفلسفة وأهداف اليوجا.





عن فلسفة اليوجا يذكر عباس المسيري "هي خلاصة أبحاث ظهرت منذ آلاف السنين نتيجة تجارب قام بها جهايزة الروحية والفلسفة في بلاد الهند وفارس ومصر الفرعونية، وبلاد الكلدانيين، وفلاسفة اليونان، واستمرت سرا من الأسرار حقبة من الزمن، يزاولها الكهنة في المعابد، حتى كادت تندثر ويعفو عليها الزمان، لولا مريدوها الذين لم يتخلوا عنها في أي وقت من الزمان." (٦: ٢٣)

"وفلسفة اليوجا تعرض مبادئ لها بصيرة نافذة في كل جوانب الحياة الروحية والعقلية والجسدية، وفيها الإنسان مركز لقوى متحركة وثابتة فكلما نما الجانب الثابت فيه زادت سيطرته على الجانب المتحرك." (٨: ٢)

يوضح مواتا أشبي "دور التأمل في فلسفة اليوجا هو أن يأخذ بيدنا للخروج من دائرة الانفعالات المتطرفة والوصول إلى حالة من الاتزان وصفاء الذهن تساعدنا على أن تكون كل تصرفاتنا نابعة من الذات العليا، وليست ردود أفعال." (٧: ٢٥٩)

كما يوضح "أن اليوجا تدرب عقلك على أن يقبل فكرة أنك تستطيع أن تعيش في سعادة سواء في وجود ممتلكاتك أو في عدم وجودها حين يصبح الاثنان عندك سواء، امتلاك الشيء أو فقدانه، ولا يؤثر ذلك في حالتك النفسية، بل تظل دائما في حالة من الرضا...." (٧: ٣٣٠)

كما تضيف نرمين عبد المنعم "في نظر اليوجا يتسم التمرين بأنه لا يستهدف الجسم المادي معزولا عن باقي مقوماته أو عن العقل فحسب، بل يستهدف الإنسان ككل، لكي ينمي تنمية كاملة حتى يصبح الجسد المادي صالحا لوجود الروح فيه ولحفظ خلايا الجسم في حالة طيبة من النشاط والحركة...." (٨: ٤)

"تدربك اليوجا على أن تنظر إلى جسدك باعتباره مجرد أداة في يد الذات العليا، تستخدمها لهدف مقدس، وإن الأنا هي عبارة عن وهم، وليست حقيقة، لأنها فردا وإنما أنت جزء لا ينفصل عن الروح الأسمى (نتر-نتر)." (٧: ٣٣٠)

"إن الهدف الذي تسعى إليه كل طرق اليوجا هو تحقيق التوازن والتناغم بين المستويات الأربعة للكيان الإنساني، المستوى الجسدي والعاطفي والعقلي والروحي." (٧: ٣٤٢)

يوضح Henery Baer "إن اليوجا تمنحك الطاقة وتساعد على استرخاء العقل، وتستطيع أن تلحظ تقدماً هائلة في مرونتك وقوتك بل والتحكم في نفسك بعد القيام بتمارين قليلة جداً. والذي يزيد من سهولة ممارسة هذه الرياضة هو عدم الاحتياج إلى أدوات رياضية وما تحتاجه فقط هو سجادة صغيرة." (١٠: ٣١)





من المتعارف عليه أنه ينقسم عالم اليقظة عند الإنسان إلى حالات ثلاث، وهم اليقظة والنوم الذي يصاحبه الأحلام، والنوم العميق الخالي من الأحلام "ومن وجهة نظر اليوجا تعتبر حالة اليقظة هي أهم حالات الوعي الثلاث لطالب اليوجا، لأن عالم اليقظة هو عالم الذي نستطيع فيه أن نركز جهودنا وننظمها ونسيطر على أفكارنا وتصرفاتنا ونستخدم كل ذلك في الوصول إلى المعرفة الروحية." (٧:١٣٣)

يعتقد بعض اليوجيين أنه "تكن أسباب الشر في الجسد، فهو نقطة ضعفك التي يدخل منها الشر، فيغويك عن طريق الرغبات الحسية." (٧:٣٣٨) لذلك كان على الفرد تهذيب متطلبات الجسد وإخضاعه على التصديق مع العقل والروح.

