

بسم الله الرحمن الرحيم



# ہاتا یوگا

## تمرینات مقدماتی

www.chinmenbooks.com

## فهرست کتاب:

- مقدمه ای بر یوگا.....
- افسانه یوگا-مناسبت در عصر حاضر.....
- آسانا.....
- مقدمه ای بر وضعیت های یوگا.....
- حالت حیوان-وضعیت های یوگا و پرانا-وضعیت های یوگا و کوندالینی-رابطه یوگا با بدن و ذهن-  
تمرین آساناها-طبقه بندی آساناها-تمرینات ساکن و جنبشی-تذکر مهم-زمان انجام تمرین  
.....
- تمرینات گروه مقدماتی.....
- پاوان موکت اسانا-قسمت اول(ضد رماتیسم).....
- روش تمرین-خم کردن انگشتان پا و کشش مچ پا-چرخش مچ پا-چرخش قوزک پا-انقباض کاسه زانو-خم  
کردن زانو-نیم پروانه-چرخش تهیگاه-پروانه-تمرینات دست-حرکت گردن.....
- پاوان موکت اسانا-قسمت دوم(تنظیم دستگاه گوارش).....
- تمرینات پاها-الاکلنگ-وضعیت کشش معده-پیچ کلی ستون فقرات-وضعیت قایق  
پاوان موکت اسانا-قسمت سوم(قفل انرژی).....
- طناب کشی-پیچ و تاب قوای ستون فقرات-آسیاب دستی-قایق رانی-چوب شکن-نیایش-ضد نفخ و گاز-راه  
رفتن کلاغ-وضعیت پیچ دادن به شکم.....
- تمرینات یوگا برای تقویت چشم.....
- پوشاندن با کف دست-چشمک زدن-نگاه به طرفین-نگاه به جلو و اطراف-چرخش نگاه-نگاه به بالا و  
پایین-خیره شدن به نوک بینی-نگاه به نزدیک و دور.....
- آساناهای وانهاده شدن.....

شاو آسانا-شاو آسانای معکوس-وضعیت عالی-وضعیت سوسمار-وضعیت ماهی .....  
وضعیت های مراقبه .....  
وضعیت راحت-نیم لوتوس-لوتوس-حالت استاد(برای مردان وزنان)-وضعیت خجسته-وضعیت پهلوان-  
وضعیت شیر .....  
گروه و اجرا آسانا .....  
حالت رعد-شادی جاودانه-تعادل تنفس-وضعیت مهربان-وضعیت شیر-وضعیت پهلوان-وضعیت گربه-  
وضعیت ببر-وضعیت ماه-حمله مار-وضعیت قوس کمر-وضعیت نیم شتر-وضعیت شتر-وضعیت آرامش  
رعدوبرق .....  
وضعیت های ایستاده .....  
بلندکردن دست ها-تیروکمان-درخت خرما-چرخش کمر-بلند شدن در حالت چمباته-وضعیت فعال-حرکت  
زاویه-دوگوشه-مثلث-تاب-پاندول .....  
سلام بر خورشید .....  
وضعیت نیایش-نیایش-دست و پا-چابک سوار-کوه-اجزای هشت گانه-کبرا-چابک سوار-  
سلام بر ماه .....  
آمادگی -وضعیت نیمه ماه-جدول مانترای سلام بر ماه .....  
.....

## مقدمه ای بر یوگا

یوگا یک دفاینه پنهان شده در ویرانه های تاریخ کهن نیست. یوگا یک نیاز است، یک نیاز با ارزش برای مردم عصر حاضر و فرهنگ و تمدن آینده.

یوگا هنر زندگی کردن است، دانشی است که باید با زندگی روزانه هر فرد عجین شود زیرا که بر تمام جنبه های حیاتی، اعم از جسمی، روانی و روحی تاثیر به سزایی دارد. یوگا ترکیبی است از واژه یوگ به معنی "اتحاد، بهم پیوستن". این اتحاد در اصطلاح معنوی به زبان سانسکریت عبارتست از پیوند آگاهی خالص فردی با روح کیهانی. یوگا ایجاد کننده هماهنگی و توازن بین جسم، روان و روح است. سیستم علمی-عملی یوگا این توازن را از طریق انجام تمرینات جسمی، تنفسی و مودراها و قفل های انرژی و نظافتی و مراقبه تامین می کند. این تمرینات فرد را قادر می سازد تا به حقیقت واقعی بدن دست یابد.

علم یوگا با عمل کردن روی عوامل خارجی شخصیت و فیزیک بدن که برای بیشتر مردم قابل لمس است آغاز می شود. عدم توازن در این سطوح سبب ایجاد اختلال در ارگانها، ماهیچه ها و اعصاب می گردد، و در انجام وظایف، مقابل هم قرار می گیرند. به طور مثال، وقتی سیستم غدد داخلی دچار اختلال می شود کارایی این سیستم کاهش می یابد و علائم بیمار آشکار می گردد.

هدف یوگا هماهنگ کردن سیستم های مختلف بدن است تا در پرتو آن شادابی و تندرستی کلی بدست آید.

اکثر مردم از ترس، اضطراب و بیماریهای عصبی که نتیجه استرسها و فعل و انفعالات روزمره زندگی است رنج می برند. بیهی است یوگا نمی تواند و چنین ادعایی هم ندارد که لر همه این ناملایمات فردی مسلط شود و بهبودی تمام سطوح بدن را برای افراد تضمین کند، اما با عبور از سطح ذهن و احساس، روش ثابت شده ای ارایه می دهد تا تندرستی در بدن تحقق یابد.

سوامی شیواناندا پدر یوگای علمی عصر حاضر گوید: یوگا اتحاد و هماهنگی اندیشه، سخن، کردار و عمل است یا هماهنگی سر، قلب و دست است که ضمن انجام تمرین های یوگا بدست می آید. در سیستم یوگا اتحاد بین سطوح جسمی، ذهنی و احساسی توسعه می یابد و چگونگی تاثیر هر سطحی بر سطح دیگر و چگونگی تعارض آنها با یکدیگر آشکار می شود و سر انجام آگاهی به سوی درک زیرکانه حقیقت و هستی سوق می یابد.

سیستم یوگا به شاخه های زیادی نظیر هاتا، راجا، گیانا، کارما، کندالینی، مانترا و لایا یوگا تقسیم شده است که هر کدام از شاخه ها بنا بر هدفی که دنبال می کند به ذکر جزئیات پرداخته و هر فرد می تواند متناسب خصوصیات فردی و نیاز شخصی راه مورد علاقه اش را انتخاب و دنبال کند.

در چند دهه اخیر قرن حاضر، هاتایوگا از گسترش ویژه ای برخوردار بوده است، و به وسیله پرتو جیانی که در مراکز یوگا کسب دانش کرده اند در سطح جهان انتشار داده شده است. در منابع و متون قدیمی، هاتایوگا شامل تمرینهای فیزیکی آساناها و تمرینات نظافتی بوده است در صورتی که امروزه هاتا یوگا به مسایل عملی و عمومی مانند آساناها، تمرینات تنفسی و مودراها و بانداها می پردازد.

### افسانه یوگا

در حال حاضر یوگا به عنوان عمده ترین قسمت تانترا که قدمتی بیش از ده هزار سال دارد شناخته می شود.

در حفاریهای باستان شناسی در دره ایندوس در ایالت هاراپا و موهن جو دارو در هندوستان و پاکستان مجسمه های زیادی از لرد شیوا و پراواتی پیدا شده که در حال انجام آسانا و یا مراقبه هستند. این اشیاء و ویرانه ها نشانه بارزی از محل زندگی و اعمال مردمی است که سالها قبل از تمدن آریایی در این مناطق سکونت داشته و تدریجا در سراسر شبه قاره هند پراکنده شده اند.

طبق اساطیر هندی، شیوا کاشف یوگا بوده است و پراواتی جوان اولین شاگرد شیوا. در سیستم یوگا، لرد شیوا به عنوان نمادی از آگاهی عالی نشان داده شده است و پراواتی مظهر دانش و اعمالی که مسئولیت خلقت با اوست نماد شده است و نیز به عنوان انرژی قدرتمند کندالینی که در تمام پدیده های هستی وجود دارد شناخته شده همچنین پراواتی به عنوان مادر خلقت نیز شناخته شده است و آن روح مجردی است که به دنیای مادی با اسماء و اجسام و اشکال موجودیت بخشیده. او از هر گونه اسارت در این دنیای مادی رها است، با افسوس نگریم، با هوش عالی یکی می شود. او جدای از عشق و محبتی که به فرزندانش دارد دانش سری خودش را درباره رهایی بشر در شکل و قالب تانترا به بشر عرضه داشته و منشاء تمام روش های متنوع یوگا گردیده است. از اینرو یوگا و تانترا یک دو وجود جدا ناشدنی از همدیگرند.

تانترا یک واژه سانسکریت و مرکب از دو کلمه تانوتی به مفهوم انبساط و "تراپاتی" به معنای رهایی از محدودیت ها و اسارت های دنیایی است که در آن زندگی می کنیم.

اولین قدم در یوگا-تانترا شناخت حدود ظرفیت جسمی و ذهنی است. دومین گام تعیین و تبیین روشهایی است که برای گسترش آگاهی و رهایی انرژی از طریق تسلط بر محدودیت های شخصی و تجربی، واقعیتی حقیقی و راستین است. یوگا از دلتمدنهای اولیه که ظرافت روحی خود را شناخته اند برخاسته و روشهای تجربی اش را اشاعه داده است. رشد و گسترش علم یوگا به آرامی توسط قدیمی ترین تمدنها صورت پذیرفته و در سطح جهان توسعه یافته است. ماهیت و ذات اصلی یوگا توسط علایم و نشانه ها به گونه های متفاوت توصیف شده است. سنت ها و مذاهب زیادی باور دارند که یوگا هدیه ای الهی است که توسط حماسه های قدیمی آشکار شده و به انسان این فرصت را می دهد تا از ذات حق تعالی بهره مند شود.

در ادوار گذشته این علم سری بوده و اسرار و تعالیم آن هرگز برای عموم فاش نمی شد و پرتوجو ناگزیر بود که از معلم حاذق و پیر طریقت که اسرار را در سینه داشته کسب فیض کند. یوگی ها که راهنمای حقیقی تعالیم یوگا بوده اند بر حسب تجارب عملی که دست آورده بودند طالبین واقعی یوگا را ارشاد و آنها را از کج وری و سر درگمی رها می ساختند.

تا آنرا و پس از آنها وادها اولین کتابهایی هستند که در زمان شکوفایی عصر طلایی نوشته شده و به یوگا اشاره کرده اند. البته نه به عنوان تمرین بلکه به صورت نمادین، کاربرد یوگا را مورد اشاره قرار داده اند. در حقیقت اشعار ودایی از زبان ریشی ها و روشن بین ها که در حال مراقبه بوده اند شنیده شده، در کتاب او پانیشاد که یکی از با ارزش ترین کتب مقدس هندو است یوگا به شکل منسجم تری ارائه شده است. اغلب اعتقاد به الهی بودن این کتابها به ویژه وادها دارند. به هر صورت مفصل ترین و کامل ترین بحث در باره یوگا مربوط می شود به پتانجلی که برای اولین بار سوتراهای یوگا را تنظیم نمود. پتانجلی آموزه هایش را به نام هشت اندام یوگا تدوین کرده و آنها عبارتند از

یاما (واجبات)؛ نیاما (پرهیز)؛ آسانا (وضعیت)؛ پیرانا (تنفس)؛ پراتی ها را (جدایی از امور محسوس)؛ دهیانا (تفکر)؛ و سامادهی (وصل به آگاهی مطلق). در قرن ششم قبل از میلاد لرد بودا، کمال مطلوبی از مراقبه، علم اخلاق و تمرین های مقدماتی یوگا را تا آن وقت به رسمیت شناخته نشده بود. او سیستم کرد. گرچه محققان هندی زود متوجه محدودیت این تفکر گشتند، یوگی ماتسی ناندرا متوجه شد که قبل از آغاز مراقبه بدن و روان نیاز دارند که خالص شوند. وضعیت های ماهی بهد از او به نام وضعیت ماتسی ناندرا ثبت شده و آیین خاصی در سیستم یوگا به او نسبت داده اند، یکی از شاگردان این یوگی به نام پوراک کتابی درباره هاتا یوگا به لهجه محلی هندی نوشت.

سنت قدیم هند این بوده که این متون به زبان سانسکریت نوشته شود و اغلب موضوعها به علت سری بودن به صورت نمادی ثبت گردد. بنابراین آموزش آنها نیاز به معلمان و راهنمایان خاص پیدا می کرد. سوامی ساتیاناندا ساراسواتی کتابی به نام هاتا یوگا پرادی پیکا یا فروغ یوگا، به زبان سانسکریت نوشتو به تفصیل، مباحث یوگا را شرح داد. در این کتاب بر مراحل یاما و نیاما که دست آورد تجارب تحلیلی بسیاری از مبتدیان تاکید شده. همچنین در این کتاب بیان شده که سوات ماراما با بدن شروع می کند و بعد از آن که ذهن آرام شد و تعادل یافت، کنترل و نظم شخصی شروع می گردد.

### مناسبت یوگا در عصر حاضر

در آستانه ورود به قرن بیست و یکم مبانی روحی بازنگری و اصلاح شده و یوگا به صورت یک مسئله جدی مطرح گردیده است. همچنین مراکز اصلی تعلیم یوگا مهم ترین منبع اشاعه روحی هستند. تمرینات یوگا راه سریعو مستقیم دریافت تندرستی را به هر فردی که در این راه قدم بر می دارد نشان می دهد.

یکی از مهمترین دست آوردهای یوگا درمان جسم و روان است. امروزه برای درمان قطعی بعضی بیماریها چون آسم و دیابت، فشار خون، آرتریت، بیماریهای گوارشی و بعضی از بیماریهای روانی تنی که

طب مدرن از درمان آنها عاجز است از روشها و تمرینات اختصاصی یوگا استفاده می شود. همچنین گزارشی در دست است که تاثیر عمیق یوگا را در بهبود بیماری ایدز نشان می دهد.

طبق گزارشهای پزشکی، یکی از موفق ترین شیوه های درمان بوده است علت آنست که یوگا هماهنگی و هارمونی لازم را بین سیستم اعصاب و غدد مترشحه داخلی ایجاد می کند و این هماهنگی به طور مستقیم روی سیستم های داخلی و اندام تاثیر می گذارد.

در دنیای پرتنش برای اکثر مردم یوگا ساده ترین روش برای دستیابی به تندرستی و شادابی است. آسانها بسیاری از خستگی های روزانه ناشی از فعالیت های شغلی مثل نشستن پشت میز کار اداری یا اثرات کارها را مرتفع می کنند. علاوه بر آن روش های یوگا غالبا آرام بخش روح و روان هستند. در عصر تسلط تلفن همراه و پیام گیر بی پر و فروشگاههای شبانه روزی، تمرینات یوگا می تواند سازنده یک شخصیت برتر و افزایش هوش تاجارت، به عنوان وسیله ای برای بالا بردن توانایی های فردی و افزایش بازدهی کاری باشد.

صرف نظر از نیازهای شخصی، یوگا وسیله ای برای مبارزه و دفع اضطرابها و بی قراریهای اجتماعی است. در دنیای فعلی عواطف انسانی ارزش برای آشنایی انسانها با اصل وجودی و خالص خود، بهترین روش است، و قادر است انسان را به سر چشمه اصلی هستی یکی کند.

علاوه بر این ملاحظات یوگا فراتر از تمرینات فیزیکی، راهنمایی است در سپردن راه جدید زندگی و در برگیرنده حقایق درونی و بیرونی. به هر ترتیب این راه زندگی به صورت عقلانی قابل فهم نیست و تنها از طریق تمرین و تجربه به صورت هنر زیستن تجلی می یابد.



# آسانا



## مقدمه ای بروضعیت های یوگا

پتانجلی در سوترا "وضعیت های یوگا" را، قرار گرفتن در وضعیت استوار و راحت معنی کرده است. بر حسب این تعریف آساناها برای بالا بردن توانایی بدن جهت نشستن در یک وضعیت ثابت و استواری، به مدت زیاد تمرین می شوند، ظرفیتی که افزایش آن برای مراقبه لازم است. راجایوگا نیز وضعیت های یوگا را برای رسیدن به توانایی لازم برای نشستن در یک حالت ثابتو استوار تعریف کرده است.

هاتایوگا هدف از آساناها را قرار گرفتن در یک وضعیت ثابت و استوار برای باز کردن کانالهای انتقال انرژی و مراکز روانی می داند.

هاتایوگیست ها دریافته اند که کنترل بدن که در پی انجام تمرینات بدست می آید پرتوجو را در کنترل ذهن و انرژی توانا می سازد. به عبارت دیگر آساناها سبب می شوند که ذهن کنترل شود و انسان به آگاهی بالاتر برسد. ایجاد یک ساختار متعادل برای همتهنگی بدن، تنفس و ذهن و حالت های بالا لازم است، به این دلیل تمرین آساناها در متون هاتایوگا مانند هاتایوگا پرادی پیکامقدم بر مراحل اولی یوگا معرفی شده اند.

در متون مقدس ذکر شده آساناهای یوگا شامل 840000 حرکت است که اشاره به عبور از مراحل تولد و مرگ دارد و در هر هویتی از آن عبور کرده و این امر به نام چرخه تولد و مرگ خوانده شده است.

این آساناها اشاره مجدد است به پیشرفت تدریجی ساده ترین و وضع حیات تا تکامل وجود مقام انسانی. این تعداد آساناها به وسیله ریشی ها و یوگی ها در طی قرون متمادی تقلیل داده شده اند تا اینکه امروز به رقمی کمتر از صد رسیده است. هر فردی می تواند با تمریناتش جریان کار ما را متوقف کند و مرحله به مرحله تکامل یابد. از میان این حرکات تنها 84 حرکت اصلی و مفید تشخیص داده شده که به تفصیل شرح داده شده اند.

## حالت حیوان

اکثر آساناهایی که در این کتاب شرح داده شده است گرفته شده از رسوم و عادات حیوانات است. ریشی های مقدس با مطالعه عمیق روی حیوانات دریافتند که آنها در یک هماهنگی با محیط خود زندگی می کنند. آنها متوجه شدند حرکات و وضعیت هایی که حیوانات به خود می گیرند تاثیر شگفت انگیزی روی هورمونها و دستگاه تولید مثل دارد. به عنوان مثال با تقلید از حرکات خرگوش در تمرین "شاشانگ آسانا" وضعیت خرگوش "افزایش آدرنالین خود را که مسئول مکانیزم دفاعی است، ملاحظه کردند. از اینرو سعی کردند که برای تندرستی انسان از حرکات طبیعی و خودبخودی حیوانات تقلید کنند.

## وضعیت های یوگا و پرانا

پرانایام نیروی حیاتی است که در علم پزشکی چین به نام "کی" یا "چی" نام گذاری شده است. این نیرو در تمام سطح بدن توزیع شده و برای حرکت، مسیرهای خاصی دارد که این مسیرها به عنوان "نادی" و به معنی کانال انتقال انرژی نامیده می شوند و از وظایف آن مسئولیت فعالیت های درون سلولی است. هنگام خستگی و یا سستی یا عدم انجام وظیفه ارگانه، انرژی در این مسیرها بلوکه می شود و مواد سمی تولید می کند. وقتی پرانا در بدن جریان می یابد این سموم را که مانع تندرستی هستند تصفیه و از بدن بیرون می کند. آنگاه بدن استحکام و حالت طبیعی را که حصولش مشکل به نظر می رسد به دست می آورد.

وقتی کیفیت پرانا تا حد عالی افزایش می یابد وضعیت های حقیقی و آسانها و مودراها و پرانایام به خودی خود از طیب خاطر حاصله در بدن نیرو گرفته و انجا میگیرند. (برای اطلاع بیشتر به تالیفات مدرسه بیجار یوگا در زمینه پرانا مراجعه کنید)

### وضعیت های یوگا و کندالینی

مهم ترین هدف یوگا، بیدار کردن انرژی کندالینی شاکتی یا نیروی فیزیکی در مرد است. تمرین آساناها، مراکز انرژی را پیدا می کند. این بیداری به آزادی انرژی کندالینی کمک می کند. سی و چهار آسانای ویژه روی مراکز روانی اثر مستقیم دارند و به بیداری چاکرا کمک می کنند. به عنوان مثال وضعیت کبرا روی چاکرای مانی پورا (سطح ناف) تاثیر می گذارد. ایستادن روی شانه برای ویشودهی (حفره گلو). ایستادن روی سر برای مرکز ساهاسرارا (ناج سر) و غیره. آساناهای دیگر مسئول پاکسازی و خالص کردن نادیاها هستند تا جریان پرانا را در بدن تسریع بخشند.

یکی از موضوعات مهم هاتایوگا ایجاد هماهنگی بین سیستم های داخلی (بدن فیزیکی) و بدن پرانیک و روانی است. که مهمترین اثر آن بیداری کانال سوشومانا (کانال انتقال نیروی روحی) است. این کانال که در راستای ستون فقرات قرار دارد عامل انتقال نیروی کندالینی به ساهاسرارا (شیوا) یا آگاهی مطلق است. آگاهی برتر بعد از اتحاد این دو نیرو حاصل می شود.

بنابراین هاتایوگا در جهت استحکام و تندرستی بدن نمی کوشد بلکه در تحریک و بیداری مراکز روانی برای رسیدن به آگاهی مطلق بسیار موثر است.

### رابطه یوگا با بدن و ذهن

جسم و ذهن از یکدیگر جدایی ناپذیرند. بین اعمال و ذهن ما رابطه مستقیم وجود دارد. بدن شکل ناویژه ذهن است. تمرین یوگا این دو بدن ویژه و ناویژه را هماهنگ می کند. این دو بدن جایگاه اصلی تنش ها و عقده ها هستند. هر عقده روانی یک مطابقت فیزیکی با عقده های عضلانی دارد. به عبارت دیگر تنش های روانی و عضلانی نسبت به هم تاثیر متقابل دارند.

هدف آساناها رها کردن این عقده هاست. آساناها با متعادل کردن آنها در یک سطح فیزیکی، اختلالات روانی را باکار کردن روی آنها از طریق ذهن کاهش می دهد یا مرتفع می کند. به عنوان مثال تنش های

هیجانی و سرکوب کردن آنها می توانند باعث گرفتگی و بلوکه شدن انرژی در ریه ها و دیافراگم و جریان تنفس بشوند و بیماری چون آسم را فراهم کنند.

گروه های عضلانی می تواند در هر کجای از بدن رخ دهد. مانند انقباضات گردن و بیماریهای مربوط به مهره های گردن و ستون فقرات. گروهی از آساناها همراه با پرانایام، تمرینات نفاذی و مراقبه و یوگانیدرا، تاثیر زیادی در رفع این اختلالات در سطح جسمانی و روانی دارند.

در نتیجه حرکت انرژیهای خفته، بدن سرشار از انرژی حیاتی و قدرت می شود، ذهن روشن و خلاق می شود و تعادل ایجاد می گردد.

تمرینات منظم آساناها ساختار و موقعیت بدن را استحاله می کند و تندرستی بدست می آید. در طول انجام آساناها انرژی های خفته بیدار می شوند و اثرات آن در تمام مظاهر حیات مشاهده می گردند.

### تمرین آساناها

اغلب افراد آساناهای یوگا را به عنوان یک سری حرکت مرزشی تلقی می کنند در حالی که آساناها حرکت ورزشی نیستند بلکه روشهایی هستند که باعث می شوند بدن الگوی واقعی خودش را بدست آورد و افزایش سطح آگاهی و آرامش و تمرکز را تجربه کند. عمده ترین این مراحل، توسعه سلامت بدن است یا بیداری کانالهای انرژی و توزیع انرژی در تمام سطوح بدن. هر چند که آساناها ورزش نیستند اما مکمل ورزش می باشند. قبل از مشخص کردن اختلاف این دو باید معنی و مفهوم ورزش را روشن کنیم. بهطور کلی تاثیر حرکات ورزشی بر روی اندام و عضلات است. بدون انجام حرکات ورزشی خستگی عضلانی و ضعف بافت استخوانی حاصل گردد. ظرفیت جذب اکسیژن کاهش پیدا کرده توانایی مقابله با حوادث فیزیکی غیر مترقبه در ارتباط با عملکرد انسولین کاهش می یابد ولی در تاثیر ورزش و آساناها بر بدن تفاوت های بسیاری وجود دارد. وقتی ما آساناهای یوگا را انجام می دهیم از روند سرعت تنفس می کاهیم، با ایجاد روند نزولی در سوخت و ساز بدن تقاضای اکسیژن و درجه حرارت بدن را کاهش می دهیم در صورتی که هنگام ورزش سرعت تنفس و متابولیسم بدن افزایش یافته نیاز به جذب اکسیژن و بدن داغ می شود. حالات یوگا بر روی غدد و اندام داخلی اثر مستقیم دارد و باعث اصلاح و ترمیم فعالیت های الکترو شیمیایی سیستم عصبی می شود.

### طبقه بندی آساناها

آساناهای یوگا را به سه دسته طبقه بندی کرده اند: مقدماتی، متوسط و پیشرفته. این تقسیم بندی به آن معنی نیست که در هر طبقه آساناها ی مشخصی وجود دارد که باید انجام شود، بلکه منظور ایجاد هماهنگی در کل سیستم است.

**تمرینات مقدماتی** گروه آساناهای مقدماتی برای کسانی که تاکنون آساناهای یوگا را انجام نداده، بیمار بوده یا به مناسبت ضعف جسمانی قادر به انجام آساناهای مشکل نیستند طراحی شده اند. این گروه از آساناها بین جسم و روان هماهنگی ایجاد کرده فرد را برای آساناهای پیشرفته آماده می کنند و در تامین

سلامت بدن تاثیر بسزایی دارند و شامل تمرینات پاوان موکت آسانا، تمرین برای تقویت چشم، ایجاد آرامش، آماده سازی برای نشستن در حالت مراقبه و آساناهایی مانند و اجر آسانا، آساناهای ایستاده و سلام برخوردارشید می باشند.

**گروه متوسط** این گروه از آساناها نسبت به گروه اول مشکل ترند و کسانی می توانند آنها را تمرین کنند که تمرینات مقدماتی را انجام داده باشند و از انسجام نسبی بدن برخوردار باشند و مشکلی در انجام آنها نداشته باشند. این گروه از آساناها به تمرکز، استواری و هماهنگی تنفس نیاز بیشتری دارند و عبارتند از تمرینات خم شدن به جلو و عقب، تمرینات ستون فقرات، تعادلی و وضعیت استاد و نیلوفر...

**گروه پیشرفته** این گروه از آساناها برای افرادی است که روی سیستم عصبی و ماهیچه ای کنترل زیاد پیدا کرده باشند و در تمرینات گروه دوم مهارت لازم را کسب کرده قوی باشند. پرتو جویان نباید برای انجام این تمرینات شتاب داشته باشند. این گروه آساناها باید زیر نظر استاد انجام گیرد.

### تمرینات ساکن و جنبشی

حرکات تند و جنبشی اغلب از نوع حرکات انرژی در بدن می باشد که در پرورش ماهیچه بی اثرند اما استواری و ثبات را در ساختار جسمی تامین کرده، انرژی بلوکه شده یا خون مرده ایرا که در ماهیچه ها ذخیره شده اند به گردش وا می دارد و بین پوست و ماهیچه ها هماهنگی ایجاد می کند و در نتیجه باعث تقویت شش ها و دستگاه هاضمه می گردد.

تمرینات تحرکی معمولاً به وسیله افراد مبتدی انجام می شود و شامل وضعیت هایی مانن گروه پاوان موکت آسانا، سلام بر خورشید، سلام بر ماه، گاو آهن و ... می باشند.

تمرینات ثابت و ساکن بیشتر برای افرادی است که تمرینات گروه متوسط را انجام می دهند. این تمرینات قوی هستند و بیشتر روی سیستم تنفسی و مغزی اثر دارند. تمرین هایی که در سکون انجام می شوند نیاز به توقف مدت طولانی در وضعیت تمرین دارند. تاثیر آنها مستقیماً روی سیستم های داخلی بدن، غدد و ماهیچه هاست، که آرامش را در سیستم عصبی ایجاد می کنند. این گروه از آساناها پرتوجو را برای نشستن در حالت مراقبه آماده می کنند.

### تذکر مهم برای پرتوجو

به منظور استفاده و بهره مندی زیادتیر از انجام تمرینات، نکات مهمی وجود دارد که پرتوجو باید به آنها توجه دقیق داشته باشد.

**تنفس** : تنفس همیشه از سوراخ بینی باید انجام شود مگر در مواردی که استاد راهنما ذکر می کند. برای این مراحل آساناهای مشخصی در نظر گرفته شده است.

**آگاهی:** یکی از مهمترین اهداف انجام آساناها ایجاد توازن و هماهنگی در سطوح مختلف فیزیکی، تنفسی، روانی و روحی است. در ابتدا به نظر می رسد که آساناها تنها بر جنبه های فیزیکی بدن تاثیر دارند به این دلیل که سر و کار ظاهری آساناها با عضلات و اندام فیزیکی بدن است در صورتی که آساناها همراه با توسعه آگاهی هستند و اثرات آنها در تمام جوانب زندگی قابل ملاحظه می باشند. آگاهی فضای وسیعی را که شامل حرکات فیزیکی، تنفسی، تغییرات احساسی، حرکات انرژی، در نقاط مشخص بدن یا مراکز روانی می باشند در بر می گیرد. و مهم تر از همه دخالت تفکر و احساس در تمرینات است.

در واقع آگاهی پذیرش احساس و تفکری است که در طول تمرینات به وجود می آید بدون آنکه درباره آنها قضاوت به عمل آید زیرا که هیچ چیز فی نفسه خوب یا بد نیست بلکه این خود ما هستیم که بر اعمال خود برچسب خوب یا بد بودن می زنیم. فکر، نوعی انرژی است چه خوب باشد و چه بد. در تحلیل نهایی انرژی نه خوب است و نه بد. این عامل مهم که باعث می شود سود بیشتری از آساناها نصیب گردد، آگاهی است.

**وانهادگی:** شاو آسانا باید همراه و در طول انجام آساناها تمرین شود به ویژه زمانی که پرتو جواز لحاظ فیزیکی و روانی احساس خستگی می کند. شاو آسانا می تواند کامل کننده آسانا باشد.

**سلسله مراتب یوگا:** بعد از تمرینات نظافتی، آساناها، تمرینات تنفسی، جدایی ذهن از امور محسوس، تمرکز پرتوجو به سوی مراقبه سوق داده می شوند.

**تعادل:** هنگامی که پرتوجو آساناهای مقدماتی و متوسط را انجام می دهد باید به طور جدی برنامه مدونی را برای خود تنظیم کند و توجه داشته باشد که این نکته بسیار مهم است. به عنوان مثال اگر مشغول انجام آساناهای خم شدن به جلو هستید باید متعاقب آن، آسانای برگشت به عقب را انجام دهید. در واقع قاعده بر این است که اگر تمرینی با یک طرف بدن انجام شد حتما همان تمرین با همان کیفیت با طرف دیگر بدن انجام شود. تا تعادل در بدن حفظ گردد.

تمرینات تعادلی در این کتاب شرح داده شده اند و مشخص کرده اند که در چه مواردی قرینه سازی لازم نیست.

**زمان انجام تمرین:** شما می توانید آساناها را در هر وقت از روز انجام دهید جز بعد از صرف غذا. بهترین زمان برای انجام آساناها دو ساعت قبل از طلوع خورشید یا مقارن طلوع خورشید است. در اصطلاح سانسکریت این زمان "براهما مورتا" نامیده می شود. پرتوجویان پیشرفته برای این زمان اهمیت ویژه ای قابل اند. در این زمان هوا ناخالص و پاک است، سیستم های بدنی استراحت کرده، غدد درون ریز در حال استراحت اند و هیچ تنش یا استرسی بر بدن فشار نمی آورد. ذهن از هر نوع فکری خالی است و خود را برای کارهای روز بعد آماده میکند. پرتوجویان متوجه خواهند شد که عضلات بدن از انقباض کمتری برخوردارند. به طور خلاصه انتخاب این ساعت برای تمرین مطلوب ترین زمان است.

**مکان انجام تمرین:** آساناها باید در یک اتاق آرام و ساکت انجام شوند. در محیط و درمکان آرام و زیبا پوشیده شده از درختان و منظره گلها انجام آساناها اشکالی ندارد اما باید مراقب بود که در جریان باد با هوای سرد و آلوده قرار نگیرید که بسیار ناخوشایند است. در مکانهای پر از وسایل و اسباب، انجام آساناها بخصوص نظیر آساناها ایستادن روی سر و شانه و غیره جایز نیست، چون ممکن است با حوادث نامطلوبی مواجه شوید. نباید تمرین آساناها در کنار وسایل گرم یاسرد کننده انجام شود.

**زیر انداز:** در انجام آساناها باید به طور جدی از برخورد بدن و زمین ممانعت شود از اینرو باید از زیر انداز مناسب که مانع این برخورد باشد استفاده گردد. تشک های نازک و تشک هایی که با باد پر می شوند مناسب نیستند.

**لباس:** بهترین رنگ لباس برای انجام آساناها رنگ نارنجی یا رنگ روشن است. در حین تمرین استفاده از ساعت، جواهرات و وسایل غیر ضروری جایز نیست. لباس باید پیراهن و شلوار از جنس کتان و گشاد باشد.

**دوش گرفتن:** گرفتن دوش آب سرد قبل از انجام آساناها کمی موثر به تمرین است.

**شکم خالی:** قبل از تمرین آساناها، باید شکم و دستگاه گوارش تخلیه شده باشد. قبل از تمرین می توانید دو لیوان آب نمک ولرم (9 در هزار) بخورید و این آساناها را انجام دهید و شوی روده، وضعیت قله، وضعیت درخت، چرخش کمر، وضعیت پیچ کبرا، و پیچ شکم برای رفع یبوست موثر است.

قبل از آساناها باید شکم و روده ها را کاملا تخلیه کنید و اگر توانستید با تمرین های پاوان موکت آسانا به بدن آرامش نسبی بدهید، زمانی را در روز قبل از آساناها انتخاب کنید که به توالی بروید. بعد از چند هفته این حالت عادت بدن می شود. کوشش کنید که حتی الامکان از دارو و مسهل استفاده نکنید.

آساناها یوگا را با شکم خالی انجام دهید مراقب باشید که بعد از 3 الی 4 ساعت که غذا صرف شده تمرین را شروع کنید. یکی از دلایل مهم برای انجام آسانا هنگام طلوع خالی بودن شکم است.