"ورياضة اليوجا تحرر روح الإنسان من عبودية النفس وبالتالي من عبودية الشهوات الحيوانية وتجعلها صالحة للقاء ربها سبحانه وتعالى بواسطة عمليتي الانفصال والارتباط أي الانفصال عن الجسد وطلباته والارتباط بروح الكون القدسية." (٤: ١٠)

"وبشكل عام، فإن أي نشاط أو ممارسة أو طقس يساعد الإنسان في الوصول إلى حالة من التناغم بين ذاته الدنيا وبين الذات العليا هو نوع من أنواع اليوجا." (٧: ٦)

"يقدم علم اليوجا للإنسان التعاليم أو الطرق التي تساعد للوصول إلى الكمال الذي هو جوهر الروح الإنسانية وأول معلم للإنسان ومرشد له هو الطبيعة." (٧: ٥)

"وطريق اليوجا هو طريق التحكم الذي يؤدي إلى الوعي بالذات الألهية الكامنة داخل كل إنسان." (٧: ٥)

يذكر ب.ك. ناربان "وليس الرياضات اليوجية مثل الرياضات الأولمبية فهي تتطلب تسجيل أرقام قياسية أو سرعة الإنجاز بل تعتبر اليوجا جسم الإنسان كقالب طيني تعيش فيه الروح وهكذا يشبه بدن الإنسان معبدا فيه الروح القدسية ويجب المحافظة عليه قلبا وقالبا مع مراعاة نظافته من الخارج أو من الداخل." (٤: ٣١)

"على طالب اليوجا أن يتأمل الرموز والقصص والتعاليم التي تقدمها طرق اليوجا المختلفة، لكي يعرف كيف يطبق تلك الأفكار الفلسفية في حياته الخاصة." (٧: ٦)

"الصبر هو أيضا من القدرات النفسية التي يجب على طالب اليوجا أن يتدرب عليها، الصبر مهم جدا لا كساب المعرفة الروحانية، فقد يستغرق الأمر أعواما طويلة لكي يستطيع طالب اليوجا أن يتخلص من فكرة واحدة خاطئة كامنة في اللاوعي، أن فكرة واحدة خاطئة يخترنها العقل اللاوعي سواء من الطفولة أو من حياة سابقة يمكنها أن تكون سببا في العديد من التصرفات الخاطئة التي يقوم بها





الإنسان وهو لا ينتبه لخطورتها على تطوره الروحي، ومعالجة مثل تلك الأفكار يستغرق عادة زمنا طويلا من التأمل ومراقبة النفس." (٧: ٢٦٠)

"اليوجا هي العلم الذي يدرنا على كيف نحيا في تناغم مع المطلق، الكل، الواحد، والذي يعلمنا كيف نفرق بين الحقائق النسبية، المتغيرة وبين الحقيقة المطلقة، الثابتة." (٧: ١٢٠)

وعن أنواع اليوجا تذكر Prima Skier "تعددت أنواع اليوجا إلى الكثير من الألوان والأنواع التاريخية والثقافات المختلفة وكان أكثرها انتشارا وشيوعا:

⇐ Iyengar : وهي من أكثر أنواع اليوجا انتشارا.

⇐ Astanga : هذا النوع يتصل بالجسد.

⇐ Viniyoga : تستخدم في الأنماط العلاجية .

⇐ Bikearm : التي يتم ممارستها في مكان درجة حرارته عالية." (٧: ١٢٠)

تذكر Jeane Mayer "أن عدد تمارين اليوجا يقرب من ٨٤ ألف تمريناً ويكفي الفرد أن يتعلم

منها ٤٠ تمرين فقط كي يستطيع ممارسة اليوجا." (١١: ١٦)

المطلب الثالث: أهمية رياضة اليوجا.

لليوجا فوائد عديدة تخص العقل والنفس والجسد والروح علاقة الفرد بالمجتمع:

"تمارس اليوجا منذ ما يزيد عن ٥٠٠٠ سنة بواسطة الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم، وتعتبر من أكثر الاتجاهات الصحية تطورا واستخداما في الوقت الحديث حيث تعتبر اليوجا من أفضل الوسائل للهدوء النفسي والتخلص من التوتر، كما إنها فعالة في مساعدة المرضى على تحمل متاعب الأمراض مثل الربو وآلام الظهر، بل وحتى السرطان." (٨: ٤)

قد قام الباحثون بتلخيص عن فوائد اليوجا من خلال عدة مصادر وكانت كالآتي:

١- تعمل اليوجا على علاج أمراض عديدة ومتنوعة قد يعجز عن علاجها مجال الطب التقليدي.

٢- تتيح اليوجا مجالا واسعا للتأمل العقلي والنفسي.

٣- تساعد اليوجا الفرد على التحكم في غرائزه.

٤- تساعد اليوجا الفرد على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

٥- تكسب اليوجا الفرد الحكمة والتعمق في مسائل الحياة.

٦- تعمل اليوجا على إكساب الفرد السلام النفسي والطمأنينة.

٧- تحسن اليوجا العلاقة بين الفرد وربه عن طريق التأمل في آيات الله عز وجل.





٨-تكسب اليوجا عضلات الإنسان وأربطته وأوتاره القوة والقدرة على التحمل العضلي الممزوج باتساع المدى الحركي للمفاصل (المرونة).

٩-تكسب اليوجا الفرد المرونة الحياتية في التعامل مع الآخرين بحيث أنه قد يعتاد على الصبر وعدم الاندفاع في المعاملات اليومية.

١٠-تنظم اليوجا التفاعل بين العقل والنفس والجسد للإنسان.

١١-يعرف الفرد قيمة الحركة وينظمها عن طريق وضع السكون الذي يبقى فيه لفترات طويلة.

١٢-تعمل اليوجا على تقوية إرادة الفرد وعزيمته من خلال الثبات في أوضاع جسمانية صعبة وثابتة لفترات كبيرة.

"لذا فممارسة اليوجا تساعد على تحقيق توازن طبيعي بين العقل والجسد والتي من خلالها تبرهن الصحة عن نفسها، فالصحة لا تعني فقط خلو الجسد من الأمراض، بل هي بالإضافة إلى ذلك صنع بيئة داخلية تسمح للفرد بالوصول لحالة التوازن الفعال للصحة." (٨ : ٤)

"تأتي الصحة بالتدريب والتمرين والاعتدال، تتفتح الورود على خدها، وينفس الصبح فوق شفاها، ويمتدح فيها البهجة والبراءة والتواضع..." (٧ : ٣٣٨)

"وتمارس اليوجا من خلال مجموعة من التمارين العقلية والأوضاع الجسمية، بحيث تتناغم الحركة الجسمية مع التخيل العقلي مع طريقة التنفس، وقد صممت تمارين اليوجا لضبط الضغط في النظام الغددي في الجسم، وبالتالي زيادة كفاءته، وزيادة كفاءة الصحة العامة، ونظام التنفس يقوم على مبدئ أن التنفس هو مصدر حياة الإنسان ، فممارس اليوجا يقوم تدريجيا بزيادة ممارسة نظام التمرينات الرياضية والتنفس، ثم بعده يدرب جسده وعقله على التركيز والتأمل، وبالممارسة اليومية المنتظمة لنظام اليوجا يحصل الفرد على عقل صاف وواعي، وذاكرة قوية وجسم صحي." (٨ : ٣ - ٤)

"تمنح الإنسان قدرات فوق العادة أن هذه القدرات ليست أهداف اليوجا، إنما الهدف الوحيد هو تركية النفس وتحقيق الذات." (٤ : ٦)

يذكر ب.ك.ناريان "إن علم اليوجا علم يستهدف إعادة التوازن الكامل للإنسان، جسدا وعقلا وروحا...." (٤ : ٨)

كما يذكر "وتساعد اليوجا الإنسان في فرض سيطرته على الفكر والعين والأذن والقدم، فعندما يغلق الإنسان هذه النوافذ فلا مجال لقواه الروحية أن تتسرب إلى الخارج، فأطول وأعمق سفر يقوم به الإنسان هو السفر الروحي في الداخل، وكلما عمق تأمله تقدم نحو تحقيق الذات." (٤ : ٤١)





يوضح "وإذا مارس اليوجي التأمل لساعة أو ساعتين كل يوم فإنه يشعر بنوع من البهجة والطمأنينة وفي وقت لاحق فإنه يحقق ذاته، وعلى الإنسان أن يرفض الرغبات والشهوات النفسية كلما أطلت برأسها وألا يستسلم لها فكل انتصار لليوجي يقوى الروح وكل استسلام للشهوة يضعفها وتؤدي الانتصارات المستمرة إلى كبح جماح الشهوات بصورة دائمة." (٤ : ٤٣)

"يكتسب اليوجي قدرات خارقة للعادة كلما ارتقى في ممارسة اليوجا إلا انه يجب أن يتجاهل هذه القدرات وان يتقدم إلى الأمام فهناك مكاسب متواضعة كما هناك مكاسب أخرى فوق العادة تتحصل بممارسة اليوجا." (٤ : ٤٦)

"يتميز اليوجي بمميزات خاصة بعد ممارسة رياضة التأمل هي:

١- الهدوء في كل الأحوال

٢- السيطرة على النفس من الأشياء والعواطف والأفكار.

٣- الصبر والصمود في مواجهة آلام الدنيا.

٥- الايمان الراسخ في العقيدة.

٦- الرضا والقناعة بما يأتي به الغيب." (٤ : ٧٥)

"هذه التأملات والرياضات كثيرا ما تساعد الإنسان على تنمية الوعي وعلى الشعور بحقيقة النفس ويصحب ذلك شعور بالخلود ولكن ليس للطالب أن يقضى في هذه التأملات وأفاقها العليا معظم وقته أو أن يقلل من شأن الجسد وحاجاته، أو الدنيا والناس من حوله، فأن هذا يعرف بالكبرياء الروحي الذي يفضي بصاحبه إلى السقوط." (٩ : ٤١)

المبحث الثاني: اليوجا المصرية القديمة (الرياضة الإلهية)

حظيت مصر بمجموعة من العناصر والمظاهر الطبيعية التي كانت لها أثر كبير في تكوين شخصية وعقلية المصري القديم، فقد اختلفت حياة المصري القديم عن حياة البشر المعاصرين له في باقي بقاع العالم، بحيث كان المصري القديم يفكر وينتج علماً وأدباً وفناً بل ويخترع ألعاباً للتسلية والترفيه ويضع لها القواعد والقوانين في الوقت ذاته الذي كان البشر حول العالم يعيشون في خوف من البيئة في تجمعات بدائية لا تهتم إلا بالمأكل والمشرب والنوم.