**رژیم غذایی:** به پرتوجو رژیم غذایی خاص توصیه نمی شود اما تاکید بر استفاده از غذاهای طبیعی، زیاد است. یوگا درباره گیاهخواری تعصب ندارد ولی در تمرینات سطح بالا و پیشرفته آنرا توصیه می کند. در باره مقدار غذا توصیه می کند که همواره نیمی از ظرفیت معده را از غذا پر کنید و ربع آنرا از آب و ربع دیگر را برای هوا خالی نگه دارید. غذا را برای رفع گرسنگی بخورید و نگذارید صرف غذا موجب سنگینی و رخوت گردد. همواره این شعار را در برابر خود داشته باشید که "خوردن برای زنده ماندن است نه زندگی برای خوردن"، از خوردن غذاهای چرب و سنگین و دیر هضم به ویژه هنگام تمرینات روحی پرهیز کنید. غذاهای اسیددار و کنسرو شده برای معده مناسب نیست و پرتوجو باید از خوردن آنها اجتناب کند.

نسبت به رژیم های غذایی که برای درمان توصیه شده است وفادار باشید.

**اجتناب از فشار هرگز:** بیشتر از توانایی جسمی به خود فشار نیاورید. غالباً پرتوجویان مبتدی با درد در ماهیچه ها انسجام واقعی خود را بدست می آورند.

**محدودیت های سنی:** انجام آساناها برای هر گروه سنی مناسب است و محدودیت ندارد.

**درمان بدون دارو:** افرادی که به بیماری مفاصل، تنگی عروق یا زخم معده دچار هستند قبل از عمل جراحی باید با استاد راهنمای یوگا و پزشک مشورت کنند.

**پایان آسانا:** اگر در هر قسمت از بدن درد مشخصی وجود داشته باشد که آساناها آن را تشدید کنند باید سریعاً از انجام آن آسانا خودداری گردد.

**آساناهای معکوس:** اگر گاز در روده وجود دارد آساناهای معکوس را انجام ندهید. بیماران مبتلا به فشار خون و بانوان باردار باید از آساناهای معکوس پرهیز کنند. باید مراقب بود که سموم خون به مغز نرود.

**حمام آفتاب:** در زمانی که به طور طولانی حمام آفتاب گرفته اید آساناهای یوگا را انجام ندهید زیرا که باعث گرمای زیادی می شود.



# آسانا

## تمرینات گروه مقدماتی



## پاوان موکت آسانا

مجموعه تمرین های پاوان موکت آسانا به مناسبت تاثیر مهمی که بر بدن و مغز دارند با اهمیت تلقی می شوند و در سیستم علمی-عملی یوگا بهترین ابزار معالجه و تامین تندرستی هستند. این تمرینات که به وسیله سوامی ساتیاناندا آموزش داده شده از روشهای اختصاصی مدرسه یوگای بیجار است و مقدمه ای است برای تمرینات هاتایوگا که به حیات پرتوجو استحکام و ثبات می بخشد. استفاده از تمرینات این بخش برای درک کیفیت آساناها همراه با توسعه آگاهی از حرکات بدن و تاثیرات ظریف آن در سطوح مختلف بدن بسیار گرانهاست. تمرین های پاوان موکت آسانا به عنوان تمرین های مقدماتی برای انبساط تمام عضلات، ماهیچه ها و مفاصل انجام می شود و هر فرد با هر مشخصه بدنی، انقباض عضلانی و ماهیچه ای جهت وانهادگی بدن، آمادگی انجام تمرین ها را دارد. تمرین کنندگان یوگا، اعم از پیر یا جوان، زن یا مرد، سالم یا بیمار باید کار خود را با این تمرین ها آغاز کنند و نباید به علت سادگی، معمولی و آسانی آنها را نادیده انگارند یا برخورد اتفاقی داشته باشند.

در سانسکریت واژه تمرینات ظریف برای آنها به کار برده می شود. پاوان موکت آسانا از سه واژه "پاوان" به معنی "باد"، "موکتا" به معنی "برخاستن" و آسانا به معنی "وضعیت" ترکیب شده است. بنابراین گفته می شود که گروه تمرینات پاوان موکت آسانا انرژی های بلوکه شده در بدن و مغز را جا بجا می کنند و آنها را آزاد می سازند.

وضعیت بد، عملکرد بدنی مختل، هیجان و اضطراب، عدم تعادل قوای جسمی و روانی، اغلب انرژی را در قسمت های مختلف بدن بلوکه می کند و موجب انقباض عضلانی و ماهیچه ای می گردد. این تمرینات سبب می شوند تا تنش های عضلانی را از بدن آزاد کنند و جریان خون را طبیعی نمایند و بر ساختار اصلی بدن عمل کردن ارگانها یا عضلات یا باعث بروز بیماری شده باشد. تمرینات منظم این فایده را دارد که انرژی های بلوکه شده رنج آفرین را جابجا می کند و به بدن فرم جدیدی می دهد که با جریان توزیع انرژی در کل بدن تندرستی تامین می گردد.

## سیمای مغز و بدن

انسان عصر حاضر بیشتر با بیماریهای روان-تنی مواجه است. درمان این بیماریها موکول به شناخت ریشه بیماری است و تنها راه درمان بستگی به شناخت علت بیماری در ساختار روانی دارد. اگر ما در یک جو آرام و بدون رقابت این تمرین ها را انجام دهیم نه تنها عضلات بدن را وانهاده ایم بلکه از آنها به عنوان یک محرک آنی جهت برگشت به عقب استفاده نموده، ذهن و مغز را وانهاده می نماییم. تکامل تنفس و مطابقت آن با آگاهی باعث می شود ذهن از لحاظ کیفیت فعال شده و به تنش و

اضطراب اجازه ورود به سطح روانی ندهد، زیرا که طبیعت این آساناها بیشتر روانی هستند تا فیزیکی، به این مناسبت اگر تمرین ها به درستی انجام شوند ذهن وانهاده می شود و سیستم اعصاب به خودی خود هماهنگ می شود و ترشح هورمونها به طور طبیعی فعال شده و این نتیجه، ارزشمند بودن این تمرینات را نشان می دهد.

### سه گروه تمرینات

مجموعه تمرین های پاوان موکت آسانا به سه دسته ضد رماتیسم؛ ضد نفخ شکم؛ قفل انرژی تقسیم می شوند. با این ویژگی که هر روه مکمل گروه دیگر است. هر دسته محرک آزادی انرژی بلوکه شده در بدن هستند. به پرتوجویان توصیه شده است که قبل از شروع تمرینات متوسط و پیشرفته یوگا در طی زمانی که لازم است گروه اول و دوم و در زمان طولانی تر گروه سوم را کامل کنند تا برای توسعه روشهای بعدی از نوعی وانهادگی که به عنوان داروی مقوی برای ساختار جسمی و روانی لازم است بهره مند شوند. پیشرفت در آساناهای یوگا ظاهرا در ابعاد فیزیکی هستند اما تاثیر قوی آنها روی بدن و ذهن است مشروط بر اینکه صحیح و برحسب شرایط تعیین شده انجام گیرند.

## پاوان موکت آسانا

قسمت اول: ضد رماتیسم

این دسته از تمرینها برای شل و وانهادن عضلات بدن است. برای اقسام بیماریهای رماتیسم، آرتروز، فشار خون بالا، بیماری های قلبی یا سایر دردهای رنج آور ناشی از انقباض بدنی به عنوان درمان عالی توصیه شده است. این تمرین ها معمولا برای آزادی انرژی های بلوکه شده رنج آور در عضلات مفید است و به همان نسبت بریدن بدن پرانیک اثر می گذارد و سود آور است.

**آگاهی:** ممکن است که شما تمرین ها را به سه طریق انجام دهید:

**الف:** با آگاهی واقعی از حرکات فیزیکی و تاثیر متقابل اعضاء بدن برهم، مانند، استخوانها، مفاصل، پی ها و عضلات ماهیچه ای و نحوه حرکت انرژی در سایر قسمت های بدن. در انجام هر دور و کامل شدن، افکاری در ذهن ظاهر می شود که نتیجه آن آرامش و تعادل است که هماهنگی را در ساختار فیزیکی ایجاد می کند.

**ب:** با آگاهی و تکامل تدریجی تنفس. در افزایش آگاهی از حرکات فیزیکی مشروحه فوق حرکات در ذات با تنفس هماهنگ می شوند و کندی حرکت امواج مغزی را در هر دور ایجاد می نمایند در نتیجه بیشترین وانهادگی ذهنی و آگاهی حاصل می شود. مزیت دیگر آن، جریان فیزیکی در سطوح پرانیک است که معمولا برای هماهنگ کردن و حیات مجدد بدن و تکامل اعمال ارگانهای درون سودمند است. تنفس روحی همان گونه که در مورد آساناها گفته شد، تمرین می شود. در این صورت بیشترین سود برای تمرین کننده حاصل می شود. به کارگیری تنفس روحی همزمان بر بدن پرانیک اثر می گذارد و جریان حرکت انرژی در کانالهای انرژی را متعادل می کند.

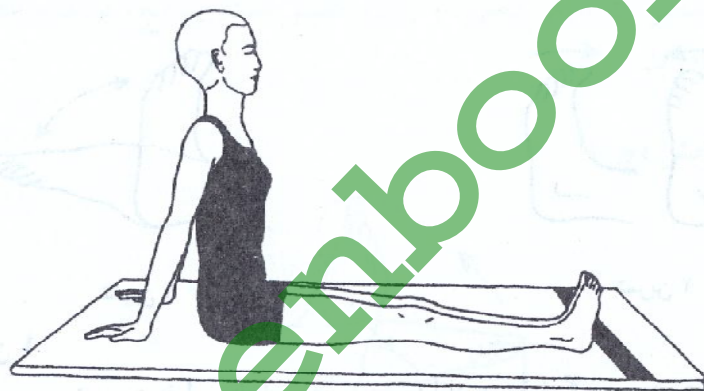
**ج:** آگاهی حرکت پرانا در بدن. ممکن است شما جریان پرانا را مانند یک امر محسوس در بدن تجربه کنید.

**زمان استراحت:** بعد از هر دو یا سه حرکت با چشم های بسته در وضعیت راحت بنشینید و از تنفس طبیعی و از هر فکر یا احساسی که در ذهن حاصل می شود آگاه باشید، سپس بعد از یک دقیقه یا بیشتر تمرین را ادامه دهید. این حالت شما تنها استراحت بدن نیست بلکه توسعه آگاهی از الگوهای انرژی درون و ساختار روان و هیجانها است. این زمان استراحت به تنهایی خودش همپایه انجام آسانا است و نباید از آن غفلت شود. اگر در اثنای اجرای تمرین در هر لحظه احساس خستگی کردید فوراً در حالت شوا آسانا استراحت کنید.

در پایان هر تمرین سه الی پنج دقیقه تمرین شوا آسانا ضروری است.

**وضعیت:** تمام تمرین های گروه اول پاوان موکت آسانا در وضعیت ثابت و نشسته روی زمین انجام می شود. در طول تمرین بدن باید راحت باشد و تنها عضلات در ارتباط با انجام آسانا حرکت می کنند. شما باید از کل تمرین آگاه باشید و برای سود بیشتر چشمها را بسته نگاه دارید. تمرین نباید صرفا مکانیکی باشد. در طول تمرین آگاهی کامل از جزئیات تمرین ضروری است.

تمرینات گروه مقدماتی ۲۵



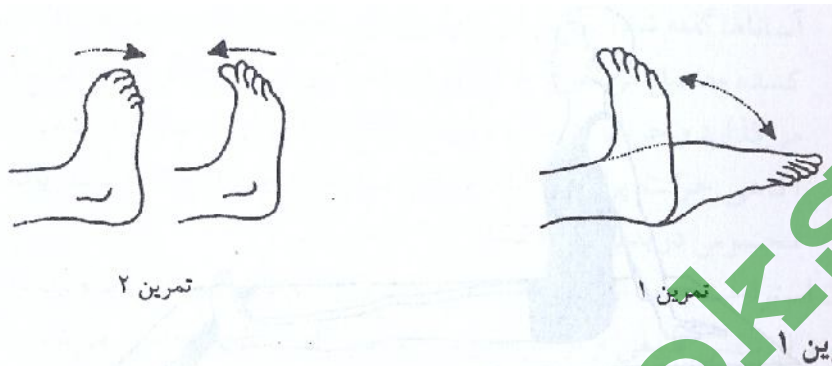
بنشینید و پاها را مستقیم در جلوی بدن روی زمین قرار دهید.

کف دستها را در طرفین بدن و عقب سر را روی زمین قرار دهید، درست در مقابل کفل ها.

ستون فقرات، گردن و سر باید راست و مستقیم باشد. شانه ها راست.

ستون فقرات را راست کنید و بازوها را حمایت آن نگاهدارید. چشمها را ببندید و تمام بدن را در وضعیت وانهاد قرار دهید.

## خم کردن انگشتان پا و کشش مچ پا



### تمرین 1

در وضعیت قبلی پاها مستقیم و جدا از هم قرار گیرد و دستها را در عقب سر مقابل کف پاها روی زمین و آنها را حمایت بدن کنید. بدن را کمی کج کنید و بازوها را حمایت بدن نمایند.

در حد توان ستون فقرات را راست نگاهدارید.

از انگشتان پا آگاه باشید و آهسته آنها را به سمت جلو و عقب حرکت دهید. پاهای مستقیم، پاشنه و مچ پا و انهداده و بدون حرکت.

موقعیت را برای چند ثانیه حفظ کنید.

حرکت را ده مرتبه تکرار نمایید.

تنفس: دم، هنگام حرکت انگشتان پا به عقب.

بازدم، هنگام حرکت انگشتان پا به جلو.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی و ادامه احساس حرکت.

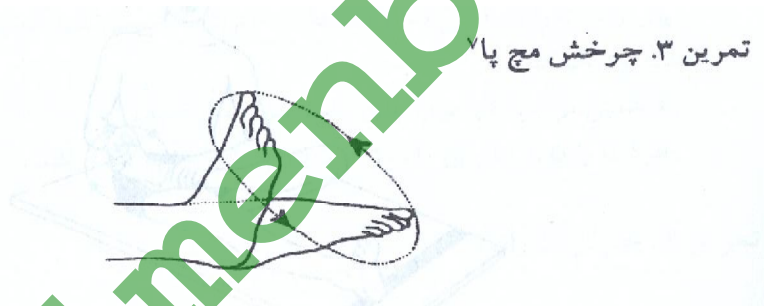
### تمرین 2.

وضعیت قبل را حفظ کنید و پاها را مستقیم و محکم و جدای از هم نگاهدارید. آهسته هر دو پا را از عضله مچ پا به سمت عقب و جلو حرکت دهید. کوشش کنید پاها مستقیم به جلو کشیده شوند و درکشش به سکت جلو انگشتان پا زمین را لمس کنند. بعد آنها را در جهت زانوها به سمت عقب برگردانید. این وضعیت را برای چند ثانیه حفظ کنید. (شکل 2) حرکت را ده بار تکرار نمایید.

تنفس: دم، هنگام حرکت پا به سمت عقب. بازدم، با حرکت پاها به جلو.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی، حرکت. کشش ممتد پا، مچ، قوزک و عضلات و مفاصل ساق پا.

### تمرین 3. چرخش مچ پا



در وضعیت قبل بمانید.

ساق های پا را کمی از هم جدا کنید. آنها را مستقیم نگاهدارید.

در طول تمرین پاشنه های پا روی زمین باشند.

حالت 1. آهسته پای راست را در جهت عقربه ساعت 10 مرتبه بچرخانید. بعد ده مرتبه در جهت عکس حرکت عقربه ساعت. حرکت را به همان طریق با پای چپ انجام دهید.

حالت 2. پاها را در کنار هم قرار دهید.

آهسته هر دو پا را باهم در همان جهت چرخش دهید.

زانوها نباید حرکت کنند.

تمرین را 10 بار در جهت عقربه ساعت و 10 بار در جهت عکس حرکت عقربه ساعت تکرار کنید.



حالت 3. پاها را جدای از هم نگاه دارید.

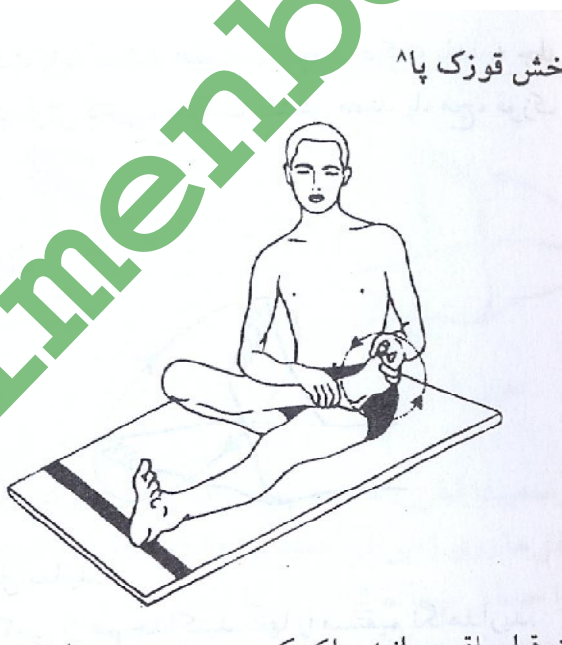
آهسته هر دو پا را از میچ پا باهم بچرخانید اما در جهت معکوس.

انگشتان شست پاها همدیگر را لمس کنند. در هر چرخش پا تمرین را 10 مرتبه در یک جهت و 10 مرتبه در جهت مخالف تکرار کنید.

تنفس: دم، هنگام حرکت به سمت بالا. بازدم، با حرکت به سمت پایین.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی چرخش ها.

### تمرین 4. چرخش قوزک پا



در حالت قبل باقی بمانید، با کمک دست چپ میچ پای راست را خم کنید و آن را روی ران پای چپ قرار دهید (در این حالت روی میچ پا و حرکتی که می خواهید انجام دهید تمرکز کنید). مطمئن شوید میچ پا به اندازه کافی روی ران پای چپ قرار دارد و برای چرخش آزاد است.

کف پای راست را با دست چپ گرفته و از محل مفصل مچ در جهت حرکت عقربه های ساعت و خلاف آن هر بار 10 مرتبه مچ پا را چرخش دهید. حرکت را با آگاهی و آهسته تکرار کنید، به همین روش در مورد پای چپ نیز عمل کنید.

تنفس: دم با حرکت به سمت عقب، بازدم با حرکت به سمت جلو.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی و چرخشها.

فایده: انجام آسانهای پا و مچ به گردش مجدد لنف را کد و خون کمک می کند و در رفع خستگی و انقباض عضله موثر بوده و از لخته شدن خون در ورید به ویژه در بیماران بستری و علیل جلوگیری می کند.

### تمرین 5. انقباض کاسه زانو

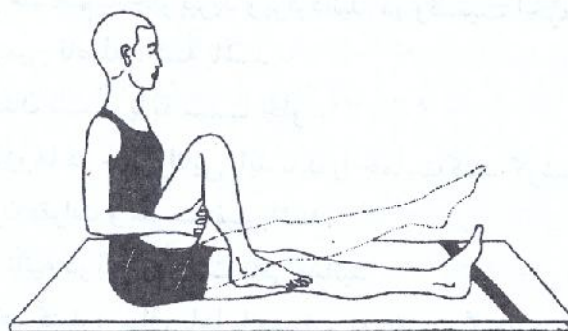
در وضعیت قبل قرار بگیرید، پای راست را از زانو خم کرده، انگشتان هر دو دست را زیر پا ران به یکدیگر قلاب کنید، پای راست را به طور مستقیم "افقی" نگه دارید به طوریکه پاشنه پا با زمین تماس نداشته باشد، در این حالت دستها هم بایستی کاملاً کشیده باشند.

پای راست را تاجایی که امکان دارد خم کرده، سعی کنید که پاشنه پا را به باسن راست نزدیک کنید. به همین ترتیب در مورد پای چپ نیز عمل کنید.

حرکت را به 5 بار با پای راست و 5 بار با پای چپ تکرار کنید.

### تمرین 6. خم کردن زانو

تمرین 6. خم کردن زانو<sup>۱</sup>



در وضعیت قبل باقی بمانید. زانوی پای راست را خم کنید، و دستها را پشت زانوی پای راست، زیر ران به هم قلاب کنید. پای راست را به جلو بکشید و آن را به سمت زانو برگردانید.

دستها را با بازوهای مستقیم زیر زانوی پای راست نگاه دارید.

انگشتان یا پاشنه پا نباید زمین را لمس کنند.

ساق پای راست را خم کنید و به سمت جلو بکشید تا زانو قفسه سینه را لمس کند. پاشنه پا نزدیک کفل قرار گیرد.

ستون فقرات و سر را مستقیم نگاه دارید.

این یک دور است.

تمرین را ده بار با پای راست و ده بار با پای چپ تکرار نمایید.

تنفس: دم با راست کردن ساق پا و بازدم هنگام خم کردن ساق پا.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی، کشش در ماهیچه های ران و حرکت همزمان.

توجه: هنگام خم کردن زانو ممکن است دستها در پایین ساق پا به هم متصل شوند، عضله ران به شکم فشار می آورد و به خروج باد از این سطح کمک می کند.

## تمرین 7. خم کردن هر دو زانو

در وضعیت قبلی بنشینید و کف هر دو دست را در پشت سر مقابل باسن روی زمین قرار دهید.

هر دو زانو را با هم خم کنید و پاها را در جلوی کفل عا روی زمین قرار دهید. پاها را بلند کنید و مستقیم به جلو ببرید و برگردانید. در وضعیت آخر، آنها باید حدود 8 سانتی متر با زمینفاصله داشته باشند.

نوک انگشتان شست پا به سمت جلو.

دستها و بنزوها در حد توانایی باید بدن را حمایت کنند. کوشش کنید که در این وضعیت ستون فقرات و سر مستقیم باشند.

برای چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید.

زانوها را خم کنید و ساق پاها را مستقیم به عقب برگردانید. پاشنه های پا را با فاصله از زمین نگه دارید.

انگشتان شست پا را به عقب سمت ساق پا کشش دهید.

این یک دور است.

تمرین را پنج تا ده دور تکرار نمایید. پاشنه های پا در طول تمرین با فاصله از زمین باشد.

تنفس: دم هنگام مستقیم کردن ساق پا. بازدم هنگام خم کردن پاها.

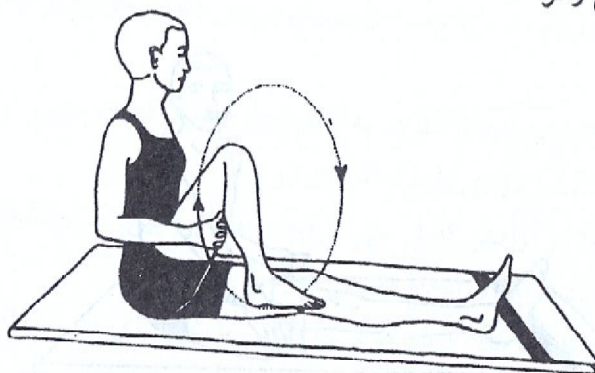
آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی، دورها و تعادل در حرکت.

ممنوعیت: این یک تمرین سخت است و نباید افرادی که دچار ضعف عضلانی شکم، مشکلات ستون فقرات، فشار خون بالا یا ناراحتی های قلبی هستند تمرین کنند.

تذکر تمرین: مانند تمرین قبل ممکن است دستها زیر زانو قفل شوند. این تمرین برای برهماچاراییک آسانای آماده سازی خوب است.

## تمرین 8. چرخش زانو

تمرین 8. چرخش زانو<sup>۱۲</sup>



در وضعیت قبل بنشینید.

ساق پای راست را از زانومانند تمرین 6 خم کنید.

دستها را زیر ران راست به هم قفل کنید یا متقاطع نگاه دارید. بازوها، شانه ها را نگاه می دارند.

پای راست را از زمین بلند کنید.

ساق پا را از زانو به چرخش در آورید. کوشش کنید با حرکت ساق پا یک دایره ترسیم نمایید.

کوشش کنید حرکت پا کامل به سمت بالا باشد.

قسمت بالای ساق پا و کف پا باید کاملاً راحت باشند.

چرخش ساق پا را ده مرتبه در جهت حرکت عقربه ساعت و ده مرتبه در جهت عکس ادامه دهید.

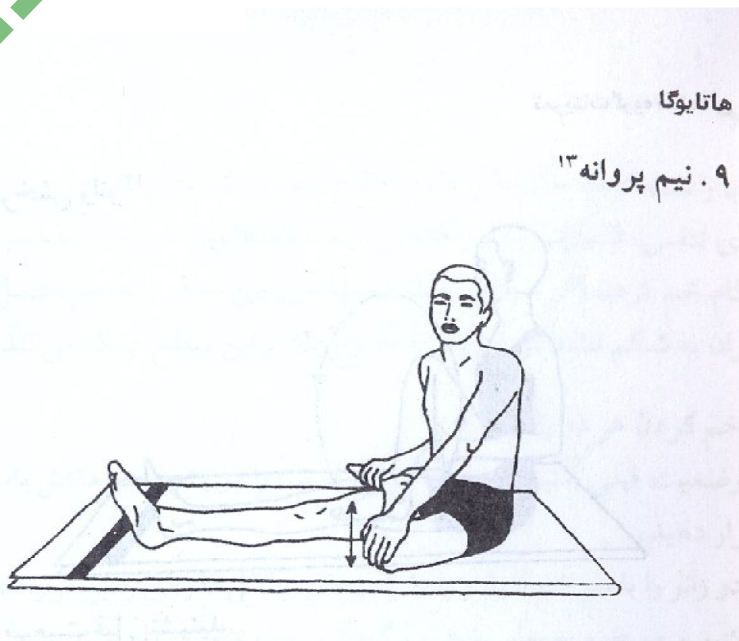
تمرین را به همین نحو با ساق پای چپ تکرار کنید.

تنفس: دم هنگام مستقیم کردن ساق پا، بازدم هنگام خم کردن پاها.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهی، حرکت و چرخش دورانی ساق پا.

فایده: موقعی که مفصل زانو تمام سنگینی بدن را تحمل می کند و عضله ای قدرتمند برای حمایت آن نیست یا اغلب آسیب پذیر است و رگ به رگ می شود، تمام آساناهای خم کردن و چرخش زانو، عضله و مفصل زانو را با کمک انرژی تندرستی فعال می کند تا بدن را حمایت نماید.

## تمرین 9. نیم پروانه



در وضعیت قبل بنشینید. ساق پای راست را خم کرده، روی ران پای چپ قرار دهید. با دست چپ کف پای راست را از بن انگشتان بگیرید و دست راست را روی زانوی راست قرار دهید.

### حالت 1. همراه با تنفس

نیم پروانه، موقعی که دم را انجام می دهید و هوا در درون ریه هاست زانو به سمت قفسه سینه به بالا حرکت می کند. در بازدم معمولاً فشار زانو به سمت پایین است. کوشش کنید زانو زمین را لمس کند.

باسن نباید حرکت کند.

به هیچ طیفی به بدن فشار نیاورید.

عضلات ساق پا باید آزاد و فاقد مقاومت باشند، حرکت با بازو راست همزمان می شود.

آرام زانو را ده مرتبه به سمت بالا و ده مرتبه به سمت پایین حرکت دهید.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی، حرکت تهیگاه و وانهادگی عضلات میانی ران.

### حالت 2. بدون همزمانی با تنفس.

وضعیت بدن را به طریق حالت اول حفظ کنید. ساق پای راست روی ران پای چپ.

عضلات ساق پای راست را در حد توان شل کنید.

زانوی پای راست را با دست راست به پایین فشار دهید و کوشش کنید زانو زمین را لمس کند.

فشار و زحمت ایجاد نکنید. به زانو اجازه دهید که خودش حرکت کند.

حرکت تنها با بازوی راست انجام شود.

حرکت را در آرامش کامل سی مرتبه به بالا و پایین تکرار کنید.

تنفس باید در طول انجام تمرین طبیعی باشد.

تمرین را بدون قفل کردن قسمت میانی با ساق پای چپ ادامه دهید.

آگاهی: روی شمارش ذهنی، حرکت مفصل تهیگاه و وانهادگی عضلات ران.

فایده: این یک تمرین عالی آمادگی است برای شل کردن زانو و عضلات ران برای نشستن در حالت مراقبه.

آنهایی که نمی توانند به راحتی در وضعیت متقاطع ساق های پا بنشینند باید هر روز صبح و عصر این آسانا را تمرین کنند.

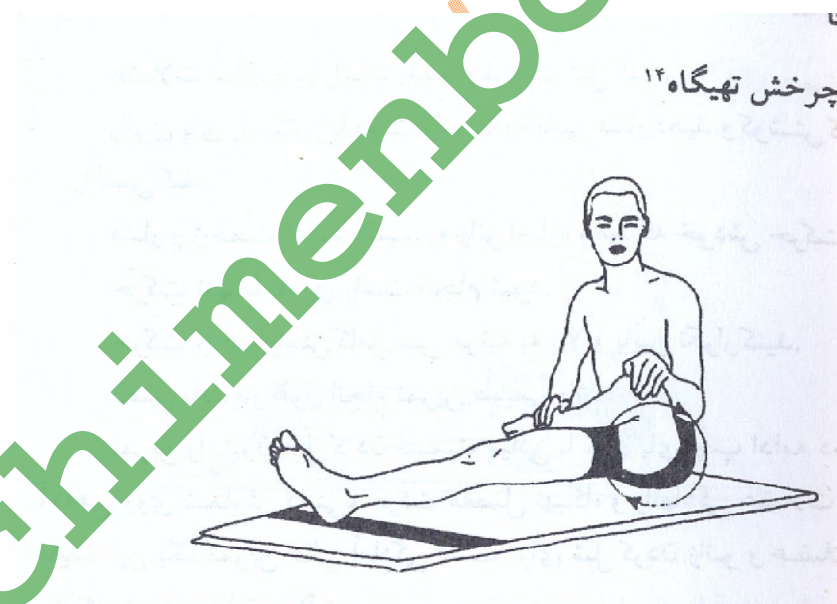
**تذکر تمرین:** برای باز کردن ساق پا بعد از کامل کردن حالت 2 آهسته و با مراقبت ساق پا را دراز کنید.

یک مرتبه آن را خم کنید و پاشنه را نزدیک کفل بیاورید.

ساق پاراستو مستقیم.

این جریان اطمینان می دهد که مفاصل زانو به درستی دوباره توانا شده اند.

### تمرین 10. چرخش تهیگاه



در وضعیت قبل مانند آسانای شماره 9 بنشینید و ساق پای راست را روی ران پای چپ بگذارید.

عضله بازوی راست را به کار بگیرید. زانوی پای راست را در مسیر یک دایره به چرخش آورید و با چرخش زانو در حد توان یک دایره بسازید.

انگشت اشاره ممکن است به سمت خارج روی زانو برای کامل کردن دایره بزرگتر قرار گیرد.

حرکت دایره 10 بار در جهت عقربه ساعت و 10 در جهت عکس تکرار می شود.

آهسته ساق پا را راست کنید.

زانو را طبق تذکر تمرین 9 وانهاده کنید.

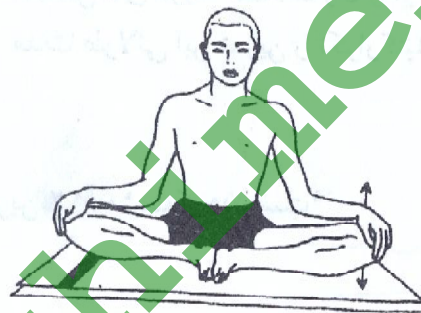
تمرین را با پای چپ تکرار کنید.

تنفس: دم، روی حرکت سمت بالا. بازدم، روی حرکت سمت پایین.

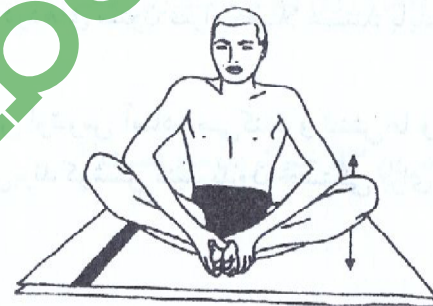
آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی و چرخش عضله تهیگاه.

## تمرین 11. پروانه

تمرین 11. پروانه



حالت ۲



حالت ۱

پروانه: در حالت پایه قرار گیرید. زانوها را خم کنید و کف پاها را به هم نزدیک کنید و به جلو بکشید. در حد توان پاشنه ها را نزدیک بیاورید. عضلات ران را کاملا وانهاده کنید.

حالت 1. دستها را به پاها قفل کنید، زانوها را به بالا و پایین نوسان دهید. از آرنجها برای حرکت پاها به پایین استفاده کنید. کوشش کنید زانوها در حرکت به سمت پایین زمین را لمس کنند. نباید برای حرکت فشار آورید. حرکت نوسانی زانو را 30 تا 50 مرتبه ادامه دهید.



حالت 2. کف هر دو پا را به هم چسبانده، دستها را روی زانوها قرار دهید. سپس به کمک فشاری که از طرف بازوها به زانوها وارد می شود سعی کنید که زانوها را به سمت زمین نزدیک کرده، بعد آنها را رها کنید (به حالت اول برگردانید).

این تمرین هر بار حداقل 20 تا 30 مرتبه انجام شود.

نباید برای حرکت فشار بیاورید.

زانوها را مستقیم کنید و استراحت نمایید.

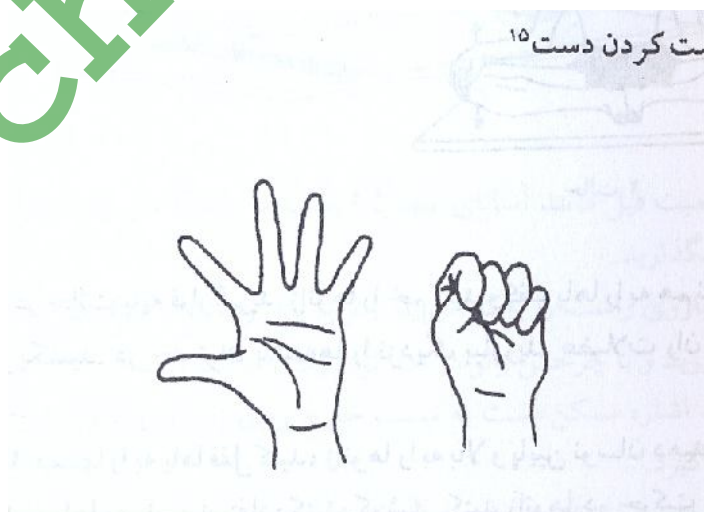
تنفس: طبیعی در شرایط تمرین.

آگاهی: روی شمارش ذهنی، حرکت و آرامش.

ممنوعیت: اشخاصی که به بیماری سیاتیک و دردهای ستون فقرات مبتلا هستند باید از انجام این تمرین اجتناب کنند.

فایده: هر دو حالت پاها را برای انجام تمرین لوتوس آماده می کنند و تنش ها و انقباض های درون عضلات ران را از بین می برند کوشش کنید بدون خستگی برای مدت طولانی این تمرین را تکرار کنید.