قد ولع المصري القديم بفكرة أثبات الذات والتعبير عن نفسه وأفكاره، كما سعى وراء التميز في كل المجالات، فلا عجب أن نسمع في حياتنا المعاصرة أن (مصر هي أم الدنيا) فقد خرج منها كل الأفكار الحضارية التي أدت إلى سعادة العالم أجمعه.





إن المصري القديم كان لا يسكن أبداً فهو دائم الفكر والحركة، فقد كان يدخل النشاط البدني في كل شئونه أو معظمها حتى في أساليب العبادة والتقرب للخالق وهذا ما نراه في كل مناسبات المصري القديم، فهو الذي يرقص إذا فرح ويرقص إذا حزن، وهو الذي فصل الحياة الجادة عن أوقات اللعب والترويح، فزراه على جدران المقابر والمعابد متناسق القوام معتدل بعيداً عن السمنة والترهلات الجسدية، كما نجد أغلب الرسوم التماثيل التي خلفها المصري القديم، تتميز بالتمط العضلي أو النحيف العضلي، ولا نجد نمطاً بديناً سوى تمثال شيخ البلد المصنوع من الخشب بالمتحف المصري (على حد علم الباحثون).

يذكر أحمد الدمرداش تونى "عنى قدماء المصريين بأجسامهم فتجد الرجل منهم يمتاز بجسد جميل التكوين قوى العضلات أما السيدات فكن رشقات رقيقات يعنين كل العناية بجمال أجسادهن وتماثيل وصور نفرتيتي التي عثر عليها باخياتون وهى زوجة الفرعون الثائر أخناتون الذى حكم من ١٣٦٤ - ١٣٤٧ ق.م من فراعنة الأسرة الثامنة عشر التي حكمت مصر خلال المدة من ١٥٥٤ - ١٣٠٦ ق.م مثال لجمال وكمال المرأة، كما أن الملكة حتشبسوت إحدى فراعنة الأسرة الثامنة عشرة والتي حكمت مصر خلال المدة ١٤٩٠ - ١٤٦٨ ق.م وقد سجلت بمعبد الكرنك صورتها في اكمل تكوين واحسن تقويم كما انها سجلت في معبدها بالدير البحري سخريتها من النساء البدينات." (١: ٦)

أشتهر المصري القديم بتدينه وحبه للأهله التي كانت لهم قيمة كبيرة في حياته، ولذلك كان المصري لا يبخل بوقته ومجهوده في أمور التعبد والتقرب وتقديم القرابين، ومن هنا أنشأ مجموعة من الأوضاع الجسدية التي يتقرب بها إلى الألهة عن طريق الثبات فيها لأوقات كبيرة، وكأنها اللغة التي يتخاطب بها المرء مع ربه، وهو ما يسمى باليوجا في عصرنا الحديث.

اليوجا هي علم وفن التأمل، وهي من الرياضات الروحية والذهنية التي تستخدم طريقة تهذيب الجسد للرقى بالنفس والروح البشرية، وعلى حد علم الباحثون، لم يهتم مجال التربية الرياضية في مصر والدول العربية كثيرا بعلم اليوجا، ولذلك قلت المراجع العربية التي تصف اليوجا وتمارينها واستخداماتها للجسد والروح والعقل.

ويقوم الباحثون بمحاولة لدراسة علم رياضة اليوجا وارتباطها التاريخي بقدماء المصريين لتكون نواة لمدخل علم اليوجا في مجال التربية الرياضية بمصر والوطن العربي.

المطلب الأول: ممارسة المصري القديم لرياضة اليوجا.

تشير العديد من المصادر أن المصري القديم هو أساس رياضة اليوجا حول العالم، وهو منشأها وطبعاً كانت وقتها لا تسمى باليوجا، بل كانت مجموعة من الأوضاع الجسدية التي استخدمها المصري





القديم في العبادة أو تقديم القرابين للآلهة، أو عن طريق الثبات في أوضاع جسدية معينة لاستقطاب الطاقة الكونية لشحن الجسم أو تحفيزها.