## تمرین 12. مشت کردن دست



در وضعیت پایه یا یک وضعیت راحت بنشینید.

بازوها را مستقیم و در سطح شانه ها در جلوی بدن نگاه دارید.

دستها را باز کنید، کف دستها به سمت پایین، انگشتان دستها را در حد توان از هم جدا کنید.

انگشتان را مشت کنید در حالی که شست درون کف دست باشد.

انگشتان باید به آرامی شست را در خود بگیرند.

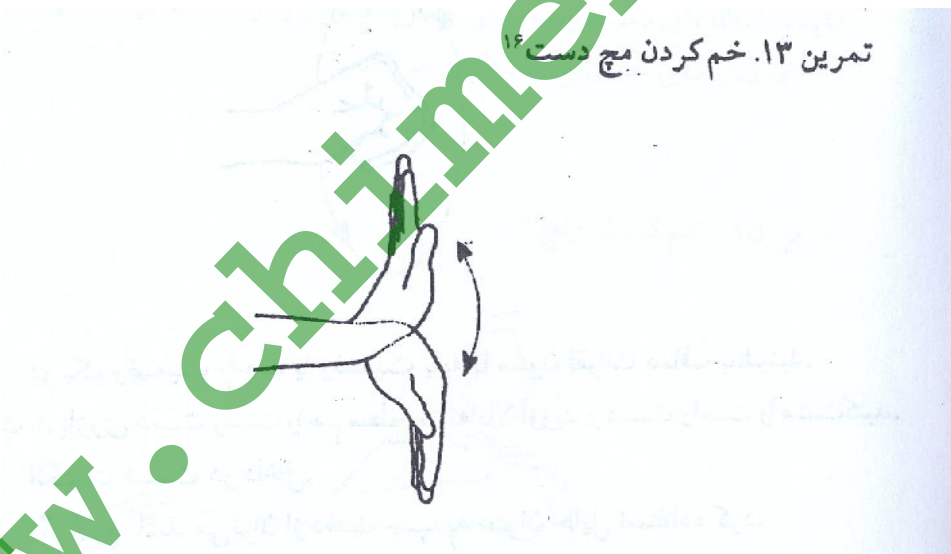
دوباره دستها را باز کنید و انگشتان دست را از هم جدا کنید.

باز و بسته کردن دست را 10 بار تکرار کنید.

تنفس: دم، هنگام باز کردن دست و بازدم، هنگام مشت کردن انگشتان.

آگاهی: روی تنفس، شمارش، احساس باز شدن و حرکت.

### تمرین 13. خم کردن مچ دست



با حفظ وضعیت قبل، بازوها را در جلوی بدن و موازی با سطح زمین جدا از هم نگه دارید. کف دستها صاف و انگشتان به هم چسبیده و در طول تمرین مستقیم نگاه داشته شوند. دست را از مچ به سمت عقب خم کنید مثل اینکه با کف دهن به دیوار فشار می آورید به طوری که انگشتان به سمت سقف قرار گیرند.

دست را از مچ به سمت مین خم کنید.

در طول تمرین شانه ها را مستقیم و ثابت نگاه دارید.

عضلات دست و انگشتان را خم کنید.

دستها را در مرتبه بعد به سمت بالا خم کنید.

تمرین را 10 بار تکرار کنید.

تنفس: دم، با حرکت به سمت عقب و بازدم، با حرکت به سمت جلو.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی، حرکت مفاصل مچ و جدایی عضلات.

### تمرین 14. چرخش مچ دست



در یک وضعیت راحت یا وضعیت پایه با ستون فقرات صاف بنشینید.

حالت 1. بازوی دست راست را هم سطح شانه بالا آورید و دست راست را مشت کنید.

انگشت شست در داخل.

اگر لازم باشد می توان از دست چپ به عنوان حایل استفاده کرد.

این وضعیت شروع است.

آهسته مچ را در محور یک دایره بچرخانید.

مطمئن شوید که کف دست موازی با زمین است.

بازوها و شانه ها باید کاملا مستقیم و وانهاده باشند. دایره ای با وسعت هرچه بیشتر در هوا ترسیم کنید.

چرخش مچ را 10 بار در جهت عقربه ساعت و 10 مرتبه در جهت عکس ادامه دهید.

حالت را به همان طریق با دست چپ تکرار کنید.

**حالت 2.** هر دو دست را با با مشت های گره شده هم سطح شانه ها قرار دهید.

بازوها کشیده و هم سطح شانه ها باشند.

مچ هر دو دست را با هم در یک مسیر مستقیم به چرخش در آورید.

تمرین را 10 مرتبه در هر سمت تکرار کنید.

**حالت 3.** تمرین را مانند حالت 2 ادامه دهید.

مچ ها را در جهت مخالف هم بچرخانید.

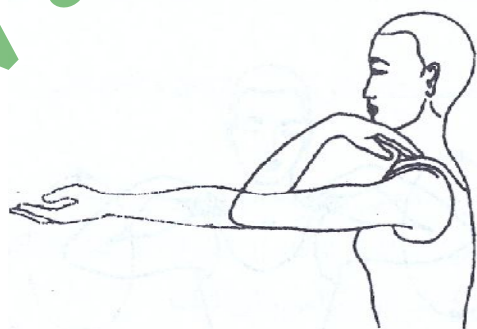
ادامه تمرین 10 بار با هر دست و در هر سمت.

**فایده:** آسانای دست و مچ برای بیماری های آرتروز و دردهای مفصلی مفید هستند.

آنها تنش های عضلانی را برطرف می کنند.

## تمرین 15. خم کردن آرنج

تمرین 15. خم کردن آرنج<sup>۱۸</sup>



حالت 1. در یک وضعیت راحت قرار بگیرید.

دستها را در مقابل بدن و هم سطح شانه ها در جلوی بدن قرار دهید.

کف دستها را به سمت بالا باز نگه دارید.

دست را از آرنج خم کنید و به جلو ببرید تا انگشتان دست شانه را لمس کنند.

دوباره بازوها را راست کنید.

این یک دور است.

تمرین را 10 دور تکرار کنید.

حالت 2. دستها را در طرفین بدن و هم سطح شانه ها باز کنید. کف دستها به سمت سقف، آرنجها را خم

کنید تا انگشتان دستها شانه ها را لمس کنند.

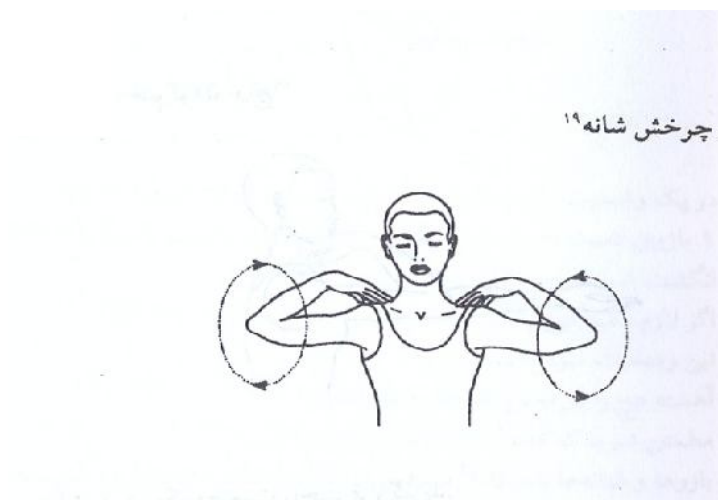
دوباره دستها را در طرفین بدن ببرید. 10 بار این حالت را تکرار کنید.

تنفس: دم، هنگام کشیدن دستها و بازدم، هنگام خم کردن آرنجها.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی و حرکت.

تذکر و تمرین: در هر دو حالت بازوها ثابت و موازی با زمین هستند و آرنجها در سطح شانه ها.

## تمرین 16. چرخش شانه



حالت 1. در یک وضعیت راحت فرار بگیرید.

انگشتان دست راست را روی شانه راست بیاورید.

دست چپ را روی زانوی چپ.

شانه راست را در محور یک دایره بچرخانید.

حرکت دایره ای شانه راست را 10 مرتبه در جهت عقربه ساعتو 10 مرتبه در جهت عکس تکرار کنید.

بعد تمرین را با دست چپ تکرار کنید.

در انجام تمرین مطمئن باشید که ستون فقرات، گردن و سر مستقیم و بدون انقباض باشد.

حالت 2. انگشتان دست چپ را روی شانه چپ قرار دهید و انگشتان دست راست را روی شانه راست.

چرخش کامل شانه ها، همزمان در یک وسعت زیاد.

کوشش کنید آرنج ها در جلوی بدن همدیگر را لمس کنند. بعد از تماس آرنجها مقابل قفسه سینه حرکت به سمت بالا ادامه می یابد و تمرین تکرار می شود.

بازوها کشیده هستند و به سمت عقب حرکت می کنند و کتف ها در ستون فقرات به هم نزدیک یا یکدیگر را لمس می نمایند.

تمرین را آهسته 10 مرتبه در جهت عقربه ساعت و 10 مرتبه در جهت عکس آن ادامه دهید.

تنفس: دم، روی حرکت به سمت بالا و عقب. بازدم، هنگام پایین آمدن و نزدیک شدن آرنجها به هم.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی و احساس گسترش عضلات و مفاصل شانه.

فایده: آساناهای شانه رنجهای ناشی از کار را برطرف می کنند. و کمک موثری هستند برای التهاب مهره های گردنی و انقباض های کتف.

این آساناها شکل طبیعی کتف ها و قفسه سینه را حفظ می کنند.

تمرین 17. حرکت گردن

حرکت گردن ۲۰



- حالت 1.** در یک حالت راحت یا وضعیت استاد بنشینید و دستها را در حالت چین مودرا یا گیانا مودرا روی زانوها قرار دهید. چشمها را ببندید.
- آهسته سر را به طرف پایین بیاورید و سعی کنید که چانه قفسه سینه را لمس کند.
- سر را در حد توانایی به سمت عقب ببرید. به سر فشار نیاورید.
- کوشش کنید تا کشش ماهیچه های گردن را در حرکت جلو و عقب و شل شدن مهره های گردن، احساس کنید.
- تنفس:** دم، روی حرکت بالا و بازدم، روی حرکت پایین.
- آگاهی:** روی تنفس، شمارش و کشش طرفین گردن.
- حالت 3.** وضعیت قبل را حفظ کنید. سر مستقیم، چشمها بسته.
- سر را به سمت بچرخانید. به نحوی که چانه با شانه در یک خط باشند.
- احساس کنید تنش های عضلات گردن و گروه های مفصلی گردن شل و رها می شوند.
- تمرین ده مرتبه تکرار شود.
- تنفس:** دم، هنگام برگشت به جلو. بازدم، هنگام حرکت به سمت عقب.
- حالت 4.** با چشمهای بسته در وضعیت قبل باقی بمانید.

آهسته سر را به سمت پایین در طول محور گردن بچرخانید. از سمت راست به چپ کشش جهت دار گردن و رها شدن عضلات و مفاصل گردن را احساس کنید.

تمرین را 10 مرتبه در جهت عقربه ساعت و 10 مرتبه در جهت عکس تکرار کنید.

برای گردن زحمت ایجاد نکنید.

اگر احساس سر گیجه کردید چشمها را باز کنید. بعد از تمرین گردن را راست نگه دارید و چشمها را ببندید. و از احساسی که در گردن و سر ایجاد شده آگاه شوید.

تنفس: دم، هنگام حرکت سر به بالا و بازدم، هنگام حرکت سر به پایین.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی و حرکت.

ممنوعیت: افراد مسن، آنهایی که از فشار خون رنج می برند یا ناراحتی در مهره های گردن دارند نباید این چهار حالت را تمرین کنند مگر اینکه کارشناس و یا متخصص توصیه کرده باشد. بیمارانی که دچار لغزش مهره های گردن هستند، نباید گردنشان را به جلو خم کنند.

فایده: تمام بیناریهای مختلف عصبی در ارگانهای مختلف و اعضای مختلف بدن از گردن عبور می کنند، بنابراین عضلات گردن و شانه با تنش پیوند دارند.

معمولا بعد از یک کار طولانی پشت یک میز، این آسانها در رفع تنش گردن و ایجاد آرامش در سر و وانهادگی گردن، سبکی شانه ها و کتف ها موثرند.



## پوان موکت آسانا

قسمت 2: آساناهای تنظیم کننده دستگاه گوارش و معده

این دسته از تمرینات معمولا با تقویت سیستم گوارش در ارتباط هستند.

این تمرینات برای تمام افرادی که سوء هاضمه، یبوست، ترش کردن، نفخ باد یا گاز معده کم، اشتهایی، بیماری قند، اختلال مزاج، انبساط وریدی و برای زنانی که از اختلال در عادت ماهانه رنج می برند بسیار عالی است. این تمرینات تقریبا برای انرژیهای بلوکه شده در سطح معده داروی شفا بخشی هستند.

آگاهی: در طول تمرین آگاه باشید از:

1- حرکت

2- تنفس

3- شمارش کردن ذهنی

4- فشارهای درونی شکم

5- کشش عضلات

زمان تمرین: بدن و ذهن باید از تمرین آرام و وانهاده باشند. برای رسیدن به این حالت بهترین وضعیت قرار گرفتن در وضعیت شوا آسانا است. برای انجام یک استراحت کوتاه در بین دو آسانا قرار گرفتن در وضعیت شوا آسانا لازم است. یک یا دو دقیقه استراحت بین تمرینات کافی است اما بیشتر از آن موکول است به تنفس که به جریان طبیعی اش برگردد.

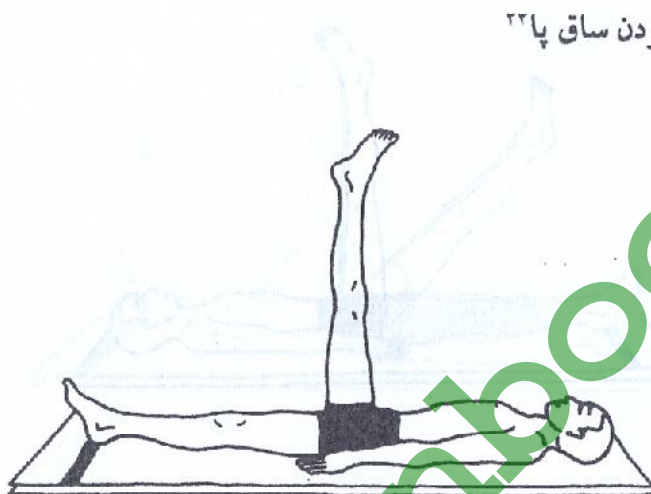
بدون فشار: موقعی که این تمرین ها را شروع می کنید. مصلحت نیست کوشش کنید تمام آساناها را یک مرتبه انجام دهید، مخصوصا آساناهایی که با هر دو ساق پت انجام می شوند. بهتر است هر تمرین را برای زمانی انتخاب کنید و آنهایی را با تمرینات دیگر ترکیب کنید. تمرینات قسمت دوم پاوان موکت آسانا نیاز به کوشش دارد زیرا که ممکن است روی سطح بالای کمر اثر سوء بگذارند. بنابراین از محدودیت فیزیکی بدن آگاه باشید و به آن فشار زیادی نیاورید.

ممنوعیت: اشخاصی که از فشار خون، بیماریهای قلبی، بیماریهای ستون فقرات مانند سیاتیک و دیسک رنج می برند یا فاصله کمی از جراحی معده آنها می گذرد، نباید این دسته از تمرین ها را انجام دهند. اگر تردیدی حاصل شد باید با یک فیزیوتراپ مشورت کنند.

وضعیت اصلی:

تمام این تمرینات در وضعیت خوابیده به پشت، انجام می شود. باید به پشت روی زمین بخوابید و ساق ها را بکشید و بازوها را در طرفین بدن قرار دهید. کف دستها روی زمین سر و گردن و ستون فقرات در یک خط مستقیم. معمولی ترین این آساناها تمرین سوپتا پاوان موکت آسانا و آلاکلنگ است که بدن را در بخش ستون فقرات متعادل می کند.

## تمرین 1. بلند کردن ساق پا



تمرین ۱. بلند کردن ساق پا

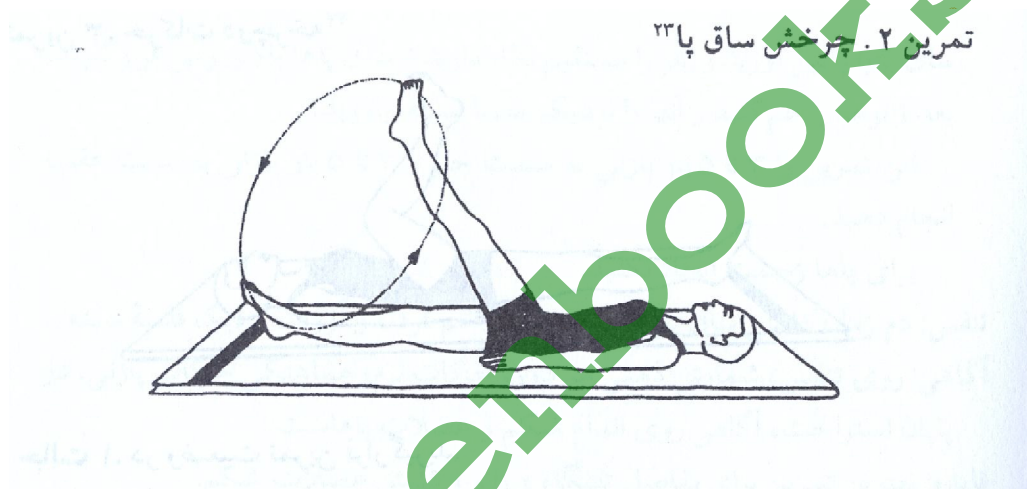
در وضعیت تمرین قرار بگیرید و کف دستها را روی زمین قرار دهید. بادم، پای راست را از زمین بلند کنید و در حد توان آن را بالا ببرید تا به طور مستقیم بر بدن عمود گردد. وضعیت را حفظ کنید و پا را وانهاده نگاه دارید و برای 3 تا 5 ثانیه ذهنا شمارش را ادامه دهید. پای چپ باید مستقیم روی زمین باشد و زمین را لمس کند. همراه با بازدم، آهسته پا را پایین آورید و روی زمین قرار دهید. قفل زانو انجام عمل را آسان تر می کند. این تمرین را پنج بار با پای راست و پنج بار با پای چپ تکرار کنید. تنفس: دم، هنگام بالا بردن ساق پا. بازدم، هنگام پایین آوردن ساق پا. آگاهی: روی همزمانی تنفس و حرکت، کشش ساق پا و شمارش ذهنی در طول وضعیت.

فایده: این تمرین عضلات شکم را تقویت می کند و ماساژ می دهد. سیستم گوارشی، عضلات پایین، تهیگاه و عضلات عجان را تقویت می کند و فرو افتادگی و عمل صحیح کمک می کند.

صفحه 48

تذکر تمرین: این تمرین ممکن است تا 15, 25, 35 و 45 مرتبه در هر روز پیشرفت داده شود.

## تمرین 2. چرخش ساق پا



حالت 1. در وضعیت تمرین قرار بگیرید.

پای راست را پنج سانتیمتر از زمین بلند کنید، آن را کشیده، مستقیم نگاه دارید.

پاشنه پا نباید زمین را در طول تمرین و در هر پنج زمانی لمس کند.

پا را 10 مرتبه در جهت راست و 10 مرتبه در جهت مخالف بچرخانید.

این حرکت را به همین طریق با پای چپ انجام دهید.

به بدن فشار زیاد وارد نکنید.

در پایان به وضعیت شروع برگردید و بدن را وانهاده کنید تا تنفس به حالت طبیعی برگردد.

حالت 2. هر دو ساق پا را با هم از زمین بلند کنید.

در طول تمرین پاها را مستقیم و در کنار هم نگاه دارید.

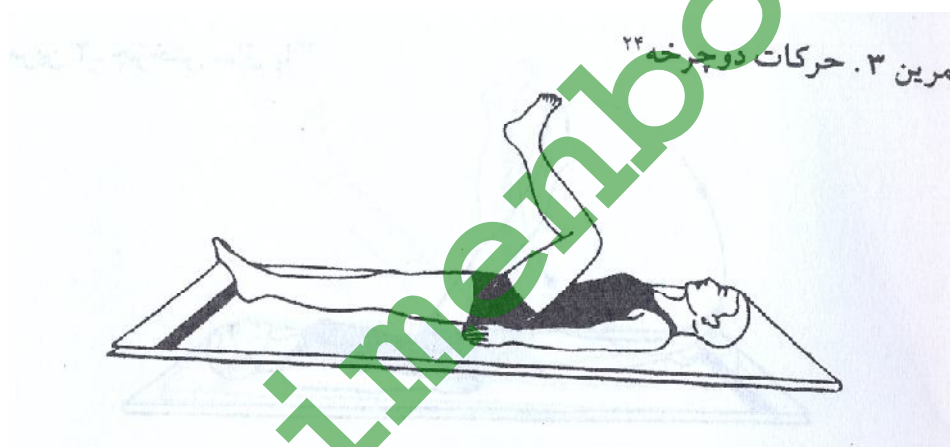
هر دو پا را برای 3 تا 5 دور در جهت عقربه ساعت و 3 تا 5 دور در جهت مخالف بچرخانید.  
حرکت دایره ای باید در حد امکان وسعت یابد.

تنفس: در انجام تمرین تنفس طبیعی.

آگاهی: روی شمارش ذهنی در هر دور، چرخش ساق پاها و احساس تاثیر تمرین روی تهیگاه و شکم.

فایده: این تمرین برای تقویت مفاصل تهیگاه تمرینی عالی است و برشکم و عضلات ستون فقرات تاثیر بسیار مطلوب به جا می گذارد.

### تمرین 3. حرکات دو چرخه



حالت 1. در وضعیت تمرین قرار گیرید.

ساق پای راست را بلند کنید.

ساق پا را از زانو خم کنید و ران را به قفسه سینه نزدیک کنید.

ساق پا را کاملا بلند کنید و بکشید، بعد قسمت میانی ساق پا را به سمت جلو حرکت دهید.

در اثنای تمرین پاشنه پا نباید زمین را لمس کند.

تمرین را 10 مرتبه در سمت جلو و 10 مرتبه در سمت عقب تکرار کنید.

تمرین را این گونه با هر دو پا تکرار کنید.

تنفس: دم با کشیدن ساق پت. بازدم، هنگام خم کردن زانو و آوردن ران نزدیک قفسه سینه.

حالت 2. هر دو ساق پا را با هم بلند کنید.

حالت قبل را بهطور متناوب با هر پا انجام دهید مانند اینکه به یک دو چرخ رکاب می زنید.

تمرین را 10 بار به سمت جلو و 10 بار به سمت عقب تکرار کنید.

تنفس: در طول تمرین تنفس طبیعی.

حالت 3. هر دو ساق پا را بلند کنید و آنها را در طول تمرین در کنار هم قرار دهید.

یک زانو را که در حد امکان قفل است نزدیک قفسه سینه به عقب بیاورید و آن را کاملاً به سمت جلو حرکت دهید. (باز و بسته کردن عضله ران) آهسته قسمت پایین ساق پا را پایین آورید و زانو را مستقیم نگاه دارید تا ساق پاها بالای زمین قرار گیرند.

بعد زانوها را خم کنید و آنها را نزدیک قفسه سینه بیاورید.

این تمرین را 3 تا 5 بار پازنی به سمت جلو و 3 تا 5 بار پازنی به سمت عقب انجام دهید.

برای پاها زحمت ایجاد نکنید.

تنفس: دم زمان کشش ساق پا، و بازدم هنگام خم کردن و آوردن نزدیک قفسه سینه.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی هر دور، حرکات نرم، هماهنگی حرکات پازنی. در پایان استراحت، آگاهی روی اندام شکم و عضلات پاهاست.

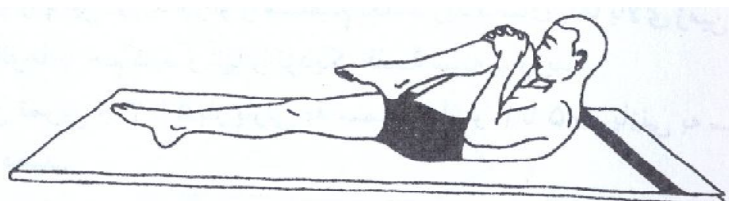
فایده: بهترین تمرین برای مفاصل تهیگاه و زانو و کشش عضلات شکم.

تذکر تمرین: آرامش بدن و اندامی را که در طول تمرین با زمین تماس دارند حفظ کنید.

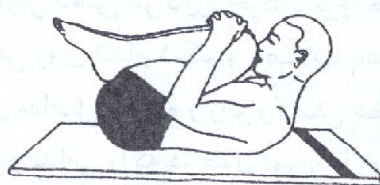
بعد از کامل کردن هر حالت به وضعیت اول برگردید و بدن را وانهاده کنید تا تنفس به حالت طبیعی خود برگردد.

اگر ناراحتی در شکم احساس کردید با تنفس عمیق باد را از بدن بیرون کنید، و بعد استراحت کامل نمایید و برای انجام حالت 3 آماده شوید.

## تمرین 4. وضعیت قفل ساق پا



حالت ۱



در وضعیت تمرین قرار گیرید.

زانوی پای راست را خم کنید و ران پای راست را نزدیک قفسه سینه بیاورید. دستها را بالا بیاورید و انگشتان دستها را در قسمت بالای ساق پا نزدیک زانو به هم قلاب کنید.

پای چپ را کشیده، روی زمین نگاه دارید.

تنفس عمیق، ریه ها را در حد امکان از هوا پر کنید.

نفس را در درون نگاه دارید، سر و شانه ها را از زمین بلند کنید بینی شما زانوی پای راست را لمس کند.

برای چند ثانیه توقف کنید و با حبس دم دهنا شمارش کنید.

همراه با بازدم، آهسته به حالت شروع برگردید و بدن را وانهاده کنید.

تمرین را سه مرتبه با پای راست و سه مرتبه با پای چپ تکرار کنید.

تذکر تمرین: مطمئن شوید که پا در برخورد با زمین مستقیم است.

شروع این تمرین با پای راست مهم است زیرا به ساق پای چپ فشار می آورد که پای چپ خود مستقیماً به زمین فشار می آورد.

حالت 2. در وضعیت باقی بمانید.

هر دو زانو را خم کنید و رانها را نزدیک قفسه سینه ببرید.

مانند تمرین گذشته انگشتان دستها را روی زانوها قلاب کنید.

دم عمیق: حبس دم: سر و شانه ها را بلند کنید و کوشش کنید بینی خود را بین دو زانو قرار دهید.

نفس را در حال بلند شدن برای چند ثانیه حبس کنید و ذهن را زمان را شمارش کنید.

آهسته سر، شانه ها و ساق پاها را پایین آورده و بازدم کامل انجام دهید.

این حرکت را سه بار تکرار کنید.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی و در پایان وضعیت برفشار شکم و حرکت.

ممنوعیت: اشخاصی که از فشار خون، وضع بد مهرهای گردنی، بیماری سیاتیک یا دیسک رنج می برند باید از انجام این تمرین اجتناب کنند.

فایده: تمرین قفل ساق پا عضلات سطح پایین بدن را کشش می دهد و ناراحتی مهره های ستون فقرات را مرتفع می کند. برای دستگاه گوارش و شکم ماساژ خوبی است، بنابراین عامل بسیار خوبی برای رفع نفخ می باشد. به وسیله ماساژ عضلات ناحیه عجان و دستگاه دافعه و تناسلی برای درمان ضعف قوای جنسی، نازایی و مسائل مربوط به قاعدگی مورد استفاده قرار می گیرد.

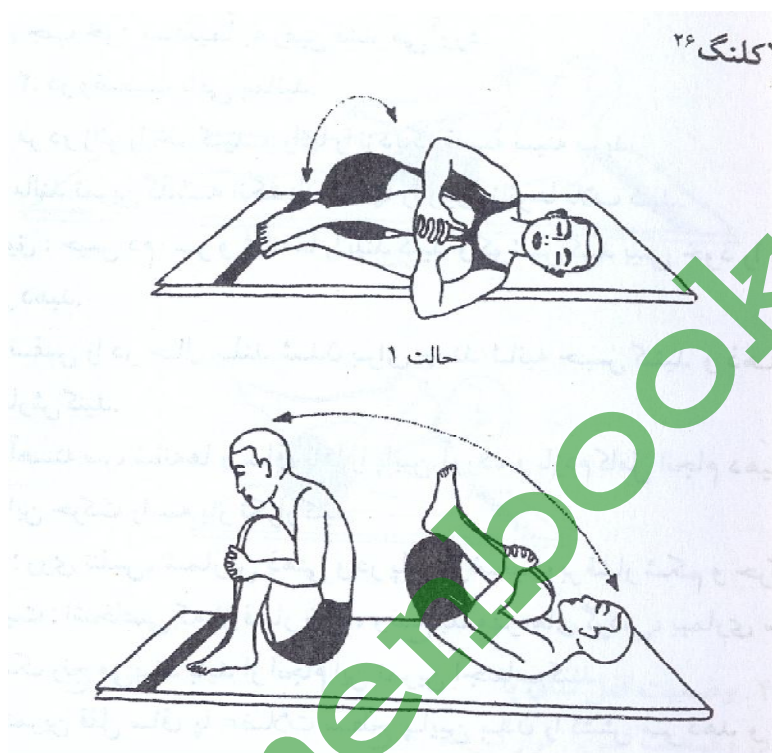
تنوع: تمرین را همان گونه که در حالت 1 و 2 شرح داده شده تکرار کنید اما تغییر جزیی در الگوی تنفس ایجاد کنید. به جای دم، قبل از بلند کردن بدن بازدم عمیق انجام داده و نفس را تا پایان تمرین برای چند ثانیه نگاه دارید و ذهن شمارش کنید. سر و شانه و ساق پا را همراه با دم پایین ببرید.

تمرین را برای هر حالت سه دور انجام دهید.

فایده: این تنوع همان فواید ذکر شده را دارد با این تفاوت که اثر آن روی ستون فقرات و عجان قوی تر است.



## تمرین 5. آلاکنگ



**حالت 1.** به پشت بخوابید، زانوها را خم کنید و به طرف قفسه سینه ببرید. انگشتان دستها را در بالای ساقها نزدیک زانوها به هم قلاب کنید.

این حالت، وضعیت این تمرین است.

بدن را به این طرف و آن طرف بچرخانید، حالت را پنج تا ده مرتبه از هر سمت تکرار کنید و سعی کنید زانوها زمین را لمس کنند.

تنفس: در طول تمرین طبیعی.

**حالت 2.** در وضعیت چمباتمه بنشینید، کف پاها درست بالای زمین باشند.

انگشتان دستها را در طیفین بدن و زیر زانوها به هم قفل کنید.

تمام بدن را به عقب و جلو حرکت دهید. کوشش کنید در برگشت به جلو پاها روی زمین قرار گیرند. اگر این عمل با دستهای بسته مشکل است، دستها را مجاور زانوها نگاه دارید.

تمرین را 5 تا 10 مرتبه به جلو و عقب تکرار کنید.

تنفس: در طول تمرین طبیعی.

آگاهی: در هماهنگی حرکت.

هنگام وانهادگی در شواسانا از تاثیر آسانا روی تهیگاه و کمر آگاه باشید.

ممنوعیت: اشخاصی که از ناراحتی ستون فقرات رنج می برند نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: این آساناکمر، تهیگاه و کگل ها را ماساژ می دهد.

اگر بعد از بیداری صبحگاهی تمرین شود اثر آن بیشتر خواهد شد.

تذکر تمرین: هنگام تمرین از یک زیرانداز ضخیم و نرم استفاده شود تا فشاری بر ستون فقرات وارد نشود. مادامی که تمرین به سمت عقب اجرا می شود سر را بالا بگیرید و مراقب باشید که سر به زمین اصابت نکند.

## تمرین 6. وضعیت کشش معده



در وضعیت تمرین قرار بگیرید.

زانوها را خم کنید و آنها را مستقیم در برابر کف پا روی زمین قرار دهید.

وضعیت زانو و پاها را در طول تمرین حفظ کنید.

انگشتان هر دو دست را به هم قفل کنید و آنها را زیر سر قرار دهید.

موقعی که بازدم را انجام می دهید، آهسته پاها را به سمت راست ببرید. کوشش کنید زانوها را به زمین برسانید.

زانوها باید در برخورد با زمین از هم جدا نشوند، هر چند که پای چپ می خواهد تماسی جزئی با زمین داشته باشد. همزمان سر و گردن را در جهت مخالف پاها برگردانید. این حالت یک پیچ در ستون فقرات ایجاد می کند. تا پایان حرکت دم را نگاه دارید. ذهناً ثانیه ها را تا سه دقیقه شمارش کنید.

مادام که حبس دم کرده اید وضعیت پاها را در جهت عکس تغییر دهید.

در طول تمرین شانه ها و آرنج ها از زمین جدا نشوند.

حالت را در سمت چپ تکرار کنید و یک دور را کامل نمایید.

5 دور کامل تمرین کنید.

تنفس: بازدم، موقعی که ساق پاها به طرف پایین می روند.

دم، موقعی که پاها بلند می شوند.

آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی در پایان تمرین و کشش روی عضلات شکم و ستون فقرات.

فایده: این تمرین یک کشش عالی به عضلات شکم می دهد، و محتملاً دردهای دستگاہ گوارش را بهبود می بخشد، پیچ کششی سفتی عضلات ستون فقرات را که در اثر نشستن طولانی مدت ایجاد می شود، بهبود می بخشد.

تنوع: زانوها را خم کنید و رانه را به قفسه سینه نزدیک نمایید.

دستهای بهم متصل را زیر سر قرار دهید. بدن را از یک سمت به سمت دیگر برگردانید و شانه ها را روی زمین حفظ کنید.

## تمرین 7. پیچ کلی ستون فقرات

تمرین 7. پیچ کلی ستون فقرات ۲۸



به پشت روی زمین بخوابید و پاها را در کنار هم قرار دهید.

دستها را به خارج و هم سطح شانه ها بیرون بکشید. کف دستها پایین پای راست را از زانو خم کنید و کف پا را پهلوی کاسه زانوی پای چپ بگذارید. سمت چپ روی زانوی راست. این وضعیت شروع است.

آهسته زانوی پای راست را پایین بیاورید به سمت زمین و در سمت چپ بدن زانوی خم شده و پا را در برخورد با زانوی چپ حفظ کنید.

سر را به سمت راست برگردانید و به بازوی دست راست نگاه کنید، و به انگشت میانی دست راست خیره شوید.

دست چپ باید روی زانوی راست باشد و بازو و شانه باید در تماس با زمین باقی بمانند. در پایان تمرین، سر باید در جهت مخالف برگشته، به طرف زانوی پیچ خورده باشد و ساق پای دیگر کاملا راست باشد.