نستطيع مشاهدة الرسوم التي تعبر عن الآلهة المصرية القديمة في أوضاع جسدية مماثلة لأوضاع اليوجا المعاصرة، مما يبرهن على أن العالم قد استوحى أفكاره عن اليوجا عن طريق هذه الرسومات والأشكال التي خلفها ورائه المصري القديم

"تقدم لنا اللغة والرموز المصرية القديمة أول دليل تاريخي مسجل على ظهور فلسفة اليوجا، وقد استمر تطور فلسفة اليوجا وتعميقها بعد ذلك في وادي الهندوس بالهند من خلال ظهور الكتب الهندية المقدسة مثل الفيدا والأوبانيشادا أو البورانا والتانترا." (٧: ٨ - ٩)

تذكر Prima Skier "إن المصري القديم كان هو المنشأ والأساس والمخترع الأصلي لفنون اليوجا التي انتشرت بعدها في دول كثيرة من العالم، وقد قام المصري القديم بممارسة أوضاع يوجيه صعبة كان هو أول المخترعين لها." (١٢: ١٦)

قد "رأت الفلسفة المصرية القديمة في الإنسان كائنا راقيا وشديد التعقيد في نفس الوقت، فهو يتكون من عدة أجسام وليس جسما واحدا فقط، كان المصري القديم يعتقد أن الإنسان يتكون من تسعة أجسام، واحد منها هو الجسم المادي، أما الثمانية أجسام الباقية فهي أجسام من الطاقة، والثمانية معا يكونون مفهوم الروح عند المصري القديم." (٧: ١٧٥)

يشير مواتا أشبي أن قدماء المصريين قد عرفوا الحكمة وعبادة الآلهة بأكثر من طريقة كان من اهم هذه الطرق طريقة اليوجا المصرية القديمة والتي تدعو إلى التأمل والتفكير والتركيز في حكمة وقدرة الآلهة ومن أجل ذلك بنى قدماء المصريين المعابد." (٧: ١٥ - ١٦)

يذكر Henery Baer "يقال إن اليوجا خرجت للنور من ارض الهند، كما يقال إنها خرجت من أرض مصر، أو من مناطق في أفريقيا السوداء، ولكن من المرجح إنها نشأت في مصر القديمة وتطورت في الهند." (٧: ١٠)

تذكر Jeane Mayer "نشأت اليوجا في مصر القديمة منذ حوالي ٥٠٠٠ عام أو ٦٠٠٠ عام تقريبا، حيث كانت مقتصرة على فئات معينة من المصريين، فقد مارسها الملوك والنبلاء وكهنة المعابد في صورة طقوس دينية للتواصل مع اللهة المصرية القديمة والتي كانت العبادة وقتها تطلب الثبات والخضوع في أوضاع جسدية معينة تعبر عن الاحترام وتوقير الآلهة، وكان المصري القديم يستمد طاقته الحيوية من هذه الأوضاع الجسدية ليمتلئ جسده وعقله بالطاقة التي يستطيع أن ينقلها لغيره كهبة أو علاج أو بركة أو ما شابه." (١١: ٩)





"ابتكر قدماء المصريين نظاما فريدا لليوجا يمزج المعرفة الروحانية بكل جوانب الحياة، وهو ما يفسر استمرار تلك الحضارة لألاف السنين، ويفسر ثراء هذه الحضارة بحيث أصبحت هي قلة الباحثين والأثريين الذين اقبلوا على دراستها ومحاولة فهمها، ولكنه في معظم الأحيان كان اقتراب الباحثون العقلاني، أكثر منه اقتراب طالب المعرفة الروحانية." (٧: ١٦)

أما Henery Baer فيوضح "كان التدين عند المصري القديم هو الدافع الأكبر في نشأة اليوجا، فكانت اليوجا عبارة عن عبادة وطقوس دينية، ولذلك أطلق الفلاسفة القدامى أسم الرياضة الإلهية على اليوجا." (١٠: ١٢)

يذكر مواتا أشبي عن أصل رياضة اليوجا بالدين المصري القديم "وإذا فهمت النصوص الدينية بطريقة صحيحة وفي سياقها الروحي، فأنها تعتبر أحد اطرق اليوجا التي تساعد الإنسان في إعادة الصلة بالذات العليا." (٧: ٤١)

تذكر Prima Skier "كانت بدايات اليوجا في مصر القديمة أو أثيوبيا القديمة كما تشير الدلائل، وكانت تستخدم تمرينات اليوجا وقتها كصلاة أو كعبادة أو كاستجلاب لطاقات الكون التي يمتصها ممارس اليوجا عن طريق التركيز والتأمل لتقوية الروح والعقل والجسد." (١٢: ٦)

يذكر Henery Baer "وكثيرا ما نرى المصري القديم على جدران المقابر والمعابد يمارس يوجا استقطاب الطاقة التي عرف قوانينها بطريقة سليمة وأتقنها جيدا، فنشاهد الفرعون أو الكاهن أو الإله نفسه وهو يمسك صولجان من الذهب أو النحاس تتدلى من أعلاه مجموعة من السلاسل أو الأربطة وذلك بيده اليسرى ليستقطب الطاقة السارحة في الكون من حوله بينما يستخدم يده اليمنى لإرسال الطاقة التي استجمعها لنفسه أو لغيره كنوع من أنواع البركة أو الصحة، وكان يمكث في هذا الوضع فترة زمنية معينة لا نعرف مداها ولكن من البديهي أن تكون فترة طويلة ليستجمع تلك الطاقة." (١٠: ٩)

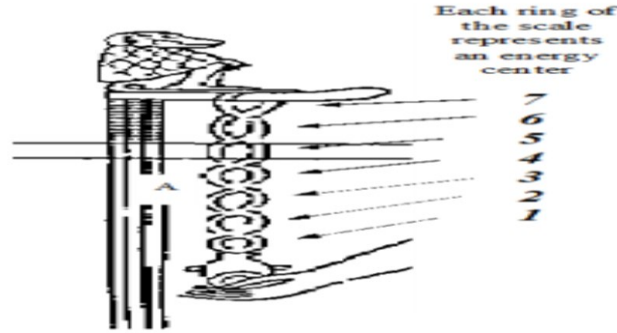
كان المصري القديم يمارس اليوجا في كل العصور فقد "رأت الفلسفة المصرية القديمة للكون ألهة واحدا له العديد من التجليات، وكل واحد من هذه التجليات يعرف باسم "نتر" وجمعها "نترو"، هذه التجليات العديدة للأله أو النترو ليست منفصلة عن الإنسان وإنما هي كامنة فيه، الإنسان يحمل بداخله كل القوى الكونية. لذلك كلما ازدادت معرفتنا بالكون، ازدادت معرفتنا بأنفسنا وكلما عرفنا الآخرين بشكل أعمق، كلما عرفنا حقيقة أنفسنا...." (٧: ١٨٩)

المطلب الثاني: المظاهر الأثرية لليوجا وقرائها في مصر القديمة.

انتقى الباحثون عدد ٢٧ صورة من أصل ١٠٥ صور حيث اختار أقرب وأنفع الصور لموضوع الدراسة، وبعد الفحص الدقيق للمصادر اكتفى الباحثون بالصور والرسوم التي تقترب بالشبه والتطابق



سواء كان تطابق تام أو جزئي من أوضاع اليوجا الحديثة مثل (وضعية الانسجام التام - وضعية العجلة - وضعية الشمعة (الوقوف على الرأس) - وضعية القوس - وضعية مرونة القدمين - وضعية العجلة المقلوبة - وضعية العمود الفقري الملتوي - وضعية المحراث - وضعية الرجاء - وضعية الحنو - وضعية القطة - وضعية الكوبري المقلوب - وضعية الحمامة - وضعية الكرسي المقلوب - وضعية الجنين - وضعية الكلب - وضعية الفيونكة - وضعية مواجهة الكلب السفلى - وضعية الإكليل - وضعية اللوح - وضعية الانحناء الأمامي - وضعية الجلوس دوران الظهر - وضعية الهلال - وضعية الطفل - وضعية المحارب الأول - وضعية الجمل - وضعية القطة (البقرة) - وضعية الجثة (رقود ثبات) - وضعية طفو النجمة).



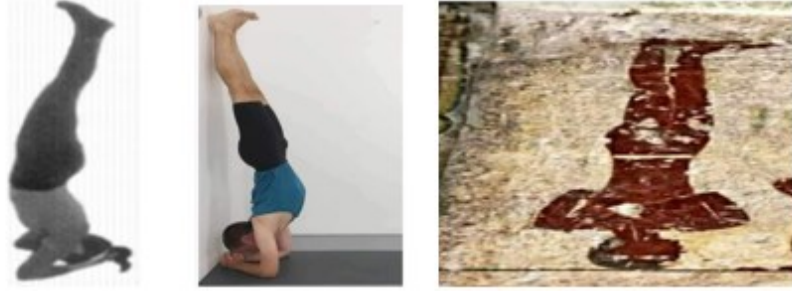
شكل (١)

مراكز الطاقة في جسم الإنسان عند قدماء المصريين (الشقيرات). (٧: ٢٣٦) ^{Ac} _{Go}

وتستطيع الصور والرسوم أن ترشدنا إلى شكل الحركات والأوضاع التمرينية التي رسمها المصري القديم على جدران المعابد والمقابر، ولكننا لا نستطيع أن نعرف مكن هذه الصور وقت وفترة المكوث في هذه الأوضاع، كما انه من الصعب تحديد وتفهم الحكمة والهدف الدقيق من ممارسات المصري القديم لهذه الأوضاع والحركات.

"وتمثل كل حلقة من حلقات السلسلة التي تحمل كفة الميزان احدى مراكز الطاقة أو مقامات الوعي عند الإنسان وفوق السلسلة يجلس تحوتي في هيئة قرد البابون، وهو رمز الحكمة التي عن طريقها يقوم الإنسان بتفعيل مقامات الوجود الأسمى." (٧: ١٣٦ - ٢٣٧)





شكل (٢)

مقارنة في وضعية الوقوف على الرأس بين المصري القديم من مقبرة خيسي ببني حسن -المنيا
الإسرة الحادية عشر ونفس الوضعية في اليوجا الحديثة.