وضعیت را تا زمانی که احساس راحتی می کنید حفظ کنید.

بازوی راست را به خارج بکشید و تمرین را با ساق پای راست انجام دهید.

تمرین را در جهت مخالف تکرار کنید.

تمرین را با زمان دلخواه شروع و تمام کنید.

تنفس: دم، هنگام موقصیت کشش و بازدم، موقعی که زانوها به زمین فشار می آورند و سر بر می گردد و در پایان تمرین تنفس عمیق و آهسته.

آگاهی: فیزیکی-روی تنفس یا وانهادگی پشت.

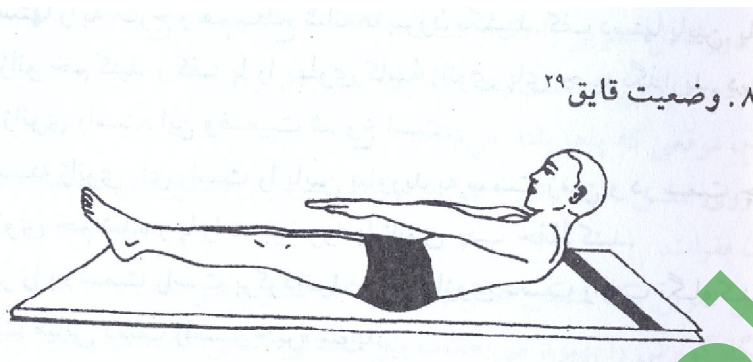
روحي-روی چاکرای مانی پورا.

تذکر: این آسانا باید بعد از خم شدن به جلو و عقب انجام شود.

این آسانا برای اصلاح مفاصل تهیگاه ناشی از نشستن زیاد روی صندلی یا ماندن زیاد در وضعیت مراقبه مفید است. اگر تمرین درد آور شد باید متوقف گردد.

فایده: انقباض و خستگی را مرتفع می کند، به ویژه در سطوح پایین. اندامهای شکمی و لگنی در حین تمرین، ماساژ داده می شوند.

## تمرین 8. وضعیت قایق



در وضعیت تمرین با دستها به سمت پایین قرار بگیرید.

در طول تمرین چشمها را باز نگاه دارید.

تنفس عمیق: تنفس را نگاه دارید و ابتدا پاها و سپس سر، شانه و کتف را از زمین بلند کنید، پاها و شانه ها نباید بیشتر از 15 سانتیمتر از زمین فاصله داشته باشند. بدن را روی کف پاها متعادل کنید و ستون فقرات را راست نگاه دارید.

دستها را بالا ببرید و آنها را در سطح انگشتان پا قرار دهید.

انگشتان دستها باید باز باشند و کف دستها به سمت بدن باشد.

به انگشتان پا نگاه کنید.

در حالت بمانید و پنج شماره (و اگر می توانید بیشتر) تنفس را نگاه دارید. ذهنا شمارش کنید.

با بازدم به حالت شروع برگردید.

مراقب باشید که در برگشت به زمین سر آسیب نبیند.

بدن را کاملا و انهاده کنید.

این یک دور است.

تمرین را 3 تا 5 دور ادامه دهید.

بعد از هر دور در وضعیت شاو آسانا وانهاده شوید.

فشار ملایم شکم، یا تنفس در هنگام وانهاده کردن عضلات شکم خارج می شود.

تنفس! دم، قبل از بلند شدن بدن.

حبس دم، هنگام بلند شدن بدن و توقف در تمرین.

بازدم، در پایان حرکت.

آگاهی: روی تنفس، حرکت، شمارش ذهنی، سفت شدن بدن (مخصوصا عضلات شکم).

فایده: تمرین را همان گونه که در بالا اشاره شد انجام دهید اما در وضعیت بر خاستن تا آنجا که امکان دارد بدن را از زمین بلند کنید تا عضلات ران و شکم به هم نزدیک شوند.

پاوان موکت آسانا

قسمت سوم: قفل انرژی

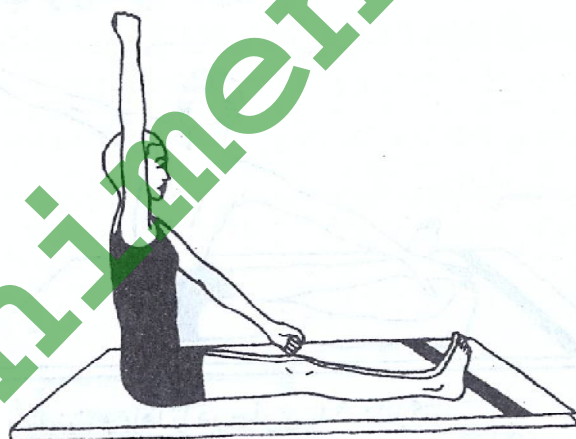
این دسته از آساناها با انرژی درون بدن و تجزیه شبکه عصبی پایین در ارتباط است، به ویژه در ناحیه عجان، که آن را ذخیره انرژی راكد می نامند.

این سری تمرین ها برای تبدیل این انرژی های راكد به انرژی های حیاتی و رهایی آنها از رکود بسیار به کارگرفته می شود. به طور معمول برای رفع مشکلات نازایی و ماهیچه های دستگاه دافعه و تناسلی مهم و موثر است و می تواند قبل و بعد از زایمان به سهولت تمرین شود. بعد از زایمان، عضلات شل و چروک خورده را به وضعیت اول، برمی گرداند. این آساناها انرژی های بلوکه شده در ستون فقرات را آزاد و فعال می کنند، ریه ها و قلب و سیستم غدد درون ریز را متعادل می سازند.

این سری تمرین را در صورت داشتن تندرستی کامل می توان در هر حالتی در هر موقع از روز انجام داد و اگر بیماری خاصی وجود داشته باشد اجرای تمرین موكول به مشورت با فیزیوتراپ و اجازه وی است.

## تمرین 1. طناب کشی

تمرین 1. طناب کشی ۳۰



روی زمین بنشینید و هر دو پا را در جلوی بدن داز کنید.

چشمها را باز نگه دارید.

تصور کنید که یک طناب در جلوی شما آویزان است.



دم، هنگامی که با دست راست تصور می کنید طناب را به سمت بالا می کشید.  
در حفظ شانه که استوار و محم است کوشش کنید.  
به بالا نگاه کنید.

موقعی که باز دم را انجام می دهید، آهسته دست راست را پایین آورید.

با همان نیرویی که طناب را بالا می کشیدید آن را به سمت پایین بکشید و دست را روی زانو بگذارید. با چشم حرکت پایین آمدن دست را دنبال کنید.

تمرین را با دست و بازوی چپ تکرار کنید.

این حرکت یک دور کامل است.

هر دو دست را در یک زمان با هم حرکت ندهید.

تمرین را 5 تا 10 بار تکرار کنید.

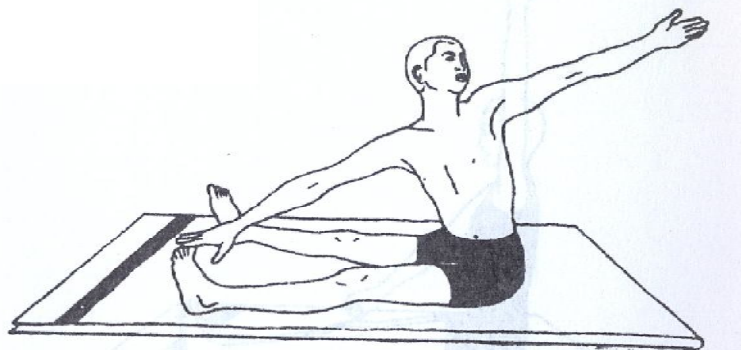
تنفس: دم، زمانی است که دست به بالا می رود. باز دم، زمانی است که دست به پایین می آید.

آگاهی: روی تنفس و کشش عضلات پشت و شانه.

فایده: این آسانا مفاصل شانه را شل می کند و ماهیچه های سطح بالای بدن را کشش می دهد. پستانها را فرم می دهد و قفسه سینه را نیسط می کند.

## تمرین 2. پیچ و تاب محرکه ستون فقرات

پیچ و تاب قوای محرکه ستون فقرات



پیچ و تاب قوای محرکه ستون فقرات

روی زمین بنشینید و پاها را در جلوی بدن دراز کنید.  
در حد توان پاها را از هم جدا کنید.  
زانوها نباید خم شوند و یا با زمین فاصله داشته باشند.  
دستها را بکشید و آنها را هم سطح شانه ها قرار دهید.  
دستها کاملا مستقیم پیچ را از چپ شروع کنید. دست راست به سمت انگشت شست پای چپ پایین بیاورید.  
هر دو دست را در امتداد یک خط مستقیم حفظ کنید.  
سر را به سمت چپ برگردانید و به قسمت خارجی دست چپ خیره شوید.  
بعد در یک خط مستقیم مخالف برگردید و دست چپ را تا انگشت شست پای راست پایین آورید.  
پیچ مستقیم دست راست، به سمت عقب سر را به سمت راست برگردانید و به قسمت خارجی دست راست خیره شوید.  
این یک دور است.

تمرین را 10 تا 20 دور تکرار کنید.

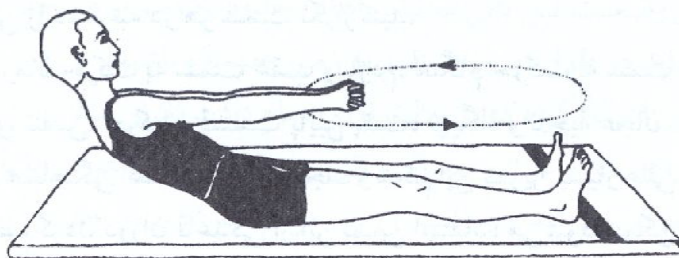
تمرین را آهسته شروع کنید و به تدریج به آن سرعت بکشید.  
تنفس: ایجاد فشار در شکم، دم، موقع پیچ دادن و باز دم، هنگام برگشت به حالت. دادن یک ماساژ سطحی به ستون فقرات، دم، موقع پیچ و باز دم، موقع برگشت به حالت.

آگاهی: روی تنفس، حرکت پیچ و تاثیر روی ارتعاش عضلات ستون فقرات.  
ممنوعیت: افرادی که در ستون فقرات مشکل دارند باید از این تمرین اجتناب کنند.

فایده: مهره های ستون فقرات را شل می کند و تندرستی را به پشت برمی گرداند.

تمرین 3. آسیاب دستی

تمرین ۳. آسیاب دستی ۳۲



**حالت 1.** با پاهای مستقیم در جلوی بدن روی زمین نشسته، پاها را حدود 30 تا 40 سانتیمتر از هم جدا کنید. انگشتان هر دو دست را به هم قلاب کنید و آنها را مستقیم در جلوی قفسه سینه نگاه دارید. در طول تمرین دستها را مستقیم و افقی نگاه دارید و آرنج ها را خم کنید. در حد امکان به جلو خم شوید و تصور کنید سنگ آسیاب دستی را مانند گذشتگان می گردانید. دست ها را به سمت راست بگردانید، بنابراین دستها از کنار انگشت شست در حدی که توان خم شدن و چرخش دارند عبور می کنند. در حد امکان گردش کنید و به سمت بالا بخرید. کوشش کنید حرکت بدن از کمر باشد. در چرخش به سمت جلو، دستها را به طرف چپ بالای انگشتان پای چپ ببرید بعد به حال اول برگردید. هر چرخش یک دور است. تمرین را 5 تا 15 دور در جهت عقربه ساعت و به همان نسبت در جهت خلاف تکرار کنید.

**حالت 2.** در وضعیت سابق بمانید و در حد توان پاها را از هم جدا کنید و آنها را مستقیم در جلوی بدن روی زمین دراز کنید.

با حرکت دورانی روی پاهایک دایره وسیع بسازید. دوباره کوشش کنید.

دستها را روی انگشتان پا با خم شدن به جلو حرکت دهید و یک دایره ترسیم کنید. در چرخش به عقب سعی کنید در حد توان به عقب برگردید و دایره را وسیع تر کنید.

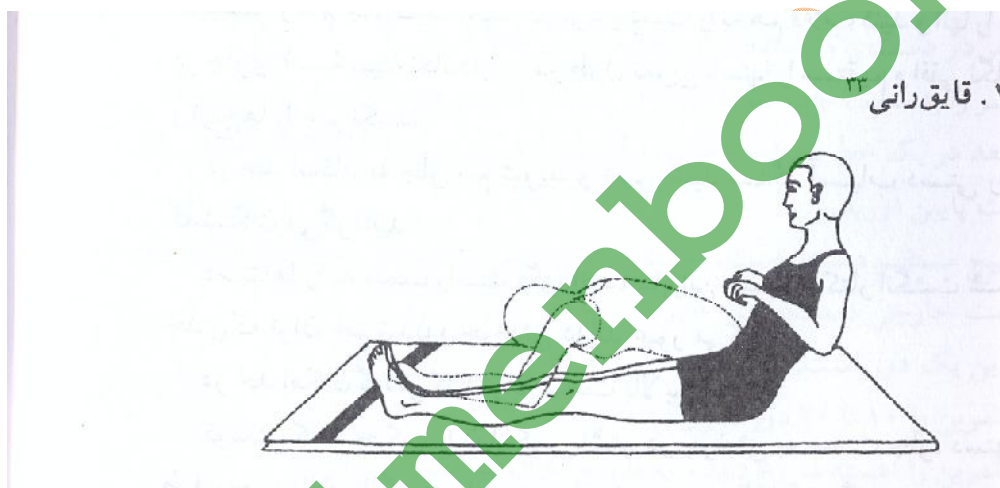
تمرین را ده مرتبه در هر سمت تکرار کنید.

تنفس: دم، زمان حرکت به سمت عقب و بازدم، هنگام حرکت به سمت جلو.

آگاهی: روی تنفس، حرکت، قسمت پایین پشت، تهیگاه و ناحیه عجان.

فایده: برای هماهنگی اعصاب ناحیه عجان و شکم این تمرین بسیار عالی است. بیشتر برای منظم کردن دوران قاعدگی از این تمرین استفاده می شود. ممکن است در سه ماهه اول بارداری مورد استفاده قرار گیرد و تقریباً تمرینی است عالی برای بهبود ضایعات بعد از زایمان.

### تمرین 4. قایق رانی



حالت 1. با پای کشیده روی زمین بنشینید تجسم کنید که در حال قایقرانی هستید.

بازدم را انجام دهید و در حد امکان از ناحیه کمر به دست جلو خم شوید و به راحتی بازوها را بکشید. دستها را از پایین بکشید. با دم دستها را به عقب به سمت شانه ها بکشید.

سطح نیم تنه در یک جهت مستقیم به عقب کشیده می شود.

این یک دور کامل است.

دستها باید در حرکت هر دور یک دایره کامل را ترسیم کنند.

در طول تمرین ساق پاها و شانه ها باید ثابت باشند.

تمرین را 5 تا 10 دور تکرار کنید.

حالت 2. در وضعیت قبل باقی بمانید. پاها را حدود یک متر از هم جدا کنید.

پاها باید در طول تمرین مستقیم به زمین چسبیده باشند.

تمرین را همانگونه که در حالت اول انجام دادید تکرار کنید.

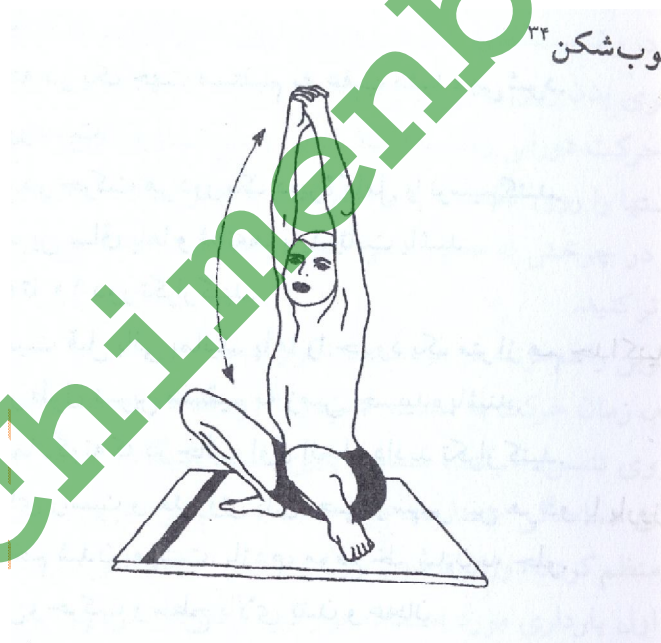
اول روی پای راست و بعد روی پای چپ و سپس بین هر دو پا پارو زنی کنید.

تنفس: دم، موقع خم شدن به پشت، بازدم، موقع خم شدن به جلو.

آگاهی: روی تنفس، حرکت و سطح بالای بدن و عجان .

فایده: این تمرین اثر مثبتی روی ناحیه عجان، شم و انرژیهای بلوکه شده و راکد این سطوح دارد و معمولاً برای بیماریهای زنان به کار گرفته می شود.

## تمرین 5. چوب شکن



در وضعیت چمباتمه در حالی که پاها از هم فاصله دارند قرار بگیرید.

فاصله زانوها از هم 20 تا 30 سانتیمتر باشد. زانوها کاملاً خم شده، جدا از هم باشند هر دو دست را به هم قلاب کنید و آنها را روی زمین بین پاها قرار دهید.

بازوها کاملاً راست و مستقیم باشد و وضعیت باید تا پایان تمرین حفظ شود.

آرنج ها باید در دو طرف شانه ها باشند.

چشمها در طول تمرین باز باشد.

تصور کنید که شما عمل یک هیزم شکن را انجام می دهید.

دستها را ات آنجا که ممکن است مستقیم بالای سر ببرید و کمر را راست نگاه دارید. به طرف دست ها نگاه کنید.

با یک ضربه محکم مانند ضربه یک چوب شکن دستها را پایین آورید و هنگام پایین آوردن دستها تمام نفس را یک جا از دهان بیرون کنید، مثل اینکه شما صدای "ها" را از سطح گلو هجی می کنید. صداباید تمام هوای درون ریه را تخلیه کند. دستها به سمت زمین برمی گردند و بین دو پا قرار گرفته سر به سمت جلو قرار می گیرد. این یک دور است.

این تمرین را پنج تا ده بار تکرار کنید.

تنفس: دم، موقع بالا بردن دستها. بازدم، هنگام پایین آوردن دستها.

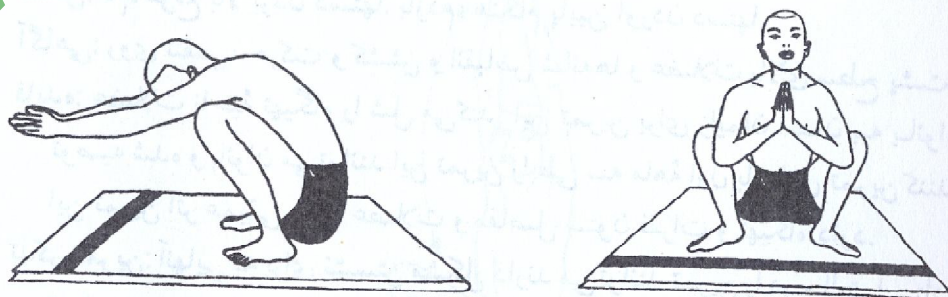
آگاهی: روی تنفس، حرکت و کشش و انقباض شانه ها و عضلات بالای سطح پشت.

فایده: عضلات ناحیه تهیگاه را شل می کند. این تمرین برای زایمان آسان به بانوان توصیه شده و بانوان می توانند این تمرین را طی سه ماهه اول بارداری تمرین کنند. این تمرین اثر عمیقی روی عضلات و مفاصل ستون فقرات و تهیگاه دارد.

تذکر تمرین: آنهایی که برای نشستن مشکل دارند می توانند تمرین را در حالت ایستاده انجام دهند. البته فایده آن نسبت به انجام تمرین در حالت نشسته کمتر خواهد بود.

## تمرین 6. نیایش

تمرین 6. نیایش ۳۵

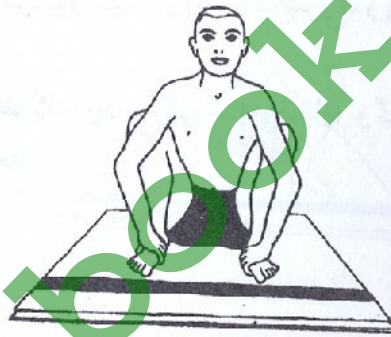
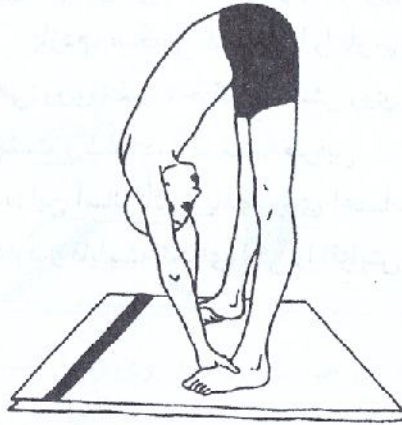


با پاهای تقریباً پنجاه سانتیمتر از هم جدا در حالت چمپاتمه روی زمین بنشینید.  
زانوها باید در عرض کاملاً از هم فاصله داشته باشند و بازوها بین آنها قرار گیرند.  
کف دستها را روی هم در جلوی بدن و مقابل سینه قرار دهید. مثل اینکه در حالت نیایش هستید. با فشار  
به آرنج‌ها زانوها را در حد توان از هم جدا کنید.  
چشمها می‌توانند بسته یا باز باشند.  
با دم، سر را به عقب برگردانید.  
همزمان با استفاده از آرنج‌ها در حد توان زانوها را از هم جدا کنید.  
این وضعیت شروع است.  
فشار را در پشت گردن احساس کنید.  
وضعیت را با حبس نفس برای سه ثانیه حفظ کنید.  
بازدم را با کشش بازوها به طور مستقیم به جلو انجام دهید.  
همزمان به زانوها فشار آورید. سمت بالای بازوها به طرفین، سر باید به جلو خم شود و چانه سینه را لمس  
کند.  
عضلات شانه و پشت کمر، را منقبض کنید، مانند کسی که می‌خواهد دستهایش را به جلو بکشد.  
این وضعیت را با سه ثانیه حبس دم حفظ کنید.  
به حالت اول برگردید و دستها را در جلوی بدن مقابل سینه قرار دهید.  
سر را به عقب خم کنید. این یک دور است.  
تمرین را 5 تا 8 دور انجام دهید.  
تنفس: دم، موقعی که دستها را به جلوی بدن مقابل سینه می‌آورید.  
بازدم، هنگامی که دستها را باز می‌کنید.  
آگاهی: روی تنفس، حرکت، کشش روی پشت گردن و سینه در وضعیت شروع، و روی پشت و شانه در  
وضعیت طرفین.

فایده: این آسانا تأثیر زیادی روی اعصاب و عضلات ران و زانو، شانه ها، بازو و گردن دارد و قابلیت انحنای لگن را افزایش می دهد.

## تمرین 7. ضد نفخ و گاز

تمرین 7. ضد نفخ و گاز<sup>۳۶</sup>



در حالت چمباتمه بنشینید و پاها را حدود 60 سانتیمتر از هم جدا نگاه دارید. پاها محکم روی زمین، انگشتان هر دست را زیر پای همان طرف بگذارید، به طوری که شست دست روی پا قرار گیرد. آهسته با کفل هابلند شوید.

بازوها باید در جهت مخالف، به سطح درونی زانوها فشار آورند.

با خم کردن آرنج ها به آرامی خم شوید.

در این تمرین چشمها باید باز باشند.

دم، موقعی که سر به عقب حرکت می کند.

در این موقع مستقیم به مقابل خیره شوید.

این وضعیت شروع تمرین است.

تنفس را برای سه ثانیه نگاه دارید و سر را به سمت بالا حرکت دهید.

موقعی که بازدم را انجام می دهید، زانوها را مستقیم کنید، کفل ها را بالا بیاورید و سر را به طرف زانوها حرکت دهید.



تنفس را برای سه ثانیه حفظ کنید، بدون ناراحتی با تکیه بر آرنج ها با دم به حالت اول برگردید.  
این یک دور است.

تمرین را 5 تا 8 دور تکرار کنید.

**تنفس: دم و حبس دم، هنگام قرار داشتن در وضعیت چمباتمه .**  
بازدم و ماندن در حالت بازدم، هنگام برخاستن.

**آگاهی: روی تنفس، حرکت، کشش در وضعیت شروع و خم شدن ستون فقرات در وضعیت ایستادن.**

**فایده:** فواید این تمرین مانند فواید حالت نیایش است با این تفاوت که تاثیر بیشتری روی مفاصل و عضلات ران، زانو، شانه ها، بازوها و گردن دارد. سیستم لگنی و ماهیچه ها ماساژ داده می شوند.

این تمرین به تمام سطح ستون فقرات یک کشیدگی متعادل می دهد. تمام مهره های ستون فقرات و مفاصل در جهت یکدیگر فشار داده می شوند بنابراین فشار، فاصله و اتصال آنها متعادل می شود. همزمان تمام سیستم عصبی ستون فقرات و غلاف های سخت، هماهنگ کنش داده می شوند. معمولا این تمرین را برای از بین بردن نفخ شکم انجام می دهند.

**تذکر تمرین:** تمرین کنندگان می توانند انگشتان دست را در جلوی پاها قرار دهند، تمرین به نقطه بین دو ابرو همراه با این تمرین سیستم های درونی را هماهنگ می کند.

## تمرین 8. راه رفتن کلاغ

راه رفتن کلاغ<sup>۳۷</sup>



در وضعیت چمباتمه با پایای از هم جدا بنشینید.

کفل ها روی پاشنه ها.

کف دست ها را روی زانوها قرار دهید.

در وضعیت چمباتمه یک قدم کوچک بردارید.

سعی کنید که خمیدگی زانوها را حفظ کنید.

بنابراین کفل ها از پاشنه های پا جدا نخواهد شد.

قدم زدن روی انگشتان پا یا پاشنه های پا انجام می شود. هرچند که این قدم زدن بسیار مشکل است.

همچنان که یک قدم به جلو بر می دارید، زانوی مخالف را به زمین نزدیک کنید.

در حد امکان و توانایی قدم بردارید و آنرا افزایش دهید تا اینکه بتوانید به راحتی 50 قدم حرکت کنید.  
بعد در حالت شواآسانا استراحت کنید.

تنفس: تنفس در طول تمرین طبیعی است.

آگاهی: هنگام قدم زدن، روی نرمی حرکت.

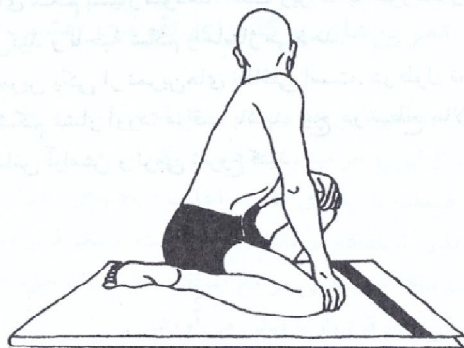
موقع استراحت در شواآسانا، روی ضربان قلب یا تنفس و تاثیر انجام آسانا روی سطوح پایین کمر، کفل ها، رانها، زانوها و مچ پاها.

ممنوعیت: افرادی که از ناحیه زانو، مچ پا و انگشتان در رنج هستند این تمرین را انجام ندهند.

فایده: این تمرین ساق های پا را برای نشستن در وضعیت مراقبه آماده می کند و گردش خون را در پاها تنظیم می نماید. معمولا برای درمان یبوست نیز به کار گرفته می شود.

## تمرین 9. وضعیت پیچ دادن به شکم

تمرین 9. وضعیت پیچ دادن به شکم ۳۸



در وضعیت چمباتمه با پاهای باز بنشینید و دستها را روی زانوها قرار دهید.  
تنفس عمیق.

باز دم عمیق. زانوی راست را نزدیک پای چپ روی زمین قرار دهید. از دست چپ مانند یک اهرم استفاده کنید و زانوی پای چپ را به سمت راست فشار دهید.

همزمان به سمت چپ بچرخید.

پای راست را روی زمین نگاه دارید.

کوشش کنید فشار در سطح پایین شکم باشد، همراه با فشار رانها به شانه چپ نگاه کنید.

نفس را برای 3 تا 5 ثانیه بیرون نگاه دارید.

ضمن برگشت به حالت شروع، نفس بکشید.

به همین نحو چرخش به سمت دیگر را شروع کنید. این یک دور کامل است.

تمرین را پنج دور تکرار کنید.

آگاهی: روی همزمانی تنفس با حرکت، تناوب پیچ و فشار سطح پایین شکم.

تنوع: اگر انجام تمرین همراه با حفظ تعادل دشوار است، می توانید با قرار دادن پشت خود به سطح دیوار از دیوار کمک بگیرید. پاشنه های پا باید حدود بیست سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشند.

فایده: این تمرین برای شکم بسیار سودمند است زیرا که به طور متناوب در شکم پیچ و کشش ایجاد می کند و ناحیه شکم را ماساژ می دهد.

تذکر تمرین: این تمرین یکی از تمرین های نظافتی است. در طول تمرین ممکن است نفس به سطح شکم فشار آورد. مراقب باشید پیچ در سطح بالای شکم مبادند.

تمرین را با احساس آرامش و نرمی شروع کنید.

## تمرین های یوگا برای تقویت چشم

چشم، ظریف ترین و حساس ترین عضو بدن است که در کسب دانش بزرگترین بهره را به انسان رسانده است. از این رو مراقبت از چشمها یک امر ضروری و حیاتی است تا این عضو حساس دچار ضعف یا بیماری نشود. اغلب افراد برای جبران ناتوانی های چشم از عینک یا عدسی (لنز) استفاده می کنند. در حقیقت عینک قادر نیست که شفا دهنده اختلالات دید باشد، بلکه در بعضی مواقع استفاده از عینک خود مشکل را می گردد و لزوم استفاده از عدسی های قوی تر را پیش می آورد.

مهم ترین عواملی که سبب اختلالات چشم می گردند عبارتند از:

استفاده از نورهای مصنوعی نامتناسب با چشم، تماشای طولانی برنامه های تلویزیونی، رژیم غذایی نارسا، ضعف عضلانی چشم که نتیجه کار طولانی در اداره، محل کار و یا محل تحصیل باشد، تنش ها و اضطرابهای عصبی و فکری و بالاخره شرایط و موقعیت های زهر آلود ناشی از خستگی بدن و پیشرفت سن.

مشکلات بینایی باید با دقت بررسی گردد. مصرف غذا با تمام مسائل پیچیده اش نه تنها در سلامت کلی بدن موثر است بلکه در سلامت چشمها عامل در خور اهمیتی است. محدودیت های غذایی و پرهیز از چاقی مفرط و اجتناب از مصرف غذاهای سنگین و چرب که عموماً دیر هضم هستند، مانند غذاهای گوشتی نیم پز و کنسرو شده و تنقلات می توانند باعث ضعف بینایی شوند رژیم های گیاه خواری در مقایسه با رژیم های غیر گیاه خواری کم تر می توانند عامل ضعف بینایی باشند.

علیرغم اعتقادات عامه، مطالعه طولانی به بینایی آسیب نمی رساند. مغز و اندام بینایی بر هم اثر متقابل دارند. زمانی مطالعه به چشم آسیب می رساند که شرایط هیجانی و غیر دلخواه وجود داشته باشد. در این صورت مطالعه کوتاه مدت نیز می تواند بر بینایی اثر نا مطلوب داشته باشد.

کوشش کنید که مطالعه در شرایط مساعد مغزی باشد تا به افزایش قدرت مطالعه کمک کرده باشید. اگر قبل از مطالعه احساس کردید که هیجان و اضطراب فکری، عضلات چشمها را تحت فشار قرار داده اند، وضعیت ماه را انجام دهید. این آسانا در ایجاد آرامش مغزی موثری است. زمانی که مغز و ذهن آرام می شوند، چشمها هم آرام می شوند.

کوشش کنید از عینک کمتر استفاده کنید. زمانی از عینک استفاده کنید که احساس کنید لازم است، در غیر این صورت آن را از چشم بردارید زمانی که چشم بدون عینک است، چشمها به وظیفه طبیعی خود عمل می کنند.

عمل دیگری که برای چشم و اختلالات عضوی آن موثر است. قدم زدن در یک وضعیت آرام با پای برهنه روی چمن ها، سنگ یا خاک در صبح زود یا غروب آفتاب است.

این قدم زدن نوعی داد و ستد بین پاشنه های پا و سطح بینایی در مغز است و برای اشخاصی که پاهای خود را با پوشیدن کفش زندانی می نمایند، انجام این تمرین توصیه می شود.

تمرین دیگری که برای اصلاح و وانهاده کردن عضلات چشم معمول است نگاه به فضای باز می باشد. روش چنین است که در یک فضای باز با پاهای از هم جدا بایستید، ستون فقرات را راست و محکم نگاه دارید و به یک سمت خیره شوید، آنگاه پاشنه های پا را در جهت مخالف هم بلند کنید و برای چند دقیقه به جلو و عقب بر گردید. در حالی که چشمها به فضا دوخته شده اند آنها را آرام نگاه دارید. توصیه شده که پرتوجو هنگام طلوع خورشید موقعی که اشعه طلایی حدود 15 درجه از افق را روشن کرده است این تمرین را انجام دهد.

پس از چند دقیقه تمرین چشمها را ببندد و از تصویری که در ذهن او ظاهر می شود آگاه گردد.

در یک حالت ایستاده یا نشسته، با ستون فقرات راست، حالت 3 از تمرین 17 مرحله اول پاوان موکت آسانا (گردش گردن) را انجام دهید و به طرفین شانه ها نگاه کنید بعد کف دستها را ببندید و تماشگر تصویری باشید که در حوزه بینایی از مرکز به بیرون و از محیط به مرکز می رود.

با چشمهای بسته حمام ساده آفتاب بگیرید، چشمها را وانهاده کنید تا اشعه ماوراء بنفش را احساس کنید.

تمرینات درمانی یوگا به استثنای بیماریهای آب سیاه، تراخم و آب مروارید، بیشتر اختلالات چشمی با عضلات چشم در رابطه هستند و از این طریق شدت می یابند. اضطراب های مزمن جسمی و روانی تشدید دهنده و اغلب علت بیماری می باشند.

تمرینات ساده یوگا اگر به طور منظم انجام شود در جبران عملکرد بد عضلات چشم در بیماریهای پیر چشمی و لوجی کمی موثرند.

تمرینات چشم که در سیستم یوگا توصیه شده است باید به طور مرتب و منظم انجام شود اما نباید انتظار سریع سلامت داشته باشید زیرا بیماری که عارض چشمها شده، طی مدت زمان زیادی شکل گرفته بنابراین اصلاح آن نیز مشمول زمان خواهد بود.