"وهو من أفضل أوضاع التي تساعد على تنظيم تدفق الطاقة الحيوية من خلال عكس الدورة الدموية لتتجه نحو المخ ومراكز الطاقة العليا، يتطلب هذا التمرين التحكم الفائق في العقل والجسد، ولا ينصح به المبتدئين. أما تمرين الوقوف على الرأس الذي تم تطويره حديثا (ويتضمن وضع الذراعين حول الرأس لحفظ الاتزان) فهو أكثر ملائمة للمبتدئين، ولمن يريدون الانتفاع بفوائد التمرين بأقل مجهود وقل تركيز." (٧: ٣٩٨)

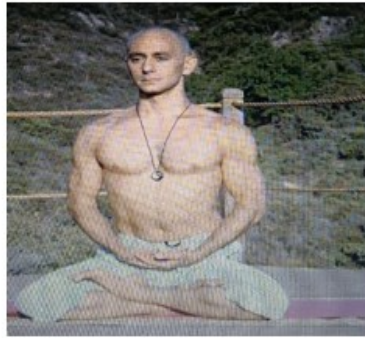


شكل (٣)

مقارنة في وضعية العجلة المقلوبة بين راقصة أكروبات من عصر الفراعنة محفوظ بمتحف
نورين. (١٣: صورة رقم ٦) ونفس الوضعية في اليوجا الحديثة.

ويعمل وضعية العجلة المقلوبة في اليوجا الحديثة على توجيه الطاقة الحيوية إلى المخ، كما تعمل على تقوية عضلات الجسم (البطن، الظهر، الذراعين، الرجلين)، وساعد هذه الوضعية أيضا على مرونة العمود الفقري.





شكل (٥)



شكل (٤)

وضعية اللوتس في مصر القديمة. (١١ : ٨) وضعية الانسجام التام في اليوجا الحديثة. (٨ : ١)

ونستطيع بكل سهولة ملاحظة التطابق التام في وضعية اللوتس بين المصري القديم واليوجا الحديثة، مما يؤكد أن اليوجا الحديثة قد استوحت هذا الوضع من المصري القديم.



شكل (٧)



شكل (٦)

وضعية مرونة مقدمة القدم من مقبرة بتاح حتب. نفس الوضعية في اليوجا الحديثة. (٢ : ٢١)

وعلى الرغم أن المنظر القديم من مقبرة بتاح حتب بسقارة يمثل أطفال يلعبون لعبة القفز لأعلى إلا أنه يوجد تطابق بين المنظرين في مصر القديمة واليوجا الحديثة مما يبرهن على أن الوضعية مستوحاة من قدماء المصريين.



شكل (٨)



وضعية الخنود في الحضارة المصرية القديمة واليوجا الحديثة. (١٢ : ٦)



ونشاهد التطابق التام بين الشكل الأيمن وهو لأحد الآلهة المصرية القديمة ونفس الوضع تماما في تمرينات اليوجا الحديثة، ولا شك أن هذه الوضعية أيضا استوحتها اليوجا الحديثة من المناظر القديمة للحضارة المصرية.



شكل (١٠)



شكل (٩)

وضع المحراث في مصر القديمة. (٨ : ١١) وضع المحراث في اليوجا الحديثة. (٧ : ٣٩٩)

يساعد وضع المحراث في اليوجا الحديثة على علاج أمراض العمود الفقري وتخفيف الألم الناتج عن أصابه الانزلاق الغضروفي، كما يساعد اليوجيين على نقل الطاقة من الشقيرات السفلي إلى الشقيرات العليا، وتدفق الدم من الأطراف السفلية إلى الأطراف العلوية، ونشاهد التطابق التام بين الشكلين في الحضارة المصرية القديمة واليوجا الحديثة.



شكل (١١)

وضع الحنو-مقبرة رمسيس الأول - الأقصر. (٧ : ٤٠٢)

ونشاهد الملك رمسيس الأول يشارك أونوبيس في وضع الحنو، وبالطبع هو تصوير رمزي أو تصوير تخيلي، حيث شارك الملك الاله أونوبيس نفس الوضع الجسدي، وما يعنينا هنا هو أن المصري القديم قد صمم هذا الوضع وأعلن عنه عن طريق الجداريات، وقد أوحى للعالم بعدها باستخدامه وتنفيذه في رياضة اليوجا الحديثة.





شكل (١٢)

جب في وضع العمود الفقري الملتوي (٧: ٤٠٥)

وضع العمود الفقري الملتوي هو من الأوضاع التي تعمل على إكساب الجسم عامة المرونة، وإكساب العمود الفقري خاصة المرونة والقوة وتقيه الإصابات، وقد تخيل المصري القديم الاله جب في هذه الوضعية التي يستخدمها رواد اليوجا في عصرنا الحديث.



شكل (١٣)

جدارية من النحت البارز - الأسرة الرابعة - مقابر سقارة. (٥: ١٣٤)

نوع من أنواع الرقص المصري القديم والمشابه في حركاته وضع الرجاء المشهور في اليوجا الحديثة، والتي من الممكن أن يكون هذا الوضع مستمد ومستوحى من هذه الرقصة القديمة.