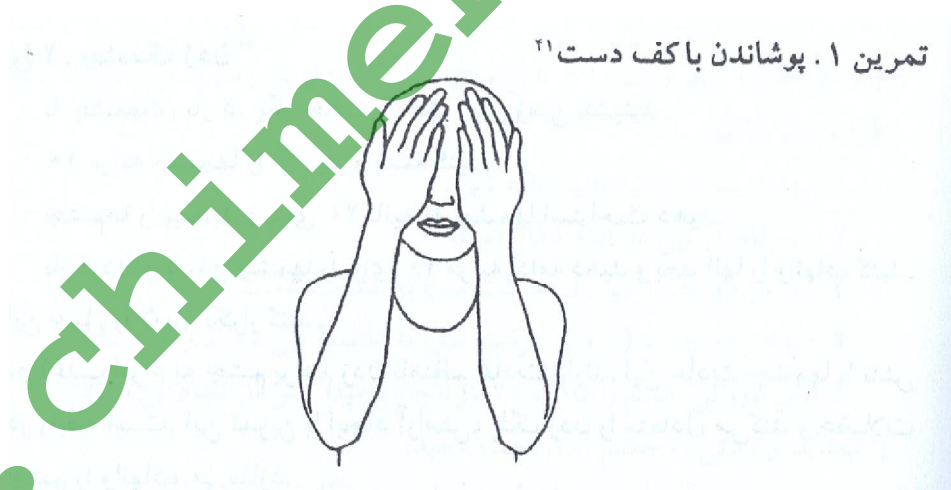
ماهها طول می کشد تا شما پیشرفت قابل ملاحظه ای را در پی تمرین مرتب و منظم مشاهده کنید.

آمادگی: قبل از شروع تمرین چند مرتبه چشمها را با چند قطره آب سرد ماساژ دهید، آب را کف دست بریزید، دست را مقابل چشمها قرار دهید و آب را به مژه ها بپاشید. بعد از انجام این عمل برای 10 مرتبه تمرین را انجام دهید. این عمل حرکت خون را معمولا در چشمها سریع و جریان آنرا حمایت خواهد کرد.

ممنوعیت: افرادی که بیماری های آب سیاه، تراخم، آب مروارید، التهاب عنبیه و قرنیه رنج می برند نباید تمرینات یوگا را انجام دهند. مگر آنکه با یک چشم پزشک متخصص مشورت نمایند. پرهیز از آساناهای معکوس و کنجال کریا لازم است. انطباق دادن زندگی با زندگی یک یوگی ممکن است بسیار سودمند گردد.

تذکر تمرین: مهم ترین نکته که رعایت آن ضروری است و انهداده کردن چشمها و پرهیز از ناراحتی و خستگی چشمهاست. باید عضلات چشم و مژه ها ماساژ داده شوند و و انهداده شوند. بعد از هر تمرین باید چشمها بسته شوند و برای نیم ساعت استراحت داده شوند. هنگام انجام تمرینات چشم استفاده از عینک ممنوع است.

## تمرین 1. پوشاندن با کف دست



در وضعیت راحت با چشمها ی بسته بنشینید.

کف دستها را به هم مالش دهید تا احساس کنید که کف دستها گرم شده است.

کف دسته را آرام روی چشمها بگذارید اما به چشمها فشار نیاورید.

احساس کنید که گرما و انرژی از دستها به عضلات چشم می رود و آنها را و انهداده می کند.

اگر چشمها در تاریکی شستشو داده شوند تسکین می یابند.

در وضعیت باقی بمانید تا گرمای کف دست جذب چشمها شود.

بعد دستها را بر دارید و چشمها را بسته نگاه دارید.

دوباره کف دستها را به هم مالش دهید تا گرما در کف دستها حاصل شود، سپس کف دستها را روی چشمهای بسته قرار دهید (مطمئن شوید که کف دستها نه انگشتان دست روی چشمها قرار دارند.)

3 بار این تمرین را تکرار کنید.

فایده: کف دستها عضلات چشم را وانهاده می کنند و نیروهای عضلانی چشمها را برگشت می دهند، و گردش مایع زلالیه (مایعی که بین قرنیه و عدسی حرکت می کند) چشم را تحریک می کند. و قدرت دید را افزایش می دهد.

تذکر تمرین: اگر این تمرین در طلوع و یا غروب خورشید در برابر خورشید انجام شود فایده بیشتری دارد. از گرما و حرارت در مژه های چشم آگاه شوید. هرگز به طور مستقیم به خورشید نگاه نکنید مگر برای یک لحظه موقت که در حال طلوع یا غروب است.

## تمرین 2. چشمک زدن

با چشمک های باز در یک حالت راحت روی زمین بنشینید.

10 مرتبه چشمها را آرام باز و بسته کنید.

چشم ها را ببندید و برای 20 ثانیه به چشمها استراحت دهید.

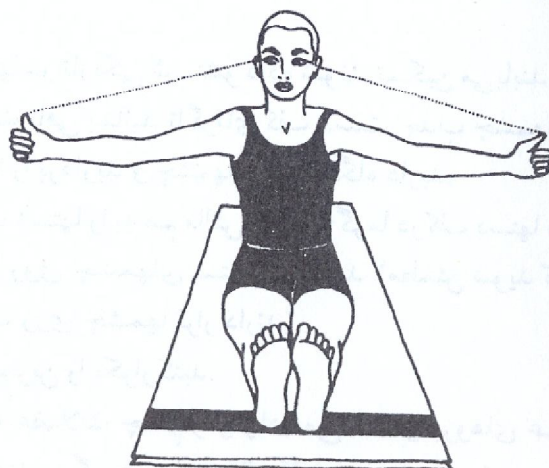
باز کردن و بستن چشمها را برای 10 مرتبه ادامه دهید و بعد آنها را وانهاده کنید.

این عمل را 5 بار تکرار کنید.

فایده: اغلب افراد به چشم بر هم زدن نامنظم عادت دارند. این عادت چشمها با تنش در رابطه است. این تمرین با ایجاد آرامش، پلک زدن را متعادل می کند و عضلات چشم را وانهاده می سازد.

## تمرین 3. نگاه به طرفین

نگاه به طرفین<sup>۲۴</sup>



روی زمین نشسته، پاها را به صورت کاملا کشیده در جلوی بدن قرار دهید. دستها را نیز به طور کامل کشیده در امتداد شانه ها نگاه دارید. ضمنا آنها را مشت کرده، انگشت شست هر دست را به سمت بالا بگیرید (مطابق شکل). دقت کنید که در طول تمرین، سر مطلقا حرکتی نداشته باشد. نگاه را به یک نقطه روبرو، هم سطح چشمها ثابت کنید و سر را در این وضعیت نگاه دارید. بعد بدون حرکت سر، به طرفین نگاه کنید.

1- به شست دست چپ نگاه کنید.

2- به فاصله بین دو ابرو نگاه کنید.

3- با هر دو چشم (بدون حرکت سر) به شست دست راست نگاه کنید.

4- با هر دو چشم (بدون حرکت سر) به فاصله بین دو ابرو نگاه کنید.

گردش دورانی چشم را 15 تا 20 بار انجام دهید. پس از انجام این تمرین چشمها را ببندید و مدتی به چشم استراحت دهید.

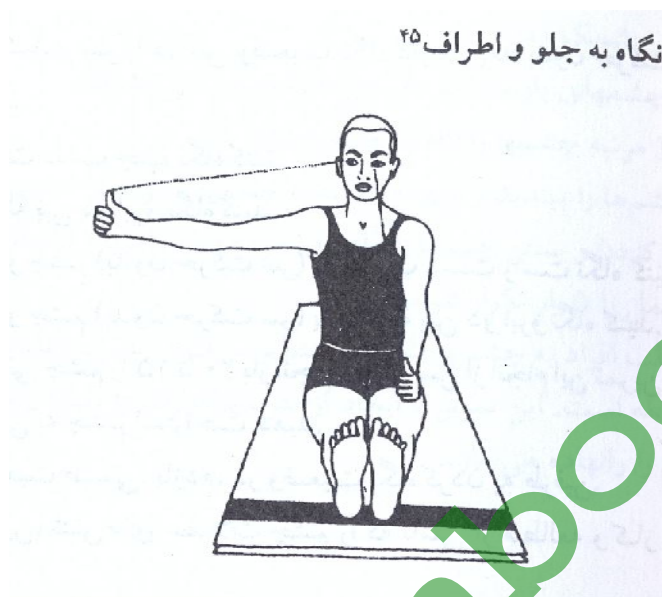
تنفس: دم، در وضعیت طبیعی. بازدم، در وضعیت نگاه کردن به طرفین.

فایده: نگاه به طرفین، تنش های عضلات چشم را که ناشی از مطالعه و کار هستند بر طرف می کند.

ممنوعیت: در صورت وجود مشکل در دستها برای باز کردن، از تمرین صرف نظر کنید.



## تمرین 4. نگاه به جلو و اطراف



مانند تمرین 3 روی زمین مستقر شوید، ولی این بار ابتدا مچ دست را روی زانوی چپ گذاشته، شست آن را به طرف بالا نگه دارید و دست راست را در امتداد شانه ها قرار دهید و انگشت شست آن را نیز به طرف بالا بگیرید (مطابق شکل).

چشمها را روی انگشت شست دست چپ بدون حرکت سر متمرکز کرده، سپس همین عمل را روی انگشت شست دست راست انجام دهید. فاصله بین دو انگشت شست دو دست خود را بدون حرکت دادن سر، با چشمها طی کنید و این تمرین را 15 تا 20 مرتبه تکرار کنید و بعد چشمها را بسته، مدتی به آنها استراحت دهید.

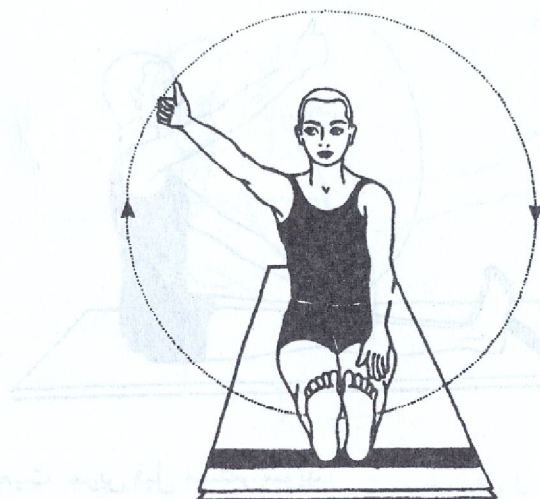
حال جای دستها را عوض کرده، تمرین را مجدداً با دست دیگر انجام دهید. در طول تمرین دقت کنید که سر حرکت نکند و سعی کنید تا لحظه پایانی تمرین، فکر شما روی حرکتی که انجام می دهید متمرکز باشد.

تنفس: دم، در وضعیت طبیعی. بازدم، هنگام نگاه کردن به پایین.

فایده: این تمرین عضلات چشم را هماهنگ می کند و حرکت آنها را بهبود می بخشد.

## تمرین 5. چرخش نگاه

تمرین 5. چرخش نگاه ۲۶



مطابق وضعیت تمرین 4 روی زمین بشینید.

دست چپ را روی زانوی چپ بگذارید.

و دست راست را در بالای پای راست نگه دارید، به طوری که انگشت شست رو به بالا و بازو کاملا کشیده و مستقیم باشد.

در این وضعیت با حرکت دست راست (از چپ به راست) دایره بزرگی در فضا بسازید و با هر دو چشم مسیر دایره را دنبال کنید (نگاه فقط به انگشت شست دست، بدون حرکت سر). پس از یک دور کامل، مجددا دست را به جای اول برگردانده، حرکت را تکرار نمایید.

تمرین را 5 بار در جهت حرکت عقربه های ساعت و 5 بار خلاف آن انجام دهید.

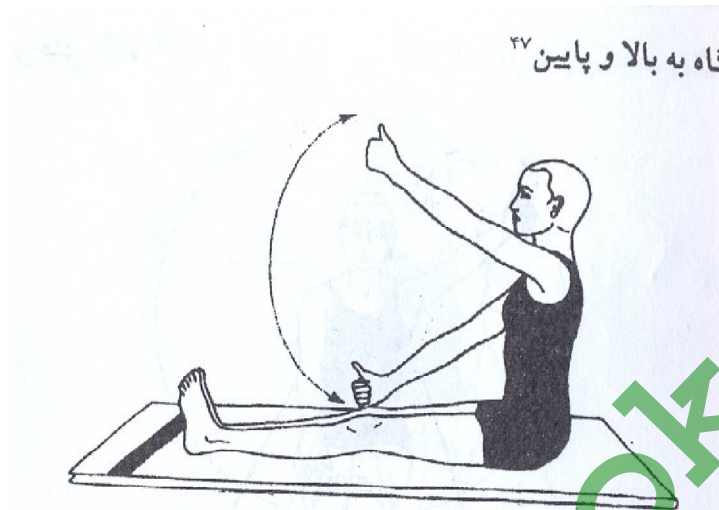
سپس جای دستها را عوض نموده، تمرین را به همان ترتیب تکرار کنید.

پس از خاتمه تمرین، سر و ستون فقرات صاف و بدون حرکت هستند.

تنفس: دم، هنگام ساختن نیم دایره به سمت بالا و بازدم، هنگام ساختن نیم دایره به پایین تنفس باید با حرکت دستها هماهنگ باشد.

فایده: چرخش نگاه، تعادل عضلات چشم را برقرار و حرکت آنها را هماهنگ می کند.

## تمرین 6. نگاه به بالا و پایین



در وضعیت تمرین قبل مستقر شوید.

هر دو دست مشت شده را بر روی زانوها گذاشته، زانوها را مستقیم و کشیده نگه دارید (انگشتان شست رو به بالا). به آرامی انگشت شست دست راست را به سمت بالا آورده، با چشم این مسیر را دنبال کنید (نگاه فقط روی انگشت شست). موقعی که دست به بالاترین حد خود رسید به آرامی دست را به حالت اول برگردانید. در تمام لحظات بدون حرکت سر با چشم مسیر حرکت دست را دنبال کنید. این یک دور کامل است. تمرین را 5 بار با نگاه به شست هر دست انجام دهید.

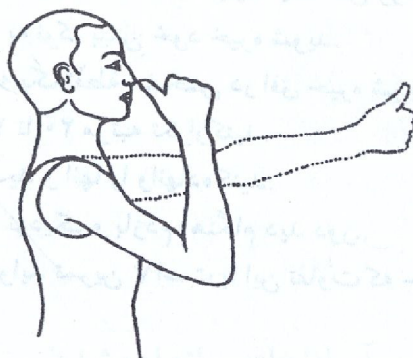
سپس چشمان را بسته، مدتی به آنها استراحت دهید.

تنفس: دم، در موقع بالا برد چشمها بازدم، در موقع پایین آوردن چشمها.

فایده: این تمرین عضلات بالای و پایینی چشم را متعادل می کند.

## تمرین 7. مقدمه ای بر خیره شدن به نوک بینی

تمرین 7. مقدمه ای بر خیره شدن به نوک بینی ۲۸



وضعیت استاد با یک وضعیت راحت بنشینید. پاها را در جلوی بدن قرار دهید. دست راست را مستقیم در جلوی بدن مقابل بینی نگه دارید.

دست راست را مشت کنید، در وضعیتی که شست دست رو به بالا باشد.

نگاه هر دو چشم را روی انگشت شست متمرکز کنید.

بازو را آهسته خم کنید و شست را روی بینی بگذارید و چشمها را روی نوک شست متمرکز شده، حفظ کنید.

برای چند ثانیه با انگشت شست روی بینی و نگاه خیره به انگشت، وضعیت را حفظ کنید.

آهسته دست را مستقیم کنید و نگاه به انگشت شست را ادامه دهید.

این یک دور کامل است.

تمرین را 5 دور انجام دهید.

تنفس: دم، هنگام حرکت شست دست به طرف بینی.

حبس دم، هنگامی که انگشت شست را روی بینی نگه می دارید.

بازدم، موقع مستقیم کردن دست.

فایده: این تمرین عضلات چشم را برای خیره شدن نیرومند می کند.

## تمرین 8. نگاه به نزدیک و دور

در برابر یک پنجره باز بایستید یا بنشینید. یک افق روشن و باز ترجیح داده می شود. برای 5 ثانیه به نوک بینی خود خیره شوید.

بعد برای 5 ثانیه به یک نقطه مشخص در افق خیره شوید.

این وضعیت را 10 تا 20 مرتبه تکرار کنید.

بعد چشمها را ببندید و آنها را وانهادید.

تنفس: دم، در هنگام دید نزدیک و بازدم، هنگام دید دور.

فایده: این تمرین شامل فواید تمرین 7 است با این تفاوت که حرکت فاصله دور به آن اضافه شده است.

## آساناهای وانهاده شدن

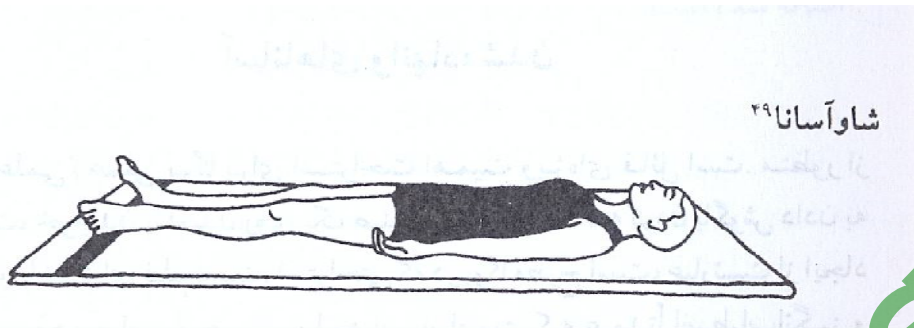
سیستم علمی/عملی یوگا برای استراحت اهمیت ویژه ای قائل است. منظور از استراحت، خوابیدن یا لمیدن روی صندلی راحت و مطالعه کردن یا گوش دادن به موزیک و یا تماشای فیلم نیست. استراحتی که در یوگا مطرح است، عبارتست از ایجاد فاصله بین ذهن و امور محسوس یا رهایی از اموری مه عدتا اضطراب انگیز و تنش را هستند.

استراحت با قرار گرفتن در وضعیت های ساده آساناهای وانهادگی و مراقبه حاصل می شود. لذا بدن باید به قرار گرفتن در وضعیت های ویژه ای عادت کند تا بتواند موقعیت استراحت را دریابد. به عنوان مثال انسان قادر نیست در حالت دویدن و یا رانندگی و حتی خواب مفهوم وانهادگی را درک کند. این امکان زمانی حاصل می شود که فرد در وضعیت خاص وانهادگی قرار گیرد.

هدف غایی یوگا مراقبه است؛ از این رو یک سری از آساناهای یوگا که به بالا بردن توان فرد برای نشستن در یک وضعیت ثابت و بدون حرکت کمک می کند وضع شده که نمی توان آنها را نادیده انگاشت. این آساناها قبل و بعد از هر تمرین و موقع خستگی باید انجام شوند.

این آساناها هر چند که در شروع بسیار ساده هستند، مانند شوا آسانا، اما برای برطرف کردن تنش های عضلانی کمی مشکل می شوند و باید هوشیارانه به آنها عمل کرد. اغلب به نظر می رسد که عضلات کاملا وانهاده شده اند اما در حقیقت خستگی مرتفع نشده است. حتی هنگام خواب وانهادگی اغواکننده است. وضعیت های ثابت غیر طبیعی اثرات بدی بر ستون فقرات دارند و خوابیدن به پشت را سخت می کنند. آساناها در این بخش به نیازهای بدن در این زمینه پاسخ مساعد می دهند و بدن را وانهاده می کنند. تمرینات شرح داده شده در این بخش در وضعیت به پشت خوابیدن انجام می شوند و در پیوندهای ساختار بدن و ایجاد وانهادگی عمیق اثر شفا بخش دارند. طرح این آساناها معمولا برای هر نوع مشکل در ستون فقرات است و می توانند در هر وقت از روز انجام شوند و یا با برنامه روزانه تمرین گردند.

## شاو آسانا



به پشت روی زمین بخوابید و دستها را حدود 15 سانتیمتر در کنار بدن قرار دهید. کف دستها به سمت بالا، یک بالش نازک یا یک پتو می تواند زیر سر قرار گیرد تا مانع ناراحتی شود. اجازه دهید که انگشتان کمی به طرف بالا باشند.

در یک وضعیت راحت پاها را کمی از هم جدا نگه دارید و چشمها را ببندید.

سر و ستون فقرات باید در یک خط مستقیم باشند.

مطمئن شوید که سر به سمت راست یا چپ نیست.

بدن را کاملا وانهاده کنید و هر حرکتی را در بدن متوقف نمایید.

از تنفس طبیعی آگاه باشید و اجازه دهید که تنفس آرام، وانهاده و منظم شود. تنفس ها را از شماره 27 تا صفر شمارش کنید و ذهنا تکرار کنید؛ من دم را انجام می دهیم، من بیست و هفتمین باز دم را انجام می دهیم، من بیست و ششمین باز دم را انجام می دهیم و به این طریق ادامه دهید تا به عدد صفر برسید.

اگر در شمارش اختلافی رخ داد یا عدد بعدی را فراموش شد، شمارش تنفس ها را دوباره از عدد 27 شروع کنید. اگر ذهن برای چند دقیقه توانست روی تنفس باقی بماند، بدن وانهاده خواهد شد.

زمان: استراحت بر طبق زمانی است که شما دارید. به طور کلی زمان طولانی بهتر است اما یک یا دو دقیقه بین هر تمرین هم کفایت می کند.

آگاهی: فیزیکی-اول روی وانهادگی کل بدن، بعد روی تنفس و شمارش آنها.

فایده: این آسانا تمام سیستم فیزیکی بدن را وانهاده می کند و باید ذهنا قبل از خواب شروع و در اثنا و بعد از هر آسانا تمرین شود مخصوصا بعد از تمرینات دینامیک مثل سلام بر خورشید و موقعی که

تمرین کننده جسما و روحا احساس خستگی می کند. شاو آسانا آگاهی از بدن را توسعه می دهد. موقعی که وانهادگی کامل است؛

آگاهی از ذهن افزایش می یابد و این حالت، جدایی ذهن از محسوسات است.

تذکر تمرین: کوشش نکنید که بدن را در حین تمرین حرکت دهید، حتی یک حرکت جزئی، که در این صورت انقباض عضلات را سبب خواهد شد.

تنوع: موقعی که در حالت شاو آسانا هستید از دست راست آگاه شوید و آن را وانهاده کنید.

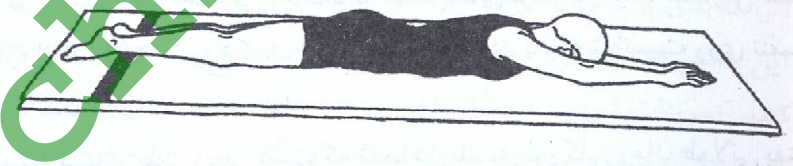
به آرامی از میچ دست راست، آرنج، بازو، شانه، سمت راست کمر، کفل راست، تهیگاه، ران، زانو، کاسه زانو، ساق پا، میچ پا، پاشنه پای راست آگاه شوید و ضمن آگاهی از اعضاء آنها را یکی بعد از دیگری وانهاده کنید.

تمرین را با سمت چپ بدن و از تمام قسمتهای سر و نیم تنه تکرار کنید. مطمئن شوید که هر قسمت از بدن وانهاده است. احساس کنید که هر قسمت از بدن در زمین فرو رفته است.

این وضعیت را چندین بار تکرار کنید تا تمام تنش ها از بدن برود.

## شاو آسانای معکوس

انای معکوس ۵۰



روی شکم بخوابید، دستها را بالای سر بکشید و کف دستها را روی زمین بگذارید. پیشانی باید روی زمین استراحت کند. بقیه وضعیت همانند آنست که برای شاو آسانا در حالت قبل گفته شد. اگر تنفس مشکل است یا احساس ناراحتی می کنید می توانید یک بالش کوچک زیر قفسه سینه بگذارید.

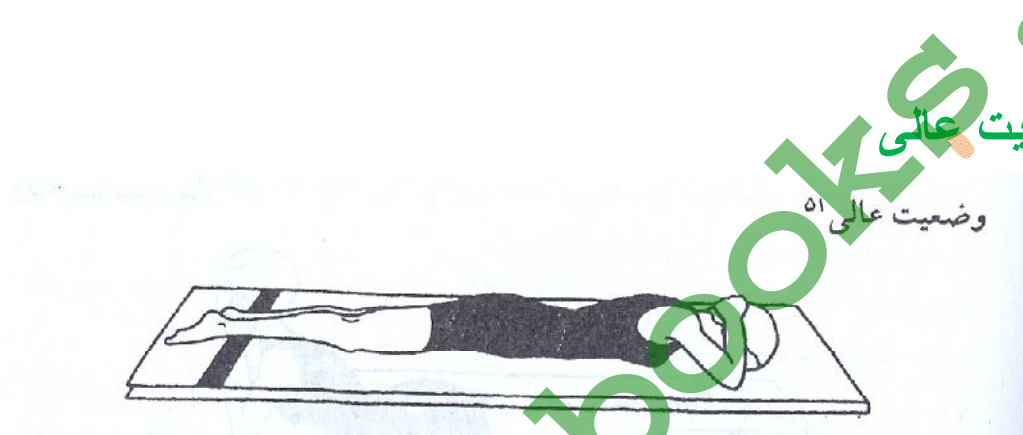
تنفس: طبیعی با ریتم منظم می توانید نفس ها را موقعی که شکم در جهت مخالف زمین فشار می آورد شمارش کنید. برای وانهاده شدن در مقابله با بیماری، تمرین باید در یک مدت طولانی و در حد توان انجام شود. در موارد دیگر یک تمرین چند دقیقه ای کافی است.

آگاهی: فیزیکی-روی تنفس، شمارش و وانهده کردن تمام بدن.

فایده: آرام بخش تمام انواع دیسک ها و انقباضات گردن است و چهره را باز می کند.

افرادی که به این نوع بیماریها گرفتارند، می توانند از این آسانا برای خوابیدن استفاده کنند.

تذکر تمرین: مانند شوا آسانا می توان با دم و بازدم مانترا را تکرار کرد.



روی شکم بخوابید و دستها را پشت گردن به هم قلاب کنید.

انگشتان باید به هم متصل شوند و در پشت گردن یا سر قرار گیرند.

بازوها روی زمین در یک وضعیت راحت هستند.

بدن را وانهاده کنید و از تنفس ها آگاه باشید، به همان نحو که برای شوا آسانا شرح داده شد.

تنفس: طبیعی و منظم.

آگاهی: فیزیکی-روی تنفس و وانهدگی کل بدن، گرمای واقعی کف دستها را احساس کنید زیرا تنش های گردن را می سوزاند و سطح گردن را آرام می سازد.

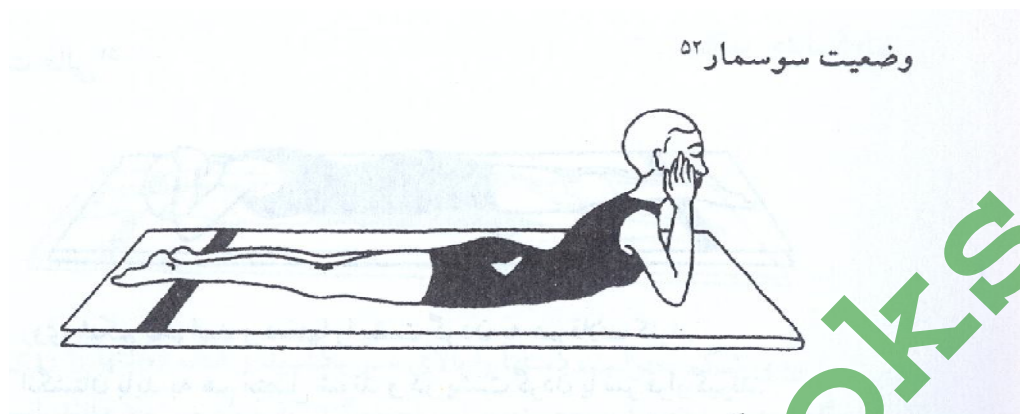
روحي-روی چاکرای آجنا یا مانی پورا.

فایده: این آسانا کمک موثری است برای تمام سطح کمر بخصوص ستون مهره ها و گردن و سطح بالای نیم تنه.

تنوع: این آسانا ممکن است با اتصال انگشتان دست و قرار دادن آنها در زیر پیشانی تمرین شود. در این حالت کف دستها به سمت بالا هستند.



## وضعیت سوسمار



روی شکم بخوابید.

سروشانه را بلند کنید و چانه را در حالت استراحت بین کف دستها قرار دهید.

آرنج ها روی زمین تا بهتر به ستون فقرات فرمان داده شود.

آرنج ها را به سمت ستون فقرات کمی بیشتر خمیده کنید.

آرنج هافشار را به گردن منتقل می کند. در این تمرین تاکید بر دو نقطه است:

گردن و کمر. اگر آرنج ها با جلوی بدن فاصله داشته باشند، تنش روی گردن خواهد بود. اگر آنها به سینه چسبیده باشند، فشار به قسمت کمر است. موقعیت آرنج ها را متعادل کنید، تا این دو نقطه متعادل شوند. زمانی متعادل است که تمام ستون فقرات و انهاده شود.

بدن را کاملا و انهاده کنید و چشمها را ببندید.

تنفس: طبیعی و منظم.

زمان: برای یک مدت طولانی و در حد توانایی.

آگاهی: فیزیکی-روی تنفس یا شمارش تنفس و تمرکز روی قسمت فوقانی بدن و وانهادگی تمام بدن.

افرادی که ناراحتی در کمر یا ستون فقرات دارند می توانند دم را انجام دهند و آگاهی را از پایین ترین قسمت کمر تا گردن حرکت دهند و بازدم را انجام دهند و آگاهی را از گردن تا پایین ترین قسمت بدن

ببرند. تصور کنید که تنفس در یک لوله در ستون فقرات از پایین به بالا در حرکت است. این حرکت انرژی در این سطح را فعال می کند و دردهای ناحیه بالای کمر و تنش ها را کاهش می دهد.

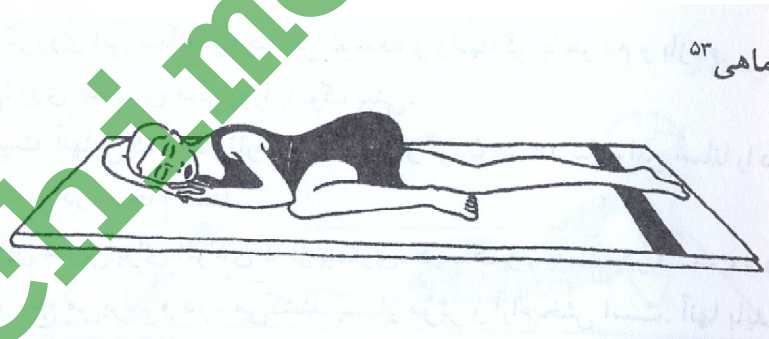
تمرکز روی این سطح و احساس توسعه و وانهادگی با هر دم و بازدم.

روحی: روی چاکرای مانی پورا یا نوک بینی.

**ممنوعیت:** آنهایی که دچار نراحتی در کمر و گردن هستند نباید این آسانا را در صورت احساس درد انجام دهند

. فایده: این تمرین برای افرادی که بیماری دیسک و سیاتیک در قسمت سطح بالای کمر رنج می برند و درد می کشند بسیار موثر و آرام بخش است. آنها باید به خاطر داشته باشند که باید برای مدت زیادی در این آسانا توقف کنند. این تمرین مهره های ستون فقرات را تحریک می کند که به حالت طبیعی برگردند و فشار روی سیستم عصبی کمر را مرتفع کند. بیماران آسمی یا افرادی که تنفس و ریه ها در عذابند، باید این تمرین ساده را با آگاهی از تنفس مثل اینکه هوای بیشتری وارد شش ها می شود به طور مرتب و منظم تمرین کنند.

## وضعیت ماهی



روی شکم دراز بکشید. انگشتان دست را به یکدیگر قلاب کنید و زیر سر بگذارید. ساق پای چپ را از زانو خم کنید و زانوی پای چپ را به قفسه سینه روی زمین نزدیک کنید.

پای راست مستقیم و کشیده روی زمین.

بازو را از مفصل به سمت چپ برگردانید و آرنج دست چپ را روی زمین به زانوی چپ متصل کنید. این وضع راحتی نیست. سمت راست سر را روی بازوی راست خم کنید. برای مدتی در وضعیت باقی بمانید و استراحت کنید. بعد این وضعیت را به سمت دیگر بدن تغییر دهید مانند حرکت یک ماهی.

تنفس: در وضعیت سکون نفس طبیعی است.

زمان: این تمرین حرکت دودی شکل معده را تحریک می کند و به مناسبت انبساطی که در روده ها ایجاد می کند دافع یبوست است. با آرامشی که در اعصاب ساق پا ایجاد می کند برای درمان سیاتیک شفا بخش است.

افرادی که به درد کمر مبتلا هستند و بانوانی که نمی توانند آسانا های خم شدن به جلو را انجام دهند، بعد از تمرین آساناهای خم شدن به عقب این تمرین برایشان مفید است. انجام این تمرین برای چند دقیقه بسیار مطلوب است. این تمرین حالت و انهدگی و خواب یا تمرین یوگانیدا را متعادل می کند.

## وضعیت های مراقبه

هدف اصلی از تمرینات یوگا، آماده ساختن داوطلب برای قرار گرفتن در وضعیت مراقبه به مدت طولانی است. تنها زمانی که بدن به حالت مجسمه بی حرکت در آمده است و می تواند برای مدتی در حالت بماند مراقبه تجربه خواهد شد.

در بعضی از تمرینات پیشرفته یوگا لازماست که فرد چندین ساعت در این حالت بماند بدون اینکه به بدن حرکتی دهد و یا اینکه احساس ناراحتی کند.

در حقیقت اشخاصی می توانند در انجام تمرین مراقبه توفیق یابند که توانایی حفظ بدن را در پی حرکتی کسب کرده باشند. تمرینات مخصوص مراقبه این استقامت را به بدن می دهد، در حالی که پاره ای از آساناها به مدت طولانی انجام شوند اما معمولا پس از مدتی بدن احساس ناراحتی می کند.

از خصوصیت های قرار گرفتن در حالت مراقبه این است که بدن باید مستقیم و ستون فقرات راست و محکم باشد و کنترل بر ماهیچه از دست نرود. از ویژگیهای وضعیت آسانای مدیتهی این است که بدن را در وضعیت ثابت نگه دارد و تسلط بر ماهیچه ها را حفظ می کند.

افراد مبتدی برای بدست آوردن تجربه اولیه مراقبه می توانند در حالت راحت بنشینند.

در هر صورت افراد مبتدی حتما باید تمرینات ماقبل مراقبه (آمادگی برای مراقبه) را که در قسمت قبلی توضیح داده شد، به طور جدی انجام دهند تا بدن آنها به تدریج برای آساناهای کلاسیک مراقبه مانند لوتوس و حالت استاد آماده گردد.

سوامی شیواناندا در ریشی کش گفته است: "شما باید قادر به نشستن در یکی از آساناهای مراقبه برای حداقل سه ساعت باشید. فقط در این صورت است که واقعا می توانید بر حالت های پرانایام و جدایی از محسوسات مسلط شوید (آسانا سیدهی)."

بدون ثابت ماندن در یک آسانا نمی توانید در مراقبه پیشرفت داشته باشید. هر چه شما در آسانای خود بی حرکت و ثابت تر باشید تمرکز شما بهتر و ثابت تر می شود. اگر در یکی از این حالات بتوانید حتی برای مدت یک ساعت ثابت بمانید قادر خواهید بود ذهنی متمرکز به دست آورید و آرامش و صفای درونی خود را احساس کنید."

در آغاز، اغلب اشخاص برای نشستن در یک وضعیت به مدت زیاد با مشکل مواجه خواهند شد. هر چند که در میان تمرینهای منظم ماقبل وضعیت های مراقبه که شرح داده شد، ساق های پا و عضلات ران به اندازه کافی راحت می شوند و می توانند در یک وضعیت ثابت باقی بمانند.

**آساناهای ماقبل مراقبه:** تمرینات منتخب بخش پاون موکت آسانا مفید ترین تمرینات برای آماده کردن بدن جهت قرار گرفتن در وضعیت مراقبه پیشنهاد شده اند.

الف- نیم پروانه.

ب- پروانه کامل.

ج- خارج کردن گاز.

د- راه رفتن کلاغ.

ه- وضعیت پیچ شکم.

و- حالت حیوان به بخش پاون موکت آسانا مراجعه کنید.

**ثبات:** موقعی که در وضعیت مراقبه قرار می گیرد با خود بگوئید "من به استحکام و ثبات یک صخره هستم. یا من بی حرکت مانند یک تکه سنگ هستم." وضعیت شما مانند سنگ محکم و بی حرکت خواهد شد و برای مدتی زیاد راحت خواهید بود. این تمرین تلقین به خود، تمام بدن را بی حرکت می نماید.

**وضعیت های دیگر:** از مجموع وضعیت های مراقبه که شرح داده شده است چهار وضعیت هستند که برای بسیار سود مندند. آنها در بخش و اجر آسانا شرح داده شده اند:

الف- واجر آسانا (رعدیا وضعیت لگن) vajerasana

ب- آندانا مادیر آسانا. (وضعیت مدهوشی سعادت) ananda madirasana

ج- پادهیر آسانا (وضعیت تعادل نفس) padadhirasana

د- بهادر آسانا، (وضعیت فیض بخشی) bhadrasana

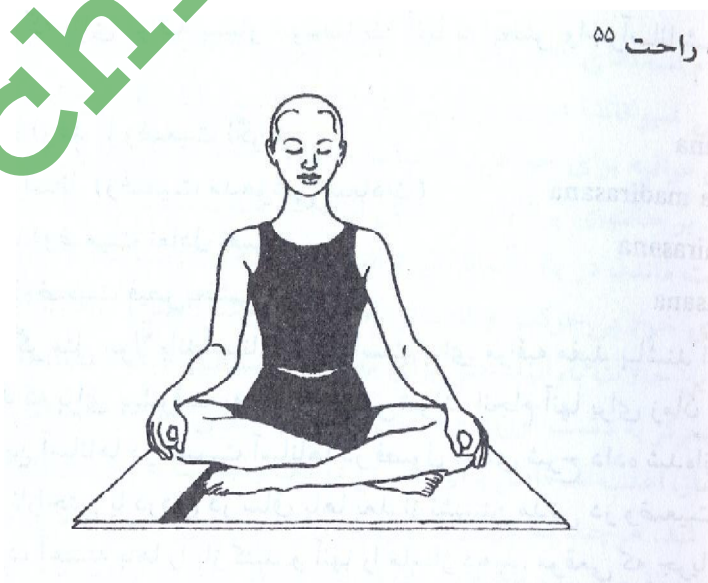
آساناهای دیگر مثل مولا باند آسانا ممکن برای مراقبه مفید باشند اما آنها تمریناتی هستند که برای پیشرفت به کار گرفته می شوند. انجام آنها برای زمان طولانی راحت نیست. این آساناها در قسمت آساناها در فصول بعدی شرح داده شده اند.

**احتیاط:** اگر ناراحتی یا دودی در ساق پاها بعد از نشستن مدتی در وضعیت مراقبه احساس می شود، آهسته پاها را باز کنید و آنها را ماساژ دهید. موقعی که جریان خون عادی شد و دیگر درد وجود نداشت به حالت آسانا بر گردید. آگاه باشید که زانوهای خلی ظریف اند و مورد استعمال زیاد قرار می گیرند و نباید اذیت شوند، مخصوصا موقعی که در وضعیت مرقبه به داخل و خارج حرکت می کنند، نباید مطلقا فشار یا رنجی برای آنها در وضعیت مراقبه حاصل شود.

**ساق پای راست چپ:** در تمام آسانا های بحث شده در این کتاب تفاوت نمی کند که پای راست یا چپ در سطح بالای ران قرار گیرد. به کارگیری ساق پا مربوط است به وضعیت بدنی شما. از ساق پای ابتدا شروع کنید که راحت تر هستید تا بتوانید توازن را در هر دو پا که با زمین تماس دارند ایجاد کنید.

**تذکر تمرین:** برای انجام راحت تر این آساناها بهتر است یک بالش نازک زیر باسن قرار دهید. ساعتی در خود فرو رفتن بر هفتاد سال عبادت فضیلت دارد.

## وضعیت راحت



بنشینید و ساق پاها را در جلوی بدن قرار دهید.

ساق پای راست را خم کنید و پا را زیر ران چپ قرار دهید.

ساق پای چپ را خم کنید و پا را زیر ران پای راست قرار دهید.

دستها را در حالت چین یا گیانامودرا روی زانو ها بگذارید.

سر، گردن و ستون فقرات را راست کنید، اما بدون زحمت. چشمها را ببندید.

**فایده:** وضعیت راحت آسان ترین و راحت ترین وضعیت های مراقبه است. این وضعیت می تواند مورد استفاده افرادی که بیمار هستند یا نمی توانند در وضعیت های دیگر قرار گیرند باشد. این وضعیت بدون آنکه رنجی یا عذابی داشته باشد می تواند به سهولت جسم و روان را متعادل کند.

**تذکر تمرین:** این وضعیت ممکن است بعد از نشستن در حالت استاد نیلوفر مورد استفاده قرار گیرد.

هر چند که گفته شده وضعیت راحت یک وضعیت ساده برای مراقبه است، اما در حقیقت برای قرار گرفتن در وضعیت برای مدت طولانی مشکل خواهد بود مگر اینکه زلنوها به زمین چسبیده یا روی زمین باشند. از طرفی اغلب با قرار دادن یک بالش زیر زانو، بدن را حمایت می کنند.

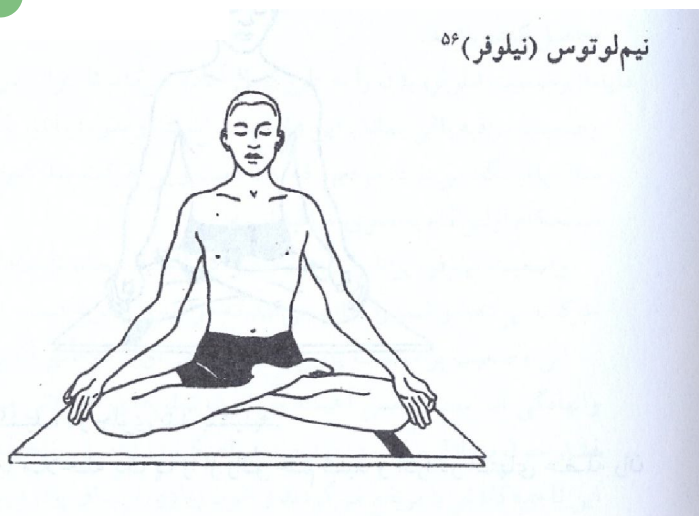
**تنوع:** افرادی که زانوهای سخت و منقبض دارند می توانند در حالت چهار زانو بنشینند و ستون فقرات را راست نگه دارند.

**تمرکز:** روی تعادل فیزیکی و تساوی وزن دو طرف بدن. احساس سبکی و در فضا بودن ممکن است تجربه شود.

موقعی که در حالت هستید دستها را در چین یا گیانامودرا حفظ کنید.

## نیم لوتوس (نیلوفر)

نیم لوتوس (نیلوفر) ۵۶



با پای کشیده در جلوی بدن بنشینید.

یک پا را از زانو خم کنید و پاشنه آن را در انتهای عضله ران مقابل قرار دهید. پای دیگر را از زانو خم کنید و پاشنه پا را بدون فشار در انتهای عضله ران مقابل قرار دهید. کوشش کنید پاشنه پا حتی الامکان نزدیک شکم قرار گیرد. موقعیت پاها را به نحوی که احساس راحتی کنید متعادل کنید. سر، گردن و ستون فقرات را راست و استوار نگه دارید و دستها رت در حالت چین یا گیانامودرا روی زانوها بگذارید.

چشمها را ببندید و تمام بدن را وانهاده کنید.

ممنوعیت: تمام افرادی که بیماری سیاتیک یا دردهای استخوانی در پشت دارند نباید این آسانا را انجام دهند.

فایده: دارای همان فواید حالت قبل است اما کمتر.

## لوتوس یا نیلوفر

لوتوس یا نیلوفر<sup>۵۷</sup>



با پاهای کشیده در جلوی بدن بنشینید.

آهسته و با ملاحظه یک پا را از زانو خم کنید و آنرا در انتهای عضله ران قرار دهید.

کف پا سمت بالا و پاشنه پا به استخوان عانه متصل باشد.



موقعی که این وضعیت را راحت احساس کردید پای دیگر را خم کنید و مانند پای قبلی روی ران پای دیگر قرار دهید.

در وضعیت نهایی هر دو زانو باید استواری خود را روی زمین حفظ کنند.

سر و ستون فقرات کمی به عقب خم شود و شانه ها و انهداده شوند.

دستها را در وضعیت چین یا گیانامودرا روی زانو ها قرار دهید.

بازوها و آرنج ها کمی متمایل به کجی باشند و بررسی کنید که قسمت پشت بدن نزدیک شانه ها قوز کرده نباشد.

چشمها را ببندید و تمام بدن را و انهداده کنید.

کل بدن را مشاهده کنید و در صورت نیاز با حرکت به جلو یا عقب بدن را تعدیل کنید تا تعادل و ایستایی در کل بدن تجربه شود. ایستایی کامل شامل وضعیت صحیح و مطلوب است.

**ممنوعیت:** تمام افرادی که سیاتیک، جابه جایی مهره های کمر یا گردن و یا از درد مفاصل زانو رنج می برند نباید این آسانا را تمرین کنند، مگر آنکه توانایی زانو ها به وسیله تمرین های دیگر افزایش یافته، قدرت انجام وضعیت های دیگر مراقبه را حاصل کرده باشند.

**فایده:** وضعیت نیلوفر، بدن را به طور کامل آماده می کند تا بتواند در مدت طولانی در وضعیت مراقبه باقی بماند. این وضعیت، نیم تنه و سر را مانند یک ستون استوار بر ساق پاها نگاه می دارد. موقعی که بدن ثابت و بی حرکت شد ذهن آرام می گیرد. این استحکام اولین گام به سوی مراقبه است.

وضعیت نیلوفر، پیرانا را از مولاداها را در ناحیه عجان تا ساها سرارا در تاج سر حرکت می دهد و شما را آماده می کند که مراقبه را تجربه کنید.

این وضعیت بر قسمت پایین بدن فشار می آورد که تاثیر آن بر سیستم اعصاب و انهداگی آن است. تنفس آهسته می شود، تنش های عضلانی مرتفع می گردند و فشار خون متعادل می شود، با ایجاد هماهنگی در اعصاب ناحیه دمبالچه، دردهای این ناحیه کاهش یا مرتفع می گردند و خون زیادی از ساق پاها دوباره به ناحیه شکم جریان می یابد و دستگاه گوارش را تحریک می کند.

**حالت استاد (برای مردان)**

حالت استاد (برای مردان) ۵۸



روی زمین با پاهای مستقیم در جلوی بدن بنشینید.

ساق پای راست را از زانو خم کنید و پاشنه پا را به نزدیک ترین قسمت ران پای چپ بچسبانید، به نحوی که پاشنه پا سطح عجان (ناحیه بین بیضه ها و مخرج) را فشار بدهد. روی بالای پاشنه پای راست بنشینید.

این یک حرکت مهم و وضعیت استاد است.

بدن را متعادل کنید تا راحت شود و فشار پاشنه پا ثابت گردد.

ساق پای چپ را از زانو خم کنید و مچ پای چپ را مستقیم روی مچ پای راست قرار دهید.

بنابر این استخوان های مچ پاها با هم تماس پیدا می کنند و پاشنه های پاها در جهت مخالف یکی روی دیگری قرار می گیرد. پاشنه پای چپ به عانه (روی آلت تناسلی) فشار می آورد (آلت تناسلی قبلا بین دو پاشنه پا قرار گرفته است).

اگر قرار گرفتن در وضعیت آخر برایتان خیلی مشکل است، پاشنه پای چپ را برای سهولت در حد امکان به استخوان عانه نزدیک کنید.

انگشتان پای راست را به درون پای چپ بین عضله ران و ساق پا فشار دهید.

اگر لازم شد از دستها استفاده کنید و انگشتان را در آن فضا قرار دهید.

ساق ها را دا دست و بدن را متعادل کنید.

انگشتان پای راست را به داخل فضای بین ران و ماهیچه ساق پای راست فشار دهید.

دوباره بدن را متعادل کنید تا وضعیت کامل شود و احساس کنید که در وضع راحتی هستید.

حالا ساق پاها باید قفل شده باشند و زانوها زمین را لمس کنند. پاشنه پای چپ مستقیم بالای پاشنه پای راست است.

کمر را راست کنید و احساس کنید که بدن با زمین قفل شده است.

دستها را در وضعیت گیان یا چین مودرا روی زانوها بگذارید.

چشمها را ببندید و کل بدن را وانهاده کنید.

ممنوعیت کسانی که به بیماریهای عفونی و مسری در مجاری ادرار یا سیاتیک مبتلا هستند نباید این آسانا را تمرین کنند.

فایده: در این وضعیت انرژی از پایین ترین مرکز روانی از مسیر ستون فقرات به سمت مغز حرکت می

کند و سیستم اعصاب را آرامش می دهد. سطح پایین بدن در ناحیه عجان به واسطه پاشنه پا برججکرای مولاداهارا فشار می آورد، مولاداهارا تحریک می کند و فشار بر استخوان عانه نارد می شود. این فشار

نقطه انفجار سوادهیستانا است و به خودی خود و اجرولی و ساهاجولی مودرا، را فعال می کند. این دو

نیروی روانی دوباره اعصاب تولید مثل را قفل می کنند و با یک حرکت آنی از ستون فقرات به مغز می

روند و مسیر حرکت هورمون را به مبداء نزول بر می گرداند. چنین حالتی برای باقی ماندن در وضعیت

تمرینات روحی که نیاز به پرهیز از شهوت دارد لازم است. ماندن به مدت زیاد در این وضعیت نتیجه

اش احساس سوزش قابل ملاحظه در ناحیه مولاداهارا است که ممکن است برای 10 تا 15 دقیقه ادامه یابد.

این احساس به علت فعل و انفعال خونی است که به وسیله جریان پرانا در سطح پایین چاکرا ایجاد می گردد.

این وضعیت مجددا جریان خون را در شکم و نواحی ستون فقرات تنظیم نموده، فشار خون را کنترل می نماید.

یادآوری: این تمرین ممکن است با هیچ کدام از ساق پاها انجام نشود، می توان آنرا در وضعیتی راحت تر یعنی چهار زانو (مربع) تجربه نمود.

اگر لازم بود یک قطعه پارچه بین ساق پاها قرار دهید.

در آغاز به علت فشار بر سطح عجان شاید ماندن در حالت به مدت طولانی ناراحت کننده باشد با این

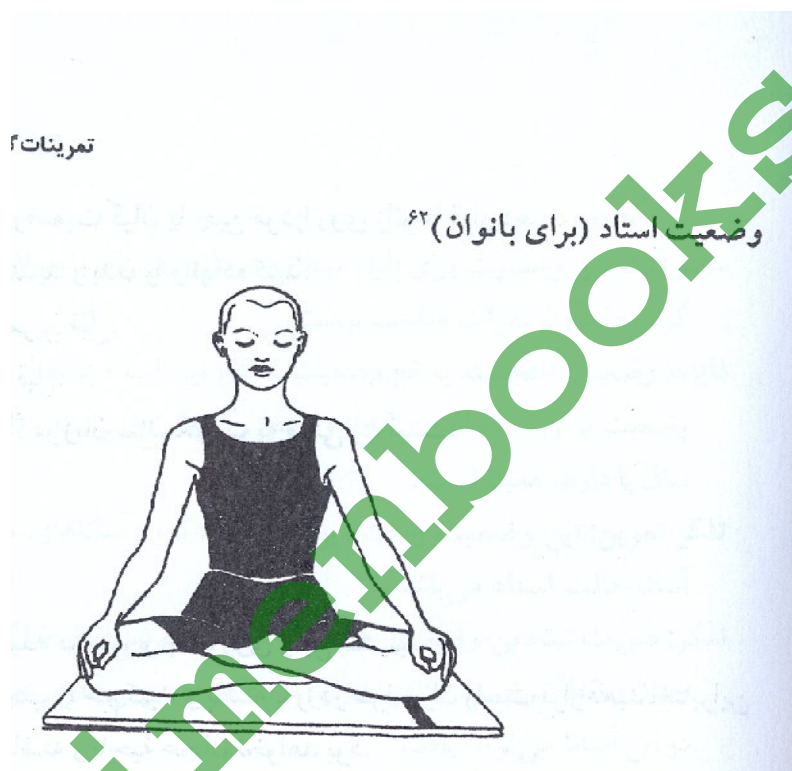
وصف این حالت نسبت به وضعیت های دیگر مفیدتر است.

تذکر تمرین: واژه "سیدها" در زبان سانسکریت به معنی قدرت یا نیرو است. واژه "یدهی" اشاره به یک

قدرت روانی با کیفیت توسعه تدریجی پرانا در یوگا دارد. سیدهی شامل روشن بینی و تله پاتی است و

کمتر نیرویی به خوبی این نیرو شناخته شده است. این نام برای وضعیتی آورده شده که نیروی چشم بصیرت را تقویت می کند.

## وضعیت استاد (برای بانوان)



با پاهای کشیده در جلوی بدن روی زمین بنشینید.

ساق پای راست را از زانو خم کنید و پاشنه پا را در مقابل ران پای چپ قرار دهید.

پاشنه پا را محکم به لبه‌بزر مهبل بچسبانید.

وضعیت بدن را متعادل کنید، تا فشار پا را به مهبل راحت احساس کنید.

ساق پای چپ را خم کنید و پاشنه پای چپ را مستقیم روی قسمت بالای پاشنه پای راست قرار دهید. بنابراین پاشنه پا به کلیتورس فشار آورد. انگشتان پای چپ را پایین آورید و آنها را بین ران و عضلات ساق پا قرار دهید تا با زمین تماس پیدا کنند.

انگشتان پای راست را محکم کنید و آنها را با فشار بین عضلات ران و ساق پا ببرید.

دوباره موقعیت پاها و بدن را متعادل کنید تا احساس راحتی نمایید.

مطمئن شوید که زانوها محکم به زمین چسبیده اند.

ستون فقرات را کاملا راست کنید و آنرا محکم کنید، مثل اینکه ستونی از سنگ روی زمین است.

دستها را در وضعیت گیان یا چین مودرا روی زانوها قرار دهید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

ممنوعیت: مانند تمرین قبل.

فایده: مانند تمرین قبل.

تذکر: واژه "یونی" در زبان سانسکریت به معنی زن است.

## وضعیت خجسته

با پاهای کشیده در جلوی بدن روی زمین بنشینید.

زانوی پای چپ را خم کنید و پاشنه پا را در اطراف ران راست قرار دهید، بنابراین برخوردی بین پاشنه و ناحیه عجان نخواهد بود.

زانوی پای راست را خم کنید و آنرا در فضای بین ران چپ و عضلات ساق پا قرار دهید. برخوردی بین پاشنه پا و مہیل نخواهد بود.

انگشتان پای چپ را محکم کنید و آنها را به درون فضای بین عضلات ساق پا و ران فشار دهید.

موقعیت بدن را متعادل کنید تا احساس راحتی نمایید.

زانوها باید به زمین چسبیده باشند.

ستون فقرات را راست کنید.

دستها را در حالت گیان یا چین مودرا روی زانوها بگذارید.

تنوع: با پاهای کشیده در جلوی بدن روی زمین قرار گیرید.

ساق پای چپ را خم کنید و پاشنه پای چپ را به سمت مقابل ران راست قرار دهید.

ساق پای راست را خم کنید و اشنه پای راست را در جلوی پای چپ در حالی که کف پای راست در برابر ساق پای چپ قرار دارد بگذارید. پاشنه های پاها در مقابل هم قرار دارند.

دستها ممکن است در وضعیت گیان یا چین مودرا روی زانوها و یا روی دامن قرار گیرند.

ممنوعیت: این وضعیت برای افراد مبتلا به بیماری دیسک یا مبتلا به ناراحتی مهره های گردن و ستون فقرات مناسب نیست.

فایده: وضعیت خجسته به نام وضعیت سلام نیز نامیده شده است. نشستن در این وضعیت برای تمام افرادی که از واریس رگ ها رنج می برند، یا انقباض عضلانی در ساق پا دارند مفید است.

تذکر تمرین: این وضعیت راحت ترین وضعیت گروه آسانهای مراقبه است و مشکل آسان حالت استاد می باشد.

تذکر: صورت نمادین وضعیت خجسته اشاره به گوشه ای از خاک به عنوان جزئی از جهان و نقطه برخورد آگاهی جزئی با آگاهی عمومی دارد. تجلی یگانگی وجود را در این آسانا می توان یافت.

## پهلوان یا قهرمان

پهلوان یا قهرمان ۶۶



با پاهای کشیده در برابر بدن روی زمین بنشینید.

زانوی پای چپ را خم کنید و آنرا زیر ساق پای راست قرار دهید، پاشنه پای چپ کفل راست را لمس می کند. قسمت بالای ساق پای راست را روی ساق خم شده پای چپ بیابورید، تا پاشنه پای راست کفل پای چپ را لمس کند. زانوی راست را طوری میزان کنید تا بالای زانوی چپ قرار گیرد.

دستها را روی زانوی راست یا هر کدام را روی یک پا بگذارید، هر طور که راحت تر هستید. سر، گردن و ستون فقرات را راست کنید.

چشمها را ببندید و برای مدت طولانی وانهاده شوید.

از جریان تنفس در سوراخهای بینی آگاه باشید.

فایده: این آسانا برای تحمل استقرار زانوها در برخورد با زمین در زمان طولانی بسیار راحت و ساده است و برای تناوب وضعیت های مراقبه به کار گرفته می شود. زیرا مانند سایر وضعیت های مراقبه ساق پاها و تهیگاه به علت قرار گرفتن در مرکز، تمایل چرخش به بیرون را ندارند.

این حالت روی ساختار ناحیه عجان و استقامت عضلات ران اثر می گذارد و برای دستگاه مجاری ادرار و عجان ماساژ خوبی است.

## وضعیت شیر

وضعیت شیر ۶۷



در حالت واجر آسانا بنشینید و زانوها را تقریباً 45 سانتیمتر از هم جدا کنید.

انگشتان پاها باید همدیگر را در پشت کمر لمس کنند.

دستها را به صورت کشیده در جلوی بدن بین زانوها قرار دهید.

کف دستها روی زمین و انگشتان دست به طرف بدن.

دستها و کمر را مستقیم کنید و دستها را در حد توان در جلوی بدن بکشید.

بدن را روی دستها وانهاده کنید.

سر را به عقب خم کنید تا وضعیت راحتی را با تغییر تنش ها احساس کنید.

چشمها را ببندید و به سمت داخل به مرکز بین دو ابرو خیره شوید.

شما می توانید چشمها را باز نگه دارید. در هر صورت خیره شدن به مرکز بین دو ابرو الزامی است.

دهان به هنگام دم باید بسته باشد.

ذهن و بدن را وانهاده کنید.

فایده: ثابت شدن ستون فقرات در این وضعیت انبساط نامحدودی به همراه دارد.

سنگینی خاصی در کل ظرفیت فیزیکی و نه در یک قسمت از بدن احساس می شود، زیرا با خیره شدن به مرکز بین دو ابرو از درون، هنگام تمرکز بر نقطه بالای ستون فقرات، مرکز سیستم اعصاب روشن می شود و روی ساختار سیستم هیپوتالاموس-لیمبیک اثر می گذارد.

با بستن چشمها، سیستم بینایی در پشت سر، امواج آلفا ساطع می نماید. برخورد این امواج باهم در حالت مراقبه و در وضعیت خیره شدن به مرکز ابروها، سبب می شود که امواج از پشت سر به ناحیه لب فرونتال انتشار پیدا کنند و حالتی آرام برای مراقبه ایجاد نمایند که بازتاب عمده ای در تمرینات و رفتار آنی خواهد داشت.

در بعضی مواقع ممکن است استنباط شود، فشار قوی روی دستها اضطراب و تنش را کاهش می دهد، جریان خون را بهبود می بخشد، اعصاب را تنظیم می کند و انرژی حیاتی که برای مهارت در روشهای مراقبه لازم است، تنظیم می کند.

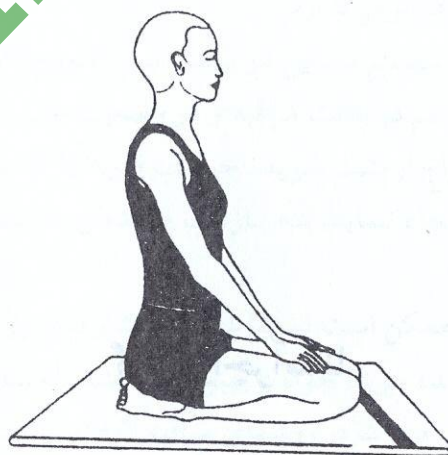


## گروه واجر آسانا

واژه "واجرا" به معنی رعد و برق است. گفته شده که این رعد و برق سلاحی بوده در دستان فرمانروایی مقدس که مانند فرمانروایی حاکم بر ذهن و حواس عمل می نموده و نامی است برای یک کانال عمده انتقال انرژی که ارتباط مستقیم با دستگاه تولید مثل دارد و انرژی حسی را متعادل می کند. کنترل این کانال، انرژی سکس را تصفیه و کنترل می کند. واجر آسانا یک گروه تمرین را تشکیل می دهد که انجام آنها بسیار ساده است و بر سیستم گوارش اثر سودمند دارد.

### حالت اول. حالت رعد

حالت اول. حالت رعد ۷۰



زانوها را روی زمین قرار دهید.

انگشتان شست پاها را زیر کفل ها و در پشت به هم متصل کنید و سپس زانوها را از هم جدا نمایید. سطح پایین کفل ها روی سطح درونی پاها قرار دارد و پاشنه های پا تهیگاه را لمس می کنند.

کف دستها را روی زانوها قرار دهید.

پشت، شانه ها، گردن و سر راست و بدون خم شدن به جلو یا عقب. از برگشت و خم شدن کمر به هر طرف قویا اجتناب کنید.

چشمها را ببندید، بازوها و بدن را وانهاده کنید.

تنفس طبیعی و توجه روی جریان هوا در سوراخهای بینی هنگام دم و بازدم.

زمان تا هر زمان که بخواهید می توانید در وضعیت و اجر آسانا باقی بمانید، به ویژه بعد از صرف غذا. انجام این آسانا به مدت 5 دقیقه پس از صرف غذا کمک موثری به هضم غذا می نماید. این حالت برای رفع درد معده مفید است، همچنین تنفس شکمی برای 100 تنفس قبل و بعد از غذا نیز همین خاصیت را دارد.

آگاهی: فیزیکی-روی جریان تنفس طبیعی. اگر و اجر آسانا با چشم های بسته تمرین شود آسایش ذهن را به همراه دارد.

روحی-روی چاکرای مانی پورا.

فایده: انجام این آسانا جریان خون را تسریع و گردش آن را در لگن خاصره و نواحی داخلی شکم بیشتر می کند، جریان هضم غذا را آسان می کند و سوء هاضمه را مشروط بر اینکه بعد از صرف غذا تمرین به طور مرتب انجام شود، برطرف می نماید.

تذکر تمرین: اگر در عضلات ران و زانوها درد وجود دارد تا زمانی که در حالت تمرین هستید، زانوها را کمی از هم جدا نگه دارید.

در آغاز ممکن است مچ پاها بعد از یک زمان کوتاه ناراحت شوند.

درمان آن ناراحتی خروج از وضعیت و دراز کردن پاها به جلو و حرکت دادن آنها یکی بعد از دیگری است. بعد از رفع درد یا ناراحتی می توانید تمرین را ادامه دهید.

می توانید یک بالش نازک زیر باسن قرار دهید تا آسایش بیشتری احساس کنید.

توجه: مسلمانان و ذن بودیسم ها از واجراسانا به عنوان یک حالت عبادت جهت مراقبه استفاده می کنند. افرادی که توانایی نشستن در وضعیت استاد نیلوفر را ندارند یا در این وضعیت ها احساس ناراحتی می کنند می توانند از واجر آسانا برای ادامه تمرینات خود استفاده کنند.

**تنوع 1:** جریان تنفس را در سوراخهای بینی بررسی کنید. اگر جریان تنفس در سوراخ سمت چپ (سواری قمری) مسلط است، انگشت شست پای چپ را روی انگشت شست پای راست بگذارید و اگر جریان هوا در سوراخ راست (سواری شمسی) مسلط است انگشت شست پای راست را روی انگشت شست پای چپ قرار دهید و در وضعیت واجر آسانا قرار گیرید.

این وضعیت به جریان تنفس در سوراخهای بینی کمک خواهد کرد و جریان آیدا و پنگالا را تنظیم می نماید، در نتیجه ذهن آرام می شود.

**تنوع 2:** پاها (و نه زانوها) به اندازه 25 سانتی متر فاصله بین انگشتان از هم جدا شوند. در این صورت کفل ها روی زمین قرار می گیرند، این وضعیت مرکز روانی مولاداهارا را تحریک می کند.

**تنوع 3:** یک پتوی لوله شده یا یک بالش گرد را بین ساق ها قرار دهید.

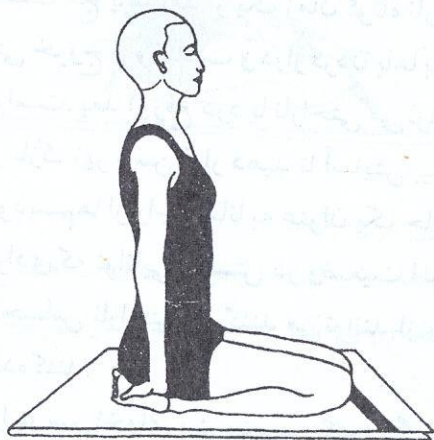
پاها را به اندازه 25 سانتی متر از هم جدا کنید (نه زانوها را).

روی بالش یا پتو به حالت واجر آسانا بنشینید.

این وضعیت بسیار ساده است و برای مبتدی به این جهت که فشار را از مچ پاها و ساق بر می دارد مناسب تر است. این وضعیت در تحریک مرکز مولاداهارا موثر است.

## وضعیت شادی جاودانه

وضعیت شادی جاودانه<sup>۷۱</sup>



به حالت واجر آسانا بنشینید. کف دستها را روی پاشنه پاها به صورتی که انگشتانها و دست در جهت یکدیگر باشند قرار دهید. اگر این وضعیت مشکل است، کف دستها را روی پاشنه پاها بگذارید. ستون فقرات، گردن و سر را مستقیم و ثابت نگه دارید. چشمها را ببندید، و تمام بدن را وانهاده کنید. توجه را بر روی نقطه بین دو ابرو متمرکز کنید.

تنفس: تجسم کنید که تنفس (دم و بازدم) از ناحیه بین دو لبرو (کشترام آجنا) انجام می شود.

زمان دم احساس کنید که فشار هوا در سمت آجنا چاکرا است و هنگام بازدم احساس کنید که هوا از طرف چاکرای آجنا به سمت مرکز بین دو ابرو، چاکرای کشترام، می رود.

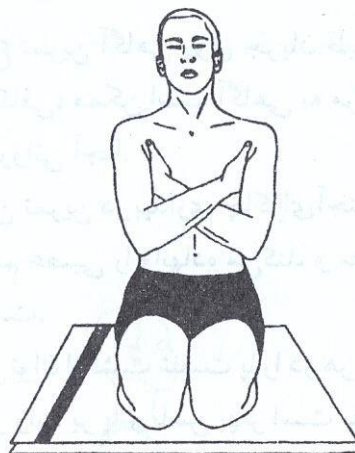
آگاهی: فیزیکی-در شروع تمرین آگاهی روی جریان طبیعی تنفس است و پس از وانهادگی بدن به اندازه کافی، ممکن است آگاهی به مرکز بین ابروها انتقال یابد.

روحی-روی مرکز روانی آجنا.

فایده: بربر مبنای نیاز بدن می توان انگشت شست پا را در هر نقطه زیر بدن قرار داد. برای درک درست نقطه فشار وارد بر پا باسن بهتر است با متخصص طب سوزنی یا بازتاب شناس عصبی مشورت کنید. این وضعیت ممکن است به عنوان یک جایگزین برای وضعیت های کلاسیک مراقبه انتخاب شود.

## تعادل تنفس

تعادل تنفس ۷۲



در حالت واجر آسانا بنشینید. هر دو دست را از آرنج خم کرده، انگشتان هر دست را زیر کتف بگذارید، به طوری که انگشتان شست روی سینه و به سمت بالا قرار گیرند. و نقطه بین انگشت اشاره و شست فشار داده شود.

چشمها را بسته، منوجه جریان تنفس خود شوید.

تنفس آرام و یکنواخت.

حالت را تا احساس جریان تنفس در سوراخهای بینی ادامه دهید.

زمان: این تمرین را برای 10 تا 15 دقیقه انجام دهید. سعی کنید طی تمرین حواس شما روی جریان تنفس متمرکز باشد تا برای تمرینات پرانایاما آمادگی پیدا کنید.

تمرکز: فیزیکی-روی تنفس در سوراخهای بینی. روحی-روی چاکرای آجنا.