شكل (١٥)

وضعية مقارنة في اليوجا الحديثة. (٦: ٣٤١)



شكل (١٤)

وضعية (القوس) في مصر القديمة. (١٢: ٦)



ونرى تطابق إلى حد كبير بين الرقصة المصرية القديمة ووضعية اليوجا الحديثة، إلى أن الرسم المصري القديم يعد أصعب في تنفيذه من الوضعية الحديثة، وقد يقوم البوجي بتطبيق مثل هذا الوضع في الرسم القديم بمساعدة يده ليمسك بساقه.



شكل (١٧)

شكل (١٦)



شكل (١٩)





شكل (٢٠)



شكل (٢١)

وضع الكوبري المقلوب في اليوجا الحديثة. (٦ : ٣٣٩)

وضع الكوبري المقلوب يساعد عضلات الجسم على اكتساب القوة العضلية كما يساعد في تدفق الدم والطاقة للأطراف، ويتطابق وضع الكوبري المقلوب في الشكل (٢١) في اليوجا الحديثة مع نفس الأشكال تقريبا رقم (٢٠) (١٩) (١٨) (١٧) (١٦) والتي تمثل نوت اله السماء في نفس وضعية الكوبري المقلوب.



شكل (٢٢)

وضع القطة في الحضارة المصرية القديمة. (٧ : ١٢)





يساعد وضع القطة في اليوجا الحديثة على تدفق الدم والطاقة إلى مخ الإنسان، كما يعمل على تقوية عضلات البطن السفلى، وتقوية الأعضاء التناسلية، كما يساعد عضلات الفخذ الأمامية على الإطالة، ويتطابق وضع القطة في اليوجا الحديثة مع الشكل (٢٢) في الحضارة المصرية القديمة. وبعد هذا السرد المدعم بالصور القديمة للحضارة المصرية وما يماثلها ويتطابق معها من صور اليوجا الحديثة نجد مما لا شك فيه أن اليوجا الحديثة التي تمارس في زماننا هذا ما هي إلا تطور لأوضاع جسمانية وفلسفية مصرية قديمة، ونستطيع ان نجزم بثقة وثبات أن رياضة اليوجا هي رياضة مصرية المنشئ.

الإستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

- ⇐ مارس المصري القديم أوضاع وحركات مشابهة ومتطابقة مع أوضاع رياضة اليوجا التي تمارس حالياً حول العالم.
- ⇐ مارس المصري القديم أوضاع وحركات اليوجا الحالية قبل معرفة الهندي القديم لها بحوالي ٢٥٠٠ عام تقريبا.
- ⇐ المصري القديم هو مخترع رياضة اليوجا وأصل هذه الرياضة ومنشأها مصر القديمة.

التوصيات:

- ⇐ يوصى الباحثون باستخدام المنهج التاريخي فى مجال بحوث التربية الرياضية.
- ⇐ يوصى الباحثون بتدريس أجزاء من الدراسة لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

قائمة مراجع الدراسة:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد الدمرداش توني (١٩٨١م): تاريخ الرياضة عند قدماء المصريين، اللجنة الأولمبية المصرية، القاهرة، مصر.
- ٢- أمينة الأعصر (١٩٩٣م): اليوجا، المركز العربي للنشر، الإسكندرية، مصر.
- ٣- أحمد مختار عمر، فريق عمل (٢٠٠٨م): معجم اللغة العربية المعاصرة، المجلد الأول، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- ٤- ب.ك. ناريمان (١٩٨٦م): فلسفة اليوجا، المؤسسة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.





- ٥-رامى قاسم (٢٠١٧م): لغة الجسد والحركة الأدمية في الثقافات التاريخية، دراسة تاريخية، الطبعة الثانية، دار ابن رشد الأردنية الجديدة، الأردن.
- ٦-عباس المسيري(١٩٦٩م): اليوجا ينبوع السعادة، دار المعاف، القاهرة، مصر.
- ٧-مواتا أشبي (٢٠١٨م): اليوجا المصرية، فلسفة التنوير، المعرفة الروحية، الجزء الأول، ترجمة صفاء محمد.
- ٨-نرمين عبد المنعم(٢٠٠١م): اليوجا علاج لكل داء، منتدى العرب التعليمي.
- ٩-يوجى راماشاركا : فلسفة اليوجا، ترجمة عريان يوسف سعد، وزارة الثقافة والإرشاد القومى، الإدارة العامة للثقافة، مصر.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 10-Henry Baer (1969): Yoga philosophy, 1, New York.
- 11-Jeane Mayer (1971): The study of yoga, London.
- 12-Prima Skier (1986): Hatha yoga, 2, Bombay.
- 13-wliam H Bick (1987): The Art of Drawing When the Ancient Egyptians, 1, London.