تذکر تمرین: این وضعیت ممکن است همانند تمرینات آمادگی برای پرانا به کار گرفته شود. اما به طور معمول زمانی که سوراخ های بینی گرفته باشند برای تعادل تنفس در یک یا هر دو سوراخهای بینی تمرین می شوند.

اگر یکی از سوراخهای بینی با قسمتی از حفره های بینی قفل شده باشد، دست را زیر بغل در طرف مخالف بگذارید. برای یک یا دو دقیقه فشار را تحمل کنید.

ممکن است در چند ثانیه تغییراتی رخ دهد.

تنوع 1: برای دستیابی به یک تاثیر قوی، دست راست را زیر بغل چپ بگذارید.

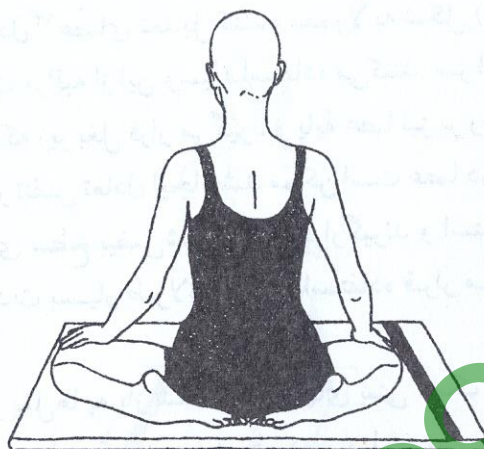
تنوع 2: عصای تعادل عصای تعدیل کننده معمولاً به شکل (t) است. یوگی ها برای تشستن در حالت مراقبه از این وسیله استفاده می کنند. سر این عصا بیضی شکل و میان تهی است که زیر بغل قرار می گیرد و پایه عصا نیز بر روی زمین قرار می گیرد.

موقعی که در تنفس تعادل ایجاد شد ممکن است عصا در جلوی بدن قرار گیرد و هر دو آرنج روی سطح بیضی شکل عصا قرار گیرند و استراحت داده شوند. این عصا برای مدت طولانی مورد استفاده قرار می گیرد تا آنکه بازوها خسته شوند.

فایده: فشار بر زیر بغل ها به باز شدن سوراخهای بینی کمک می کند و جذب پرانا را آسان می نماید. موقعی که تنفس در هر سوراخ بینی جریان دارد در سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک تعادل برقرار است. باز شدن هر دو سوراخ بینی موجب بروز یک حالت تعادل خوبخودی بین نیروهای حیاتی و روانی است.

## وضعیت مهربان

بت مهربان<sup>۷۴</sup>



در موقعیت واجر آسانا قرار گیرید. زانوها را تا جایی که امکان دارد از هم جدا کنید. سپس هر دو پا را آن قدر از هم دور کنید که باسن کاملا روی زمین و بین پاها واقع شود و انگشتان شست پاها همدیگر را لمس کنند.

جدا کردن زانوها از یکدیگر باید در حد توان و بدون زور یا فشار صورت گیرد.

کف دستها را روی زانوها گذاشته و در وضعیتی که بدن راحت باشد تمرین خیره شدن به نوک بینی را انجام دهید. اگر چشمها خسته شدند آنها را برای مدتی ببندید و بعد تمرین را ادامه دهید.

تنفس آرام و یکنواخت با آگاهی از تنفس در سوراخهای بینی.

زمان: این تمرین باید در مدت زمان کافی انجام شود تا حالت روحی و معنوی خاص حاصل شود. برای چند دقیقه پاها را شل نگه دارید.

اگر احساس درد با فشار کردید تمرین را قطع کنید.

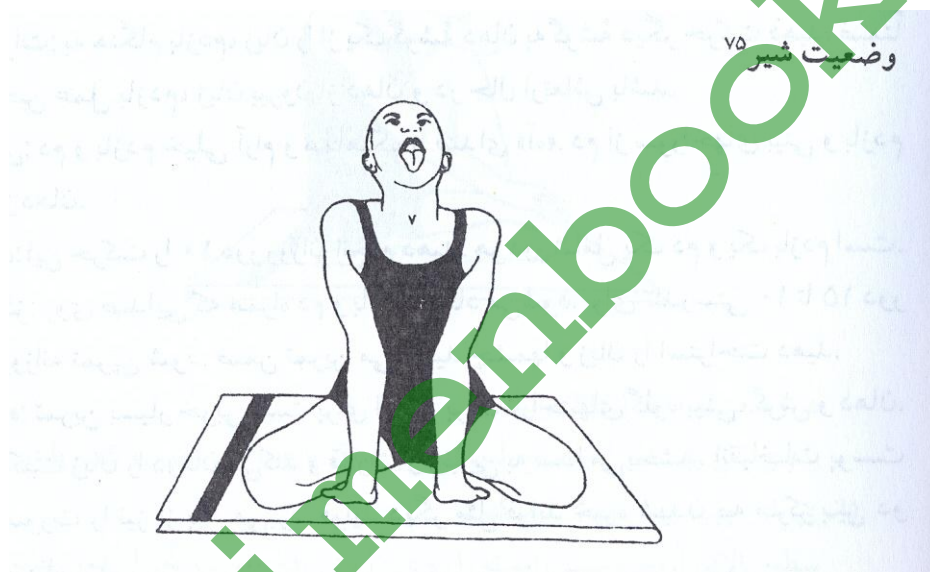
آگاهی: فیزیکی-روی تنفس طبیعی یا نوک بینی.

روحی-روی مولادها را.

فایده: این آسانا یکی از بهترین وضعیت ها برای رسیدن به یک حالت روحی و معنوی بالاست، ضمن اینکه در این آسانا، چاکرای مولادها را تحریک شده، تحت کنترل در می آید و شامل تمام فوایدی است که برای واجر آسانا گفته شد.

تذکر تمرین: اگر نیاز دارید یک پتو زیر باسن قرار دهید. چه از زیر انداز استفاده کنید چه نکنید، باسن باید با زمین در تماس باشد تا چاکرای مولادها را تحریک کند.

## وضعیت شیر



در حالت واجر آسانا بنشینید، به گونه ای که زانو ها 45 سانتی متر جدا از هم قرار گیرند.

دستها را بین زانو ها قرار دهید طوری که انگشتان طرف داخل بدن باشند.

بدن را به جلو و روی دستها (که به صورت کشیده و مستقیم در جلوی بدن قرار گرفته اند) تکیه داده، سر را در یک وضعیت راحت به طرف عقب خم کنید. تا در گردن کشش ایجاد شود.

چشمها را کاملاً باز کنید و به فاصله بین دو ابرو خیره شوید.

بدن را وانهاد کنید و دهان را ببندید.

دم آهسته و عمیق از بین سوراخهای بینی.

وقتی دم انجام شد دهان را باز کنید و زبان را در حد امکان بیرون بیاورید و سعی کنید آنرا به طرف چانه دراز کنید. بازدم را با یک صدای ثابت و محکم "آه" انجام دهید. صدا باید از گلو باشد و دهان کاملا باز. در پایان دم دهان را ببندید و دم را انجام دهید.

این یک دور است.

توجه: در صورت امکان این تمرین را در برابر خورشید انجام دهید.

تغییرات: به هنگام بازدم، زبان را از یک گوشه دهان به گوشه دیگر حرکت دهید. ضمنا حین عمل بازدم، زبان بیرون از دهان و در حال ارتعاش باشد.

تنفس: دم و بازدم خیلی آرام و هماهنگ با صدای "آه". دم از سوراخهای بینی و باز دم از دهان.

زمان: این حرکت را 10 دور روزانه انجام دهید. هر دور شامل یک دم و یک بازدم است.

تمرکز: روی صدایی که همراه دم و بازدم ایجاد می شود. برای تندرستی 10 تا 15 دور روزانه تمرین شود. ضمن تمرین می توانید چشمها و زبان را استراحت دهید.

فایده: تمرین بسیار خوبی است برای از بین بردن تار احتیهای گلو، بینی، گوش و دهان.

لکنت زبان را درمان می کند و قدرت و زیبایی به صدا می بخشد. انقباضات پوست صورت را نیز از بین می برد. فواید دیگر مثل فواید خیره شدن به مرکز بین دو ابرو است.

تنوع 1: بعد از انجام تمرین تمرکز بین دو ابرو، قفل زبان را تمرین کنید.

دهان را بسته نگاه دارید، زبان را به عقب برگردانید، نوک زبان انتهای سقف دهان را با فشار لمس کنید.

دم آهسته و عمیق از هر دو سوراخ بینی.

در پایان دم، زبان را راحت کنید. دهان را باز کنید.

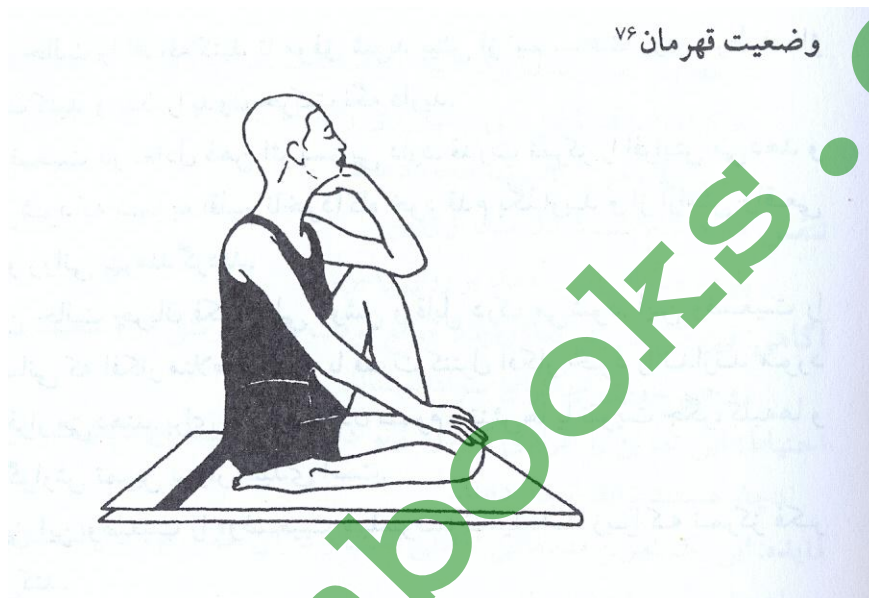
و زبان را هر چه بیشتر بیرون آورید.

تنوع 2: زبان را آهسته از طرفی به طرف دیگر حرکت دهید و صدای شیر را تقلید کنید.



## وضعیت قهرمان

وضعیت قهرمان<sup>۷۶</sup>



در وضعیت و اجرا آسانا قرار گیرید.

زانوی پای چپ راست را از زمین بلند کنید تا ساق پا عمود بر زمین و کف پا در طرف زانوی پای چپ روی زمین قرار گیرد.

سطح بالای آرنج دست راست را روی زانوی پای راست بگذارید و چانه را در کف دست راست و انهدا کنید.

چشمها را ببندید و استراحت کنید.

ستون فقرات و سر را راست نگه دارید و در حفظ بی حرکتی کامل بدن کوشش نمایید. سپس مدتی در حالت توقف کنید.

تمرین را با قرار دادن کف پای چپ در کنار زانوی پای راست و عمود کردن ساق پا ادامه دهید.

تنفس: عمیق و ملایم. تجسم کنید که تنفس در دم و بازدم از مرکز بین دو ابرو جریان دارد.

آگاهی: فیزیکی-روی تنفس و حفظ سر و ستون فقرات که ثابت و استوار است.

روحي-روی آجنا چاکرا.

زمان: برای حداقل 2 دقیقه تمرین را با هر طرف بدن ادامه دهید و به تدریج مدت توقف در حالت را اضافه کنید تا موفق شوید بیش از نیم ساعت روی هر طرف از پاها توقف کنید و بدن را بدون حرکت نگه دارید.

فایده: این وضعیت در تعادل ذهن اثر بسزایی دارد. قدرت تمرکز را افزایش می دهد و سبب می شود که شما به اقلیم ناخودآگاه خود قدم بگذارید و از آرامش واقعی فیزیکی و روانی بهره مند گردید.

در این حالت جریان فکر خیلی روشن و قابل درک می شود. این وضعیت را بیشتر کسانی که افکار متلاطم دارند یا قدرت کنترل افکار خود را ندارند مورد استفاده قرار می دهند. برای بر طرف کردن سموم و تنش ها یا تقویت جگر، کلیه ها و دستگاه گوارش تمرین بسیار مفیدی است.

توجه: بعضی این وضعیت را "وضعیت فیلسوف" نامیده اند زیرا که تمرکز فکر ایجاد می کند.

تئوع 1: این وضعیت ممکن است با نشستن روی پاشنه پا تمرین شود به صورتی که پاشنه پا درست در ناحیه عجان قرار گیرد.

در این صورت چاکرای مولاداهارا تحریک می شود و به نیروی کندالینی ضربه وارد می شود.

تئوع 2: در حالت و اجرا سانا روی پاشنه پا بنشینید.

پای راست را روی انتهای ران چپ بگذارید مانند حالت نیم لوتوس.

پا باید کاملا جلو بیاید و در حد توان روی ران و پایین شکم قرار گیرد.

زانوی راست باید روی زمین استراحت کند.

کف دو دست را مانند حالت سلام در قفسه سینه روی مرکز قلب بگذارید.

بدن را کاملا و انهاده کنید.

آهسته روی زانو بلند شوید، زانوی پای چپ را هم سطح زانوی پای راست مانند یک حمایت کننده قرار دهید.

حرکت را کنترل کنید که خمیدگی در کمر ایجاد نشود.

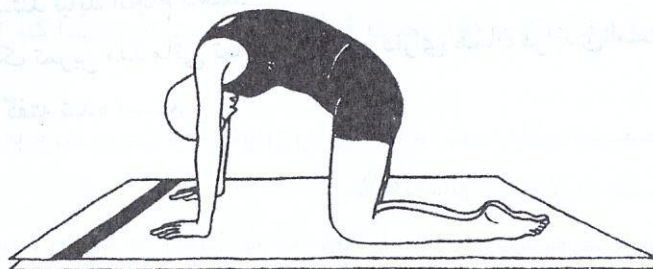
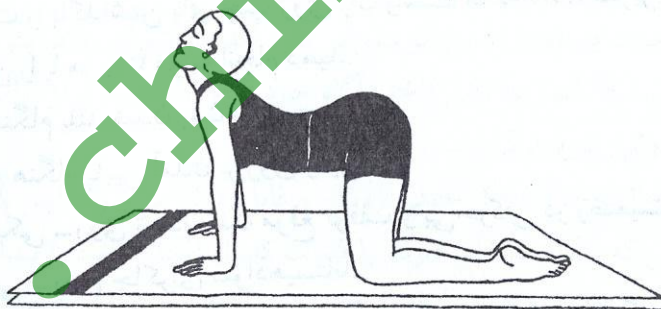
موقعی که تعادل برقرار شد دستها را بالای سر ببرید و انگشتان دست را به سمت بالا نگاه دارید و وضعیت را در بی حرکتی حفظ کنید.

استقرار در این حالت رابرای مدتی طولانی و در حد توان حفظ کنید.

دستها را به مرکز قلب برگردانید و آهسته قسمت بالای تنه را روی زمین بیاورید. حرکت را با گذاشتن پای چپ روی ران راست ادامه داده، تمرین را تکرار کنید. تمرین را با هر پا 3 مرتبه انجام دهید. تنفس: دم هنگام بلند شدن بدن از زمین. بازدم هنگام پایین آمدن بر روی زمین. آگاهی: فیزیکی-روی تعادل بدن موقع توقف و بی حرکتی در وضعیت. روحی-روی چاکرای سوادهیستانا. احتیاط: این تمرین را افرادی که درد زانو دارند یا به بیماری سیاتیک، آرتروز و غیره دچار هستند نباید انجام دهند. فایده: این یک تمرین مقدماتی تعادلی است و دارای همان فوایدی است که در سیستم اعصاب گفته شده است.

## وضعیت گربه

وضعیت گربه ۷۷



در حالت واجر آسانا بنشینید. کفل ها را بلند کنید و روی زانو ها بایستید. به سمت جلو خم شوید و کف دستها را روی زمین به موازات صورت قرار دهید. دستها کشیده و به موازات عضلات ران و زانو باشند. عضلات ران و بازوها به طور عمودی روی زمین قرار گیرند. زانو ها را می توان هم جدا از یکدیگر و هم در کنار یکدیگر قرار داد. این وضعیت شروع تمرین است. با آوردن سر به سمت بالا و عقب دم عمیق را انجام دهید. همزمان ناحیه کمر را به سمت زمین خم کنید. کوشش کنید ریه ها را تا حداکثر ظرفیت با هوا پر کنید. سپس 3 ثانیه حبس نفس انجام دهید. در بازدم سعی کنید سر به طرف جلو و پایین و سطح ستون فقرات به سمت بالا حرکت کند. در پایان بازدم شکم منقبض می شود و کفل ها کشیده. در این هنگام سر بین دو بازو و صورت مقابل رانها قرار می گیرد. حبس دم بیرونی به مدت 3 ثانیه. سعی کنید که انقباض شکم و خمیدگی ستون فقرات را در حد توان انجام دهید. این یک دور کامل است.

**تنفس:** در حد توان و با نهایت مراقبت، تنفس را آهسته انجام دهید. هدف در این تمرین حبس دم و بازدم به مدت 5 ثانیه است.

اگر برایتان امکان داشت از تنفس روحی استفاده کنید.

**زمان:** تکرار این تمرین برای افراد مبتدی 5 تا 10 مرتبه کافی است.

**آگاهی:** فیزیکی-روی همزمانی تنفس و حرکات و کشیدگی و انعطاف ستون فقرات . روحی-روی چاکرای سواد هیستانا.

**فایده:** این تمرین به انعطاف و نرمی ستون فقرات، شانه ها و گردن کمک می کند و به طور کلی روی سیستم باروری تاثیر دارد. بانوان باردار تا شش ماهگی می توانند از این تمرین استفاده کنند؛ گر چه از

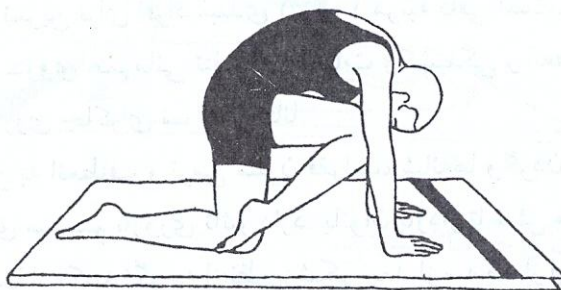
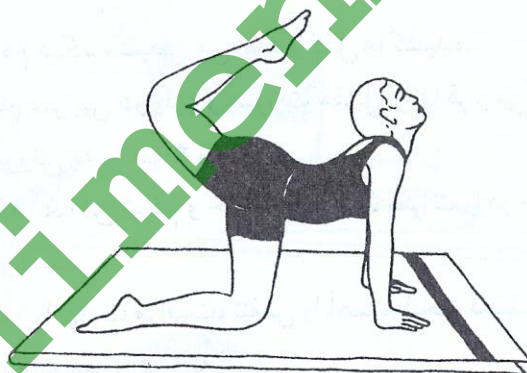
نظر پزشکی بعد از سه ماه از این نوع حرکات منع شده اند معذالک تا شش ماهگی، استفاده از این تمرین بدون اشکال خواهد بود. اغلب بانوان و دوشیزگان که از نابسامانی های دوران قاعدگی رنج می برند برای رهایی از درد های دوران قاعدگی باید به طور مستمر این تمرین را حتی در زمان عادت ماهانه انجام دهند.

تذکر تمرین بازوها را از ناحیه آرنج خم نکنید. بازوها و رانها را در یک خط عمودی قرار دهید.

## وضعیت پیر

۱۲۶ هاتا یوگا

وضعیت پیر ۷۸



در وضعیت

واجب آسانا و در حالت گربه قرار گیرید.

مانند حالت گربه به جلو نگاه کنید.

دستها را از سطح شانه به صورت عمودی مستقیم روی زمین قرار دهید.

تمام بدن را وانهاد کنید.

زانوی پای راست را خم کنید و آنرا به عقب برگردانید تا انگشتان پا در پشت سر قرار گیرند یا پشت سر را لمس کنند.

در این وضعیت برای چند ثانیه حبس دم کنید.

پای راست را از قسمت زانو خم کنید و آنرا بکشید تا زیر باسن قرار گیرد.

به کمر و سر یک حالت کمائی دهید به نحوی که سر به سمت جلو خم شود.

پای راست نباید زمین را لمس کند.

زانو را به قفسه سینه و سر را به زانو بچسبانید.

ستون فقرات باید حالت کمائی به خود بگیرد.

برای چند ثانیه نگاه را هنگام بازدم روی زانوها خیره کنید و بازدم را انجام دهید.

پا را از عقب به سمت جلو کشیده، در برابر پای دیگر روی زمین قرار دهید.

بعد زانو را تاب دهید، خم کنید و در کنار زانوی چپ قرار دهید.

این تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

تنفس: دم، هنگام حرکت پاها به عقب و حبس دم، هنگام خم شدن زانو و بازدم، هنگام چسبیدن زانو به قفسه سینه.

این وضعیت را با هر پا 5 دور تکرار کنید.

آگاهی: فیزیکی-روی هماهنگی و حرکت تنفس.

روحي-روی چاکرای سوادهیستانا.

فواید: انجام این آسانا ستون فقرات را به علت انجام حرکات جلو و عقب نرم می کند و شبکه عصبی ستون فقرات را هماهنگ می نماید. عصب سیاتیک را بهبود و آرامش می دهد. و باعث نرمی عضلات پاها می گردد.

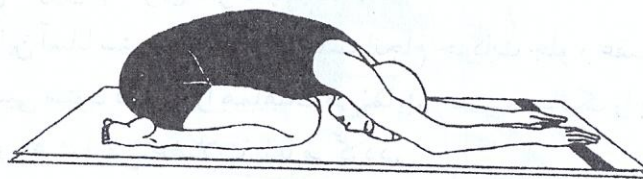
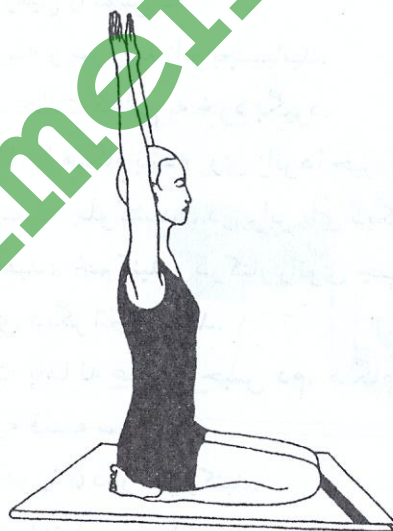
بر دستگاه تولید مثل بانوان به ویژه بعد از وضع حمل اثر مثبت دارد.

این تمرین، عضلات شکم را ماساژ می دهد و بر دستگاه گوارش و سرعت گردش خون اثر مستقیم دارد و باعث کاهش وزن لگن و رانها می شود.

توجه: وجه تشبیه این حرکات و انتساب آن به ببر به این دلیل است که ببر پس از برخاستن از خواب برای رفع خستگی عضلات، این حالت را انجام می دهد، بنابراین بهترین زمان انجام این تمرین بعد از بیداری است.

## وضعیت ماه یا خرگوش

وضعیت ماه یا خرگوش<sup>۷۹</sup>



در حالت واجر آسانا قرار گیرید. کف دستها را روی عضله ران قرار دهید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید. ستون فقرات، گردن و سر را مستقیم و راست نگاه دارید. با عمل دم، دستها را به سمت بالا بکشید به نحوی که در امتداد شانه ها باشند. با بازدم، نیم تنه را از محل تهیگاه خم کنید. سعی کنید که دستها و شانه در یک امتداد به طرف زمین خم شوند. در وضعیت آخر، کف دستها در مقابل بدن به طور مستقیم روی زمین قرار می گیرند. در صورت امکان سعی کنید بازوها و سر همزمان به زمین برسند.

بازوها را کمی خم کنید و آنها را وانهاده نمایی. آرنج ها باید باید روی زمین استراحت کنن. در آخر حرکت، برای 5 ثانیه تنفس نکنید و بعد همزمان با دم، دستها را بالا ببرید و نیم تنه را در وضعیت عمودی قرار دهید بطوری که بازوها، سر و نیم تنه در یک خط مستقیم باشند. هنگام برگشت دستها و قرار گرفتن آنها روی زانوها بازدم انجام دهید. این یک دور است. تمرین را 3 تا 5 دور تکرار کنید.

زمان: مبتدیان زمان تمرین را باید به مرور طولانی تر کنند تا بتوانند قابلیت انعطاف بدن را برای 3 دقیقه پیدا کنند، و بتوانند در راحتی کامل تمرین کنند. کسانی که تمایل دارند بر خشم خود یا اعصاب به هم ریخته تسلط یابند باید زمان تمرین را تا 10 دقیقه افزایش دهند. تنفس طبیعی.

آگاهی: فیزیکی-روی تنفس، همزمان حرکات فیزیکی و در پایان فشار آنها در جهت مخالف شکم. روحی-روی چاکرای مانی پورا یا سواد هیستانا.

ممنوعیت: افرادی که به فشار خون بالا، سیاتیک و بیماریهای استخوانی مبتلا هستند نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: این وضعیت ماهیچه های کمر را کشش می دهد و سبب جدایی مهره های ستون فقرات می شود. فشار و تنش در ناحیه دیسک را بر طرف می کند. اغلب بیماریهای ستون فقرات ناشی از فشار بر دیسکهای حادث می شوند و باعث انواع دردها در کمر می گردند. این وضعیت کمک می کند تا مشکلات موجود در ستون فقرات مهره های کمر به وسیله قرار گرفتن درست مهره ها بر روی یکدیگر برطرف شوند. از سوی دیگر کمکی است برای تنظیم فعالیت غده آدرنال، عضلانی لگنی، اعصاب سیاتیک و همچنین برای بانوانی که در ناحیه لگن مشکلی دارند، مفید است. برای منظم کردن ارگانهای تولید مثل زنان و مردان توصیه شده است. در صورت انجام این تمرین به صورت مرتب، سوء هاضمه و یبوست برطرف می شود.

زمانی که این وضعیت را با تنفس روحی انجام دهید، به برطرف کردن خشم، و آرام کردن ذهن کمک کرده اید.



**توجه:** در زبان سانسکریت واژه "شاشانک" به معنی "ماه" است و این لغت ترکیبی است از دو واژه "شاش" به معنی خرگوش و "آنک" به معنی نرمه گوش. بعضی از مردمان هند معتقدند که لکه های سیاه روی قرص ماه یک خرگوش شباهت دارد و تصویری از ماه در نرمه گوش این خرگوش است. به علاوه ماه برای صلح و آرامش نماد شده است. ماه ارتعاشات تسکین دهنده و آرام کننده از خود ساطع می کند. "شاشانک آسانا" یک اثر آرامش دهنده مشابه با ماه دارد. به عبارت دیگر وضعیتی است که به طور مستمر با وضعیت خرگوش تطبیق داده شده است.

**تنوع 1:** در حالت واجر آسانا نشسته، چشمها را ببندید.

از پشت سر، مچ دست راست را با دست چپ گزفته، ابتدا یک دم عمیق انجام دهید. سپس همراه بازدم به جلو خم شوید بطوری که پیشانی روی زمین قرار گیرد. تا مدتی که احساس ناراحتی نمی کنید در حالت باقی مانده، به صورت عادی تنفس نمایید.

در آخر با دم از زمین بلند شده، به حالت اول برگردید.

**تنوع 2:** در حالت واجر آسانا بنشینید و دست ها را مشت کرده، در قسمت پایین شکم قرار دهید.

نفس عمیق کشیده، همراه با بازدم به سمت جلو خم شوید تا پیشانی روی زمین قرار گیرد.

در این حالت با فشاری که توسط مشتها به شکم و روده ها وارد می شود تمام هوای موجود در بدن خارج می گردد.

سعی کنید در حد امکان با احساس راحتی حبس دم نمایید. هنگام بلند شدن از زمین بازدم را انجام دهید. وضعیت را 3 بار تکرار کنید.

**آگاهی:** فیزیکی-روی فشار مشت ها بر شکم در وضعیت نهایی.

**فایده:** این وضعیت سیستم گوارش و روده ها را ماساژ می دهد و علاوه بر فواید ذکر شده در اصل تمرین، برای رفع بیماری یبوست و نفخ شکم نیز مفید است.

**تنوع 3:** در حالت واجر آسانا بنشینید. دستها را در پشت بدن به هم قفل کنید. یک دم عمیق بکشید و در بازدم، سر و نیم تنه را به سمت جلو خم کنید و سر را روی زمین استراحت دهید.

همزمان بازوها را به سوی بالا بکشید و تا حد توان آنها را بالا ببرید.

بازدم انجام دهید و آهسته بازوها را 3 بار به طرفین ببرید، اما فشار نیاورید.

در حالی که بدن را بالا و دستها را به پایین هدایت می کنید عمل دم را انجام دهید.

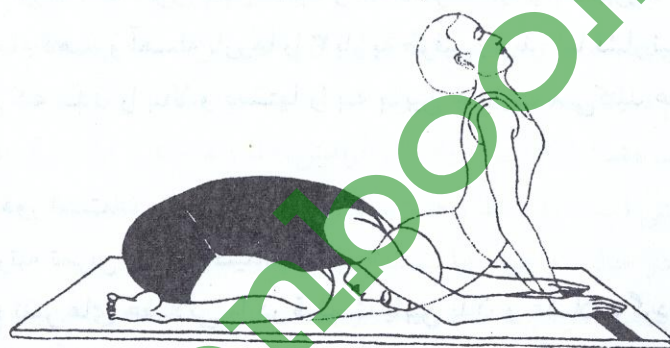
این یک دور است.

2 تا 3 مرتبه تمرین را تکرار کنید.

فایده: این تنوع تنش های عضلانی را در قسمت پایین بدن و عضلات گردن برطرف می کند و حالت آرامش کامل را در این سطح به وجود می آورد که برای ایجاد استحکام در تمرینات پایه ای بسیار مفید است.

## وضعیت حمله مار

وضعیت حمله مار ۸۲



در حالت گربه روی زمین بنشینید. کف دستها را روی زمین موازی شانه ها قرار دهید، به نحوی که حدود نیم متر باهم فاصله داشته باشید.

در وضعیت گربه، با دستهای ثابت و کشیده روی زمین به سمت جلو حرکت کنید. بعد بدون تغییر موقعیت دستها، آهسته سینه را به سمت جلو بکشید تا نیم تنه با فاصله کمی از زمین موازی دستها قرار گیرد.

سینه را به جلو ببرید، بازوها مستقم و کشیده، سطح کفل ها و تهیگاه روی زمین.

بینی و سینه را هم سطح زمین بیاورید، مانند این که بدن مانند حرکت مار روی زمین می خزد. این حرکت را با زحمت اجرا نکنید. کوشش کنید هر چه ممکن است لگن را به زمین نزدیکتر کنید.

در وضعیت پایانی، دستها را باید کاملا کشیده باشد و کمر قوس برداشته، سر درست مانند حرکت مار کبرا بلند شود و از زمین فاصله گیرد. سینه نباید زمین را لمس کند.

برای چند ثانیه این وضعیت را حفظ کنید و نفس نکشید.

آهسته و آرام کفل ها را بلند کنید و به عقب بکشید، بازوها را راست نگه دارید و در وضعیت شروع قرار گیرید.

کوشش نکنید که در جهت قبل حرکت کنید، اما بازوها را راست نگه دارید.  
این تمرین یک دور است.

5 تا 7 دور تمرین را تکرار کنید.

تنفس: دم هنگام حرکت به جلو.

در آخر کشش، برای چند ثانیه نفس را نگه دارید.

بازدم را مادامی که به عقب برمی گردید انجام دهید.

آگاهی: فیزیکی-روی همزمانی حرکت با تنفس.

روحي-روی چاکرای سوادهیستانا.

**مطابقت:** این تمرین را می توان بعد از تمرین حرکت خرگوش انجام داد و با وضعیت درخت خرما پایان بخشید.

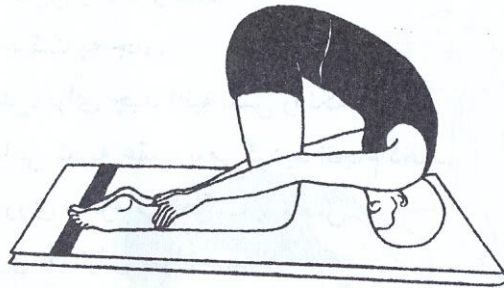
**فایده:** این آسانا برای آماده کردن حرکت کبرا و وضعیت ماه سودمند است. هر چند که منافع آن بیشتر در باقی ماندن در حالت آخر است. به هر حال تاثیر این آسانا در کمر است که به جلو و عقب کشیده می شود.

این آسانا معمولاً زمان قاعدگی زنان را که نا منظم باشد دوباره هماهنگ و منظم می کند و دردهای این حالت را سبک کرده یا از بین می برد و آسانای بسیار خوبی برای دوره بعد از زایمان است، چون عضلات شکم و لگن را تقویت می کند. علاوه بر آن عملکرد جگر، کلیه ها و دیگر ارگانهای احشایی را اصلاح می نماید. دردهای کمر و سفتی ستون فقرات را کاهش داده و بر تمام سیستم اعصاب کمر اثر سودمند دارد.

**تذکر تمرین:** در طول تمرین وضعیت دستها نباید تغییر کند.

## وضعیت قوس کمر

وضعیت قوس کمر<sup>۸۳</sup>



در وضعیت واجر آسانا بنشینید. پایین ماهیچه های پاها را دقیقا در مکان نزدیک پاشنه های پا محکم بادهست بگیرید.

انگشتان پا را بر عکس روی زمین قرار می گیرند.

آهسته به جلو خم شوید و قسمت تاج سر را در مقابل زانوها روی زمین قرار دهید (یک بالش نازک زیر سر قرار دهید).

باسن را تا آنجایی که برایتان مقدور است بلند کنید و اجازه دهید که چانه قفسه سینه را لمس کند به طوری که رانها کاملا و راحت عمود بر زمین شوند.

در این وضعیت برای 5 تا 20 ثانیه باقی بمانید.

تهیگاه را به عقب برگردانید و به حالت شروع بروید.

این وضعیت را 5 مرتبه تکرار کنید.

تنفس: دم، در واجر آسانا و زمانی که باسن را بلند می کنید. بازدم، زمانی که سر روی زمین قرار می گیرد. حبس دم، در وضعیت پایانی. تنفس طبیعی، اگر برای بیشتر از چند ثانیه در این حالت ماندید.

آگاهی: فیزیکی-روی همزمانی تنفس و حرکات فیزیکی. افزایش جریان خون در مغز یا تاج سر در پایان وضعیت.

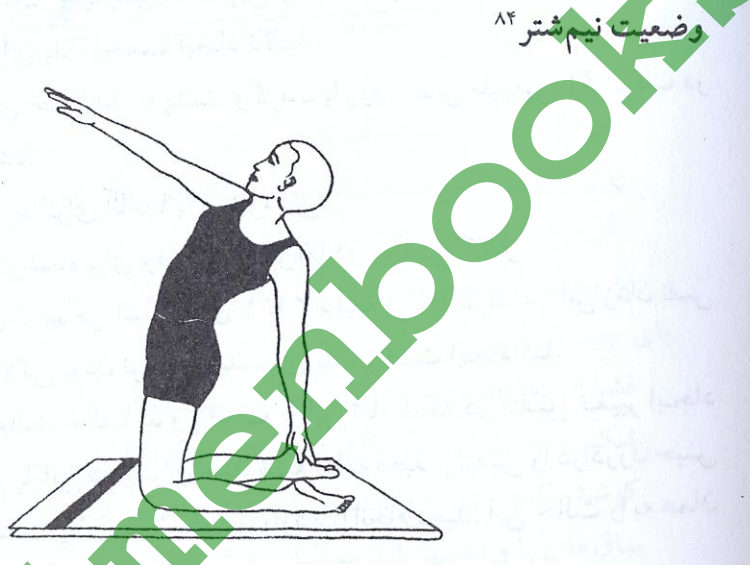
روحی-روی چاکرای ساها سرارا.

ممنوعیت: افرادی که به فشار خون یا بیماریهای سر مبتلا هستند نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: این آسانا جریان خون را در سر افزایش می دهد. یک تمرین مقدماتی برای آسانای ایستادن روی سر است، زیرا که مغز آمادگی پذیرش جریان خون و فشار زیاد را در حالت معکوس پیدا می کند. این

آسانا بسیاری از فواید ایستادن روی سر را داراست، اما با درجه ای کمتر. وضعیت قوس در بیماری آسم جنبه درمانی دارد زیرا راه تنفس را باز می کند و تخلیه ترشحات ریه و قفسه سینه به آسانی صورت می گیرد. این حرکت همچنین فشاری را که در حین حمله آسم به مهره ها و اعصاب گردنی تحتانی و سینه ای فوقانی وارد می شود، کم می کند. این برنامه برای درمان آسم باید جزء سادانای پرتوجو باشد.

## وضعیت نیم شتر



در حالت واجر آسانا بنشینید. سپس پاها را کمی از هم جدا کنید.

روی پاها بایستید و بازوها را بالا ببرید.

پاها را مماس با زمین و در پشت بدن حفظ کنید.

هنگام وم، دستها را خم کنید و آنها را ات سطح شانه ها بالا بیاورید.

با بازدم دست راست را خم کنید و آنرا از پشت به پای چپ برسانید و سعی کنید مچ یا پاشنه پا را بگیرد.

همزمان دست چپ را در جلوی بدن به بالا سر بکشید. بنابراین دست هم سطح پیشانی قرار می گیرد.

سر باید کمی به عقب برگردد و چشم ها به دست کشیده شده خیره شوند.

در وضعیت آخر شکم را به جلو فشار دهید و کوشش کنید رانها را عمود نگه دارید.

این وضعیت را برای چند ثانیه که نفس را حبس کرده اید، حفظ کنید و کوشش کنید نگاه با دست بالا رفته کانونی شود.

بعد با دمبه حالت شروع برگردید.

تمرین را به همین نحو با پای دیگر تکرار کنید و یک دور را کامل نمایید. پاشنه پای راست را با دست چپ بگیرید. تمرین را 3 تا 5 مرتبه تکرار کنید.

به هیچ وجه برای بدن زحمت ایجاد نکنید.

**آگاهی:** فیزیکی روی خم شدن به پشت و گردن یا روی تنفس طبیعی، اگر توقف در حرکت طولانی باشد.

روحي روی چاکرای آناهاتا یا ویشودهی.

**فایده:** مانند فواید ذکر شده برای وضعیت شتر اما در سطحی کمتر.

**تنوع 1:** در حالت پایان ممکن است برای 1 تا 2 دقیقه توقف کنید. در این زمان نفس طبیعی است. طولانی بودن توقف نباید برای بدن زحمتی ایجاد کند.

**تنوع 2:** این حالت مانند حالت شروع است با این تفاوت که در تنفس تغییر ایجاد شود. در وضع پایانی دم را برای چند ثانیه ادامه دهید و تنفس را در درون حبس کنید و بعد با برگشت به وضعیت عقب، بازدم را انجام دهید. این حالت را به همان نسبت روی طرف دیگر انجام دهید.

این تموع تأثیرش بر سطح شکم است. در حالی که تمرین اصلی روی کمر تأثیر دارد.

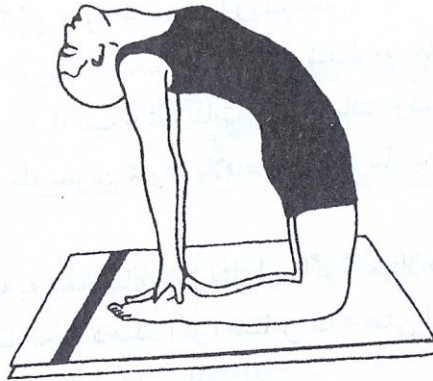
**تنوع 3:** این تنوع شامل یک تغییر ساده برای مبتدی هاست و این تغییر عبارت است از قرار دادن دست راست روی پاشنه پای راست و دست چپ روی پاشنه پای چپ.

در وضعیت آخر اگر پاشنه های پا را بلند کنید آسانا آسانتر می شود.

**تنوع 4:** بعد از خم شدن می توانید دست راست را مستقیم بالای سر ببرید تا بر بدن عمود گردد و به آن خیره شوید. در این حالت سر باید به عقب کشیده شود.

## وضعیت شتر

وضعیت شتر ۸۵



در حالت واجر آسانا بنشینید.

روی زانوها بلند شوید و دستها را در طرفین نگه دارید.

اگر راحت هستید پاها را از هم جدا کنید.

به پشت خم شوید و با دست راست پاشنه پای راست و با دست چپ پاشنه پای چپ را بگیرید.

فشاری که زحمت ایجاد کند به خود وارد نکنید.

شکم را به سمت جلو بکشید و کوشش کنید که رانها عمود بر زمین باشند.

کوشش کنید بدن را وانهاده کنید به ویژه ستون فقرات را کشیده نگه دارید.

شانه ها به سمت عقب قوس بر می دارند و دستها حایل شانه ها می شوند در این حالت تا زمانی که توانایی دارید توقف کنید.

بعد دستها را از پاها جدا کنید و آهسته به حالت شروع برگردید.

تنفس: در آخرین قسمت، تنفس طبیعی. کوشش نکنید که نفس عمیق بکشید زیرا که سینه در این وضع کشیده شده است.

زمان: اگر تمرین را با سرعت انجام می دهید، 3 مرتبه آن را تکرار نمایید وضعیت آخر را به عنوان ثابت تا 3 دقیقه نگه دارید.

آگاهی: فیزیکی-روی شکم، گلو، کمر یا تنفس طبیعی.

روحی-روی چاکرای سوادهیستانا یا ویشودهی.

مهم است که این تمرین، با یک آسانای خم شدن به جلو دنبال شود تا تنش عضلات کمر را از بین برود. اغلب با تمرینات تعادلی مانند وضعیت ماه تناسب دارد.

هر زمان که وضعیت ماه تمرین شود، بلافاصله بدون نیاز به واجر آسانا میتوان این تمرین را انجام داد.

**ممنوعیت:** اشخاصی که به بیماریهای کمر مثل لومباگو مبتلا هستند، نباید این تمرین را بدون اجازه راهنما انجام دهند. اگر احساس ناراحتی از ناحیه غده تیروئید می کنید باید در انجام تمرین بسیار مراقب باشید.

این آسانا تمرین مناسبی برای سیستم گوارش و تولیدمثل است. همچنین با کششی که بر جدار معده و روده ها وارد میکند موجب بر طرف شدن یبوست می گردد. باخم شدن به پشت و تاثیری که بر مهره ها و اعصاب نخاعی دارد، دردهای ستون فقرات و افتادگی شانه ها بر طرف می گردد. قسمت جلوی گردن در ناحیه تیروئید کاملا کشیده می شود و همین کشش، غده تیروئید را منظم می کند.

**تذکر تمرین:** پرتوجویان می توانند پاشنه پای چپ را با دست راست و پاشنه پای راست را با دست چپ بگیرند.

## وضعیت آرامش رعد و برق

وضعیت آرامش رعد و برق<sup>۸۷</sup>



در حالت واجر آسانا بنشینید و آهسته کمر را خم کنید. اول آرنج و بازوی دست راست و بعد آرنج و بازوی دست چپ را حایل بدن قرار دهید. بالای سر را روی زمین قرار دهید، کمر را خم کنید و دستها را روی رانها قرار دهید. کوشش کنید که زانوها با زمین تماس داشته باشند. اگر لازم است زانوها را از هم جدا کنید.

مراقب باشید که زحمت یا ناراحتی برای عضلات ران و زانوها ایجاد نشود. به ویژه در زمان پایان که زانوها روی زمین قرار می گیرند.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.



در قسمت آخر نفس عمیق بکشید.

به حالت شروع برگردید، با انجام دم و حمایت آرنج و بازو.

هرگز تمرین را با دراز کردن ساق پاها به جلو قبل از بلند شدن به پایان نرسانید.

این کار ممکن است در مفاصل زانوها اختلال ایجاد کند.

اول به حالت واجر آسانا برگردید و بعد پاها را دراز کنید.

تنفس: عمیق و آهسته.

زمان: برای فواید فیزیکی توقف برای یک دقیقه کافی است، و برای فواید روحی زمان بیشتری باید توقف کنید.

میتدیان باید تمرین را با چند ثانیه توقف در وضعیت پایانی انجام دهند و بعد تدریجا زمان توقف در تمرین را افزایش دهند.

آگاهی: فیزیکی-روی سطح پایین کمر، شکم یا تنفس.

روحی-روی چاکرای سوادهیستانا، آناهاتا یا ویشودهی.

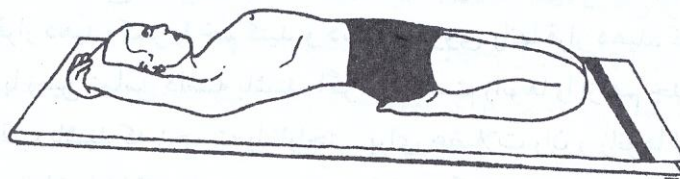
مطابقت: این تمرین را با وضعیت های خم شونده انجام دهید.

ممنوعیت: افرادی که از سیاتیک، دیسک یا درد کمر و لگن رنج می برند نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: مهم ترین فایده این تنوع کشش ناحیه شکم است.

توجه: در زبان سانسکریت به این تمرین "سوپتاواجر آسانا" گفته می شود. "سوپتا" به معنی خواب است و "واجر" به عصب و کانال انرژی اشاره دارد که اندام تناسلی را به مغز مربوط می کند.

به مغز مربوط می کند.



تنوع: این وضعیت مشابه وضعیت قبل است که شرح داده شد به جز آنکه قسمت عقب سر در وضعیت آخر به جای تاج سر روی زمین گذاشته می شود، دستها در هم قفل می شوند، در بالای سر و چسبیده به سر روی زمین قرار می گیرند.

کوشش کنید زانوها را روی زمین حفظ کنید.

چشمها را ببندید و بدن را کاملا وانهاده کنید.

تنفس: در وضعیت پایانی عمیق و آهسته.

فایده: این تمرین کشش نواحی شکم را شدت می بخشد.

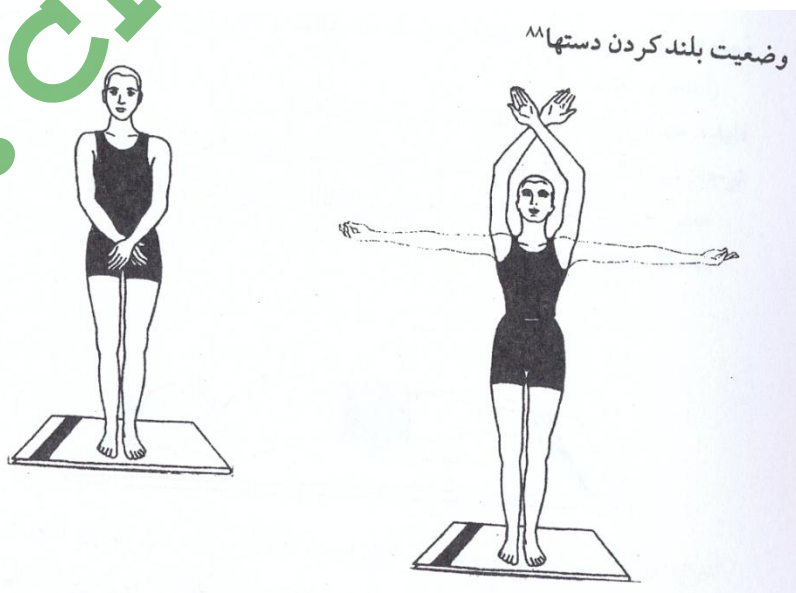
تذکر تمرین: حالت اول و تنوع ممکن است یکی بعد از دیگری انجام شوند اگر در این حالت عمل کردید وقت خود را برای انجام تمرین در دو حالت نصف کنید.

## وضعیت های ایستاده

یک گروه از تمرینات در قسمت پشت کشش ایجاد می کند و بدن را مستقیم می نماید. این تمرینات برشانه ها و عضلات ساق پا و رانها اثر کششی و درمانی دارند. معمولاً این تمرینات را، افرادی به کار می‌بندند که ماهیت شغلی آنها ایجاب می نماید زمان زیادی را بنشینید و به دردهایی در ستون فقرات گرفتار شوند که اصلاح آن عدم تعادل ها به انجام این تمرینات نیاز دارد. عضلات برحسب طبیعتشان در این تمرین ها به این منظور کمک می نمایند. این تمرینات کشش لازم را در ستون فقرات ایجاد کرده، آنرا مستقیم و محکم نگاه می دارد تا بتواند زمان طولانی مورد نیاز وضعیت مراقبه را تحمل کرده، و ریه ها را وسعت می دهد تا با ظرفیت کامل اکسیژن لازم جذب بدن بشود. برای تمام بیماری آنها توصیه شده است، مانند کشش دستها یا وضعیت درخت خرما و غیره....

اما باید توجه داشت که هر تمرین از این گروه فقط باید تحت نظر راهنمای معلم با تجربه انجام شود.

### وضعیت بلند کردن دستها



با پاهای به هم چسبیده و دستها در کنا پاها مستقیم بایستید. بدن را متعادل و وانهاده کنید و تمام سنگینی بدن را به پاها بدهید.

دستها را به جلوی بدن بیاورید و آنها را به طور متقاطع در جلو بدن قرار دهید.

نفس عمیق و آهسته بکشید و همزمان دستها را تا بالای سر بالا ببرید و آنها را به طور متقاطع نگه دارید و در همان وقت سر را اندکی به عقب برگردانید و به سمت بالا به دستها نگاه کنید.

با بازدم دستها را به طرفین بدن بکشید تا بازوها در یک خط مستقیم و هم سطح شانه ها قرار گیرند.

با دم و معکوس کردن حرکت، دوباره دستها در بالای سر باید همدیگر را قطع کنند.

با بازدم، بازوها مستقیم به سمت پایین به طور متقاطع در جلوی بدن قرار گیرند.

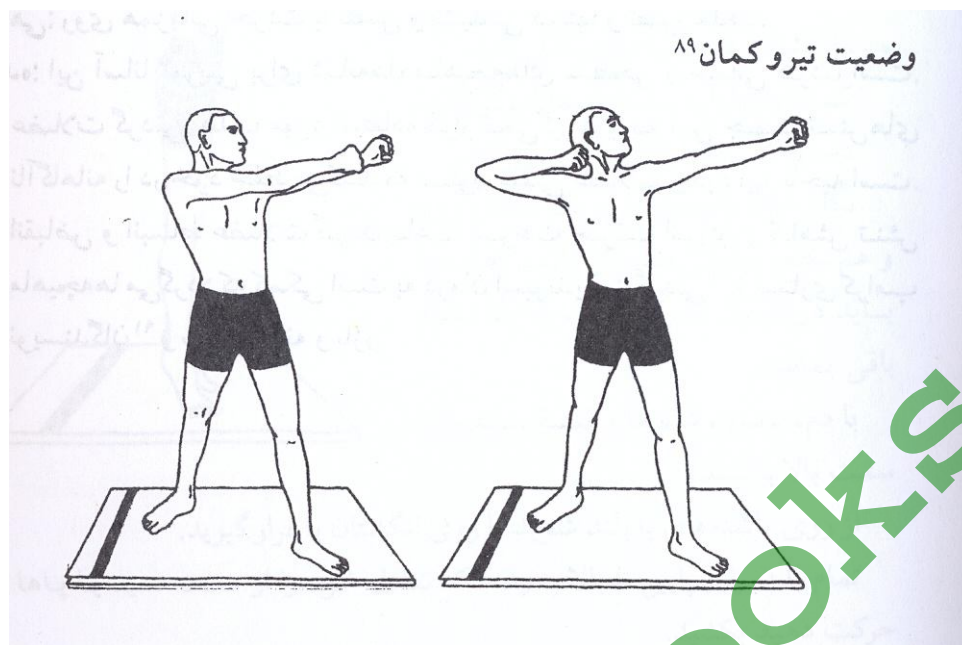
بنابراین دستها در وضعیت شروع قرار می گیرند.

این تمرین را 5 تا 10 مرتبه تکرار کنید.

**آگاهی:** روی همزمانی تنفس و حرکت، کشش دستها، شانه ها و انبساط شش ها.

**فایده:** این آسانا، شانه های نامتعادل و قوس دار و ناحیه فوقانی پشت را به حالت طبیعی بر می گرداند. هماهنگی تنفس و حرکت سبب اصلاح و افزایش ظرفیت تنفس می گردد. این آسانا همچنین باعث افزایش گردش خون می گردد و بر قلب تاثیر مثبت دارد. تمام بدن به ویژه مغز از اکسیژن زیادتری بهره مند می شوند.

## وضعیت تیرو کمان



روی زمین ایستاده، پاها را به اندازه عرض شانه ها از هم باز کنید و بازوها را در طرفین بدن قرار دهید. پای چپ را یک قدم جلو بگذارید. دست چپ را مشت کرده، به صورت افقی نگه دارید (کمی بالاتر از چشم). دست راست را هم مشت کرده کمی عقب تر از دست چپ نگه دارید. (شکل 1)

فرض کنید که قصد تیر اندازی با کمان را دارید. همراه دم، ماهیچه های گردن را منقبض کنید و مشت دست راست را تا گوش چپ به عقب بکشید. سر و گردن نیز کمی به پشت متمایل کنید.

همراه بازدم، تیر فرضی را رها نموده، دست راست را به حالت اولش برگردانید.

در این لحظه عضلات گردن باید کاملا شل و منبسط گردند و مشت چپ به طرف مشت راست کشیده شود.

این تمرین را 5 بار با هر یک از دستها انجام دهید.

تنفس: دم، موقع کشیدن کمان به عقب.

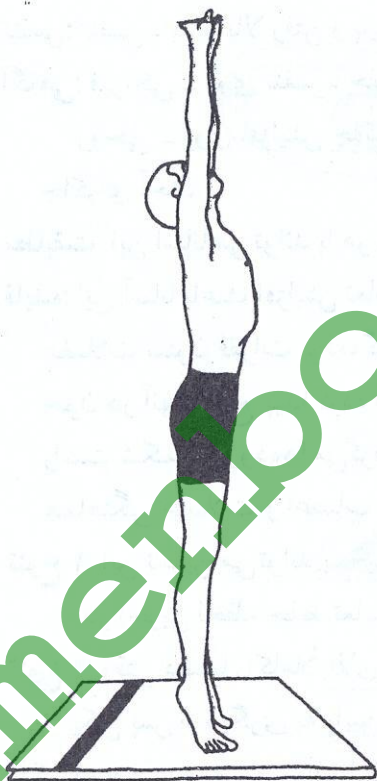
بازدم، موقع رها کردن کمان و برگشت دستها.

آگاهی: روی همزمانی حرکت با تنفس و کشیدگی دستها و تصور هدف.

فایده: این آسانا تمرینی برای شانه ها، ماهیچه های سطحی و عمقی گردن است. عضلات گردنی اغلب مورد استفاده قرار نمی گیرند و به این جهت تنش های ناآگاهانه را رد خود حفظ می کنند که مسئول سفتی عضلات و درد این ناحیه است.

انقباض و انبساط عضلات گردن باعث سرعت حرکت انرژی و کاهش تنش ماهیچه ها می گردد که کمکی است به درمان اسپوندیلیت گردنی و بیماریهای کرامپ نویسندگان و سفتی شانه و بازو.

## وضعیت درخت خرما



با پاهای در کنار هم یا با 10 سانتیمتر

فاصله بایستید و دستها را در کنار بدن قرار دهید.

بدن را کاملا راست و کشیده نگاه دارید و سنگینی بدن را به پاهای بدهید.

دستها را از طرفین بالا ببرید و در بالای سر،

انگشتان دستها را در هم قفل کنید.

کف دستها را به سمت آسمان برگردانید.

دستها کشیده و بالای تاج سر باشد.

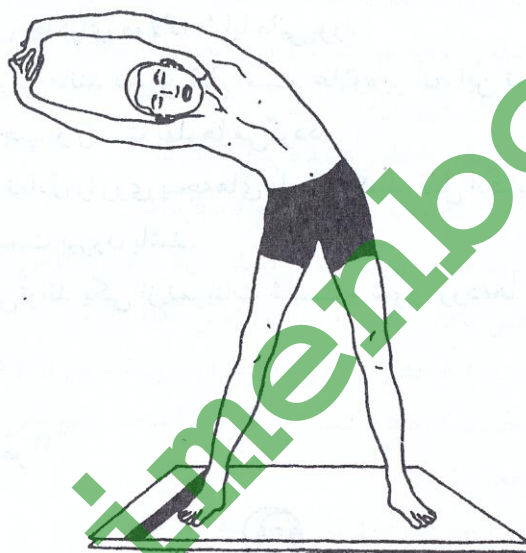
نگاه خود را مستقیماً به یک نقطه روبرو و هم سطح  
پیشانی متمرکز کنید. چشمها  
باید در طول تمرین خیره به آن نقطه باقی بمانند.  
بازم، دستها، شانه ها و قفسه سینه را به سمت بالا بکشید.  
از روی پاشنه های پا بلند شوید تا روی انگشتان پا قرار بگیرید.  
تمام بدن را از پایین تا بالا بدون آنکه تعادل خود را از دست بدهید پایاها را حرکت دهید بکشید.  
برای چند ثانیه نفس و موقعیت بدن را ثابت حفظ کنید.  
ممکن است حفظ تعادل مشکل باشد، اما با ادامه تمرین انجام آن آسان می شود.  
با بازدم پاشنه های پا را پایین آورید در حالی که دستها کماکان بالای سر است.  
این یک دور است.  
قبل از شروع دور بعدی بدن را برای چند ثانیه وانهاده کنید.  
تمرین را 5 تا 10 دور تکرار نمایید.  
تنفس: تنفس باید با بالا رفتن و پایین آمدن دستها هماهنگ باشد.  
آگاهی: فیزیکی-روی تنفس، حفظ تعادل و کشش کل بدن از پایین تا بالا.  
روحي-روی افزایش چاکرای مولاداهارا و موقعی که به تعادل می رسید روی چاکرای آجنا.  
مطابقت: این آسانا می تواند با هر وضعیت معکوس تمرین شود.  
فایده: این آسانا باعث افزایش تعادل فیزیکی و روانی می شود. باعث کشش مهره ها و عضلات ستون فقرات بوده، گرفتگی های اعصاب ستون مهره ها رت در نقاطی که خون در آنها تجمع پیدا کرده از بین می برد. درخت خرما باعث کشش عضلات راست شکمی و روده ها می گردد و تمرین خوبی برای شش ماه اول حاملگی جهت هماهنگی عضلات و اعصاب شکم می باشد.  
تنوع 1: این تمرین می تواند با خیره شدن به انگشتان دست در بالای سر انجام شود.  
در آخرین لحظه حفظ تعادل کمی مشکل تر خواهد بود.

تنوع 2: وقتی دستها را کاملا بالای سر بردید و روی پنجه های پا قرار گرفتید، ساقهای پا را یکی پس از دیگری به پایین و بالا ببرید. تمرین را 10 دور انجام دهید.

تذکر تمرین: این تمرین را ابتدا با چشمهای باز انجام دهید تا مهارت در ایجاد تعادل حاصل شود. بعد با چشمهای بسته تمرین کنید.

## وضعیت حرکت درخت خرما

وضعیت حرکت درخت خرما<sup>۹۳</sup>



با پاهای جدا از هم (حدود 60 سانتیمتر) بایستید.

چشمها را در یک نقطه در مقابل خود متمرکز کنید.

انگشتان دستها را در هم قفل کنید و کف دستها را بر گردانید.

همراه با دم دستها را به بالای سر ببرید.

زمانی که بازدم را انجام می دهید، از کمر به سمت چپ خم شوید.

در خم کردن کمر نباید به جلو یا عقب خم شوید.

موقعیت را برای چند ثانیه حفظ کنید در حالی که نفس را در خارج بدن نگاه داشته اید.



باعمل دم آهسته به حالت عمودی برگردید.

حالت را در سمت راست تکرار کنید.

هنگامی که از وضعیت راست باز می گردید، بازدم را انجام دهید.

این یک دور کامل است. 5 تا 10 دور تمرین را تکرار کنید.

**آگاهی:** فیزیکی-روی همزمانی تنفس و حرکن، حفظ تعادل، کشش در امتداد طرفین بدن و حفظ وضعیت بدن و سر بدون خم شدن.

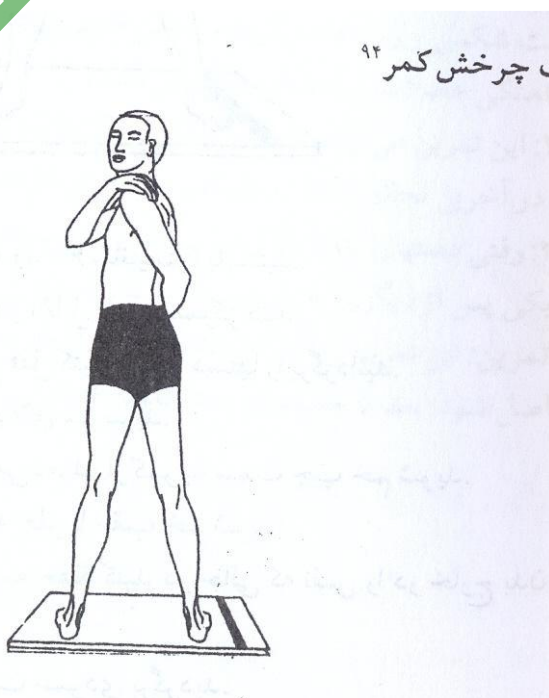
روحی-روی چاکرای مولاداهارا یا مانی پورا.

**فایده:** فواید این تمرین قبل است. علاوه بر آن، این تمرین باعث تنظیم عضلات سطح چپ و راست پهلوها می گردد.

**تنوع:** در این تمرین تعادل را روی پنجه های پا حفظ کنید. قفل انگشتان می تواند هم به درون و هم به سمت بیرون باشد.

**توجه:** این تمرین می تواند یکی از تمرینات شست و شوی روده ها باشد.

## وضعیت چرخش کمر



بایستید و پاها را حدود نیم متر از هم جدا کنید و دستها را کنار بدن قرار دهید.

یک نفس عمیق بکشید و هم زمان دستها را بلند کنید و هم سطح شانه ها بیاورید.

بازدم را انجام دهید و بزدن را به سمت چپ بچرخانید.

دست راست را به شانه چپ ببرید و بازوی چپ را به پشت بچرخانید و دست چپ را به طرف راست کمر بکشید. به شانه چپ نگاه کنید و تا جایی که ممکن است کمر و گردن را مستقیم نگه دارید و تجسم کنید بالای کمر کاملا با دست در چرخش سر پوشانده می شود.

کوشش کنید شکم به طور عمده پیچ بخورد.

بازدم را انجام دهید و به حالت شروع برگردید.

به همین نحو با طرف دیگر عمل کنید تا یک دور کامل کرده باشید.

هنگام چرخش پاها را ثابت در روی زمین نگاه دارید.

بازوها و پشت را تا حدی که می توانید در طی تمرین وانهاد کنید.

برای بدن زحمت ایجاد نکنید. حرکت باید با آسودگی خاطر و در نهایت وانهادگی بدن انجام شود.

چرخش را به آرامی برای 5 تا 10 مرتبه انجام دهید.

**آگاهی:** روی همزمانی تنفس و حرکت، روی شکم و عضلات ستون فقرات.

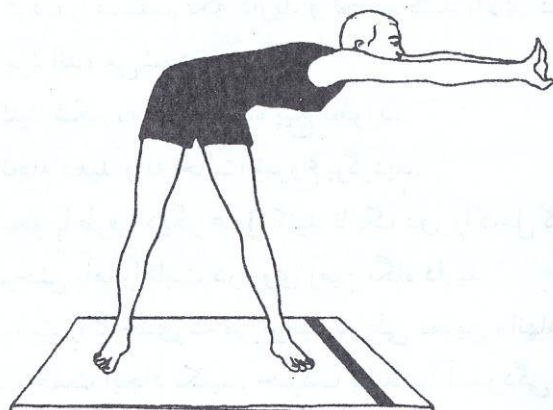
**فایده:** این آسانا، کمر، پشت و تهیگاه را هماهنگ می کند. برای بر طرف کردن مشکلات ناحیه کمر تمرین می شود. برای رفع تنش و خستگی های بدن هر زمان می تواند به کار گرفته شود.

**تذکر تمرین:** ممکن است این تمرین را در یک پیچ متحرک و منظم بدون هماهنگی حرکت و تنفس انجام دهید.

**توجه:** این یک تمرین برای نظافت روده ها است.

## وضعیت چرخش نوسانی کمر

ت چرخش نوسانی کمر<sup>۹۵</sup>



راست بایستید و پاها را هم عرض شانه ها از هم جدا کنید.

انگشتان دستها را در هم قفل کنید و آنها را مقابل ناف نگه دارید.

نفس عمیق و آهسته بکشید و دستها را بالای سر بیاورید و با چرخش کمر کف دستها را به سمت بالا برگردانید.

بازدم را انجام دهید و از ناحیه لگن خم شوید و با حرکت کمر به سمت ساق های پا یک زاویه ایجاد کنید.

مراقب دستها و کمر باشید و کمر را راست نگاه دارید.

نفس را نگاه دارید، آهسته دستها را بچرخانید و در حد توان به سمت راست برگردانید بعد به سمت چپ و بعد به پشت.

به وضعیت اول برگردید و دستها را آزاد کنید. 5 مرتبه تمرین را ادامه دهید.

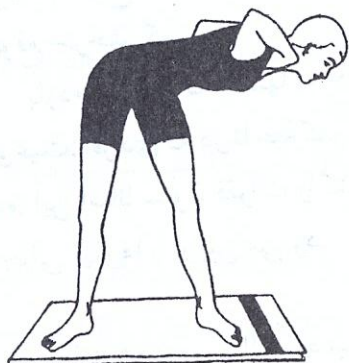
تنفس: دم، با خم شدن به طرفین.

حبس دم، هنگام چرخش به طرفین، دم، موقع راست شدن کمر، بازدم، آوردن دستها به پایین.

فایده: مانند تمرین قبل، این تمرین تعادل و هماهنگی را ایجاد می کند.

## وضعیت حرکت کمر و پشت

وضعیت حرکت کمر و پشت ۹۶



تنوع ۶



راست بایستید و پاها را هم عرض شانه ها از هم جدا کنید و انگشتان شست پاها را کمی به طرف بیرون ببرید، انگشتان هر دو دست را روی شانه ها قرار دهید و آرنج ها را مستقیم به سمت بیرون نگه دارید. این وضعیت شروع است.

در حد امکان قسمت پایین تر از زیر گردن را به سمت راست بچرخانید و بعد به حالت اول برگردید. حرکت را با سمت دیگر بدن تکرار کنید. این تمرین را 3 تا 5 مرتبه روی هر سمت تکرار کنید.

تنفس: دم، هنگامی که انگشت ها به سمت شانه ها بلند می شوند و موقعی که به مرکز بر می گردند.

بازدم، موقع چرخش به طرفین و پایین آوردن دستها.

تنوع: بعد از پیچ به طرفین و پایین آوردن دستها، ساق پاها را استوار نگه دارید و با چرخش به سمت راست یک زاویه ایجاد کنید. سر، گردن و کمر باید در یک خط مستقیم و آرنج ها با شانه ها هم سطح باشند.

در این وضعیت برای 5 ثانیه توقف کنید.

به حالت مستقیم برگردید و به جلو خم شوید و حرکت را به سمت چپ تکرار کنید.

تنفس: دم، موقع بلند کردن دستها و قرار گرفتن بدن در وضعیت مستقیم. حبس دم، موقع چرخش کمر. باز دم، موقعی که دستها به جلو و عقب خم می شوند.

ممنوعیت: افرادی که در ناحیه کمر مشکل دارند از انجام این تمرین اجتناب کنند.

فایده: این آسانا ستون فقرات را کشش می دهد. عضلات پشت را هماهنگی کند. چاقی ها پهلوها را از بین می برد.

## وضعیت بلند شدن در حالت چمباتمه

وضعیت بلند شدن در حالت چمباتمه<sup>۹۷</sup>



بایستید و پاها را حدود یک متر از هم جدا کنید.

انگشتان شست پاها را به سمت بیرون ببرید و آنها را تا آخر تمرین در این وضعیت نگاه دارید. انگشتان دستها را در هم قفل کنید و آنها را در جلوی بدن رها نمایید.

حالت 1: زانوها را خم کنید و حدود بیست سانتیمتر کگل ها را پایین آورید.

زانوها را به سمت بیرون و به موازات انگشتان پاها خم کنید. ستون فقرات باید مستقیم باشد.

زانوها را راست کنید و به وضعیت قبل برگردید.

حالت 2: دوباره زانوها را خم کنید و حدود نیم متر به پایین بروید و بعد وضعیت اول برگردید.

**حالت 3:** زانوها را خم کنید، کفل ها را پایین آورید تا دستها حدود 30 سانتیمتر با زمین فاصله پیدا کنند و دوباره به حالت قبل برگردید.

**حالت 4:** در حالت نهایی، کفل ها را پایین آورید تا دستها زمین را لمس کنند یا نزدیک زمین قرار گیرند. دستها و شانه ها باید کاملا کشیده باشند و از خم شدن آنها جلوگیری شود. در حالت نهایی برای چند توقف کنید. بعد به وضعیت شروع برگردید و بدن را وانهاده نمایید.

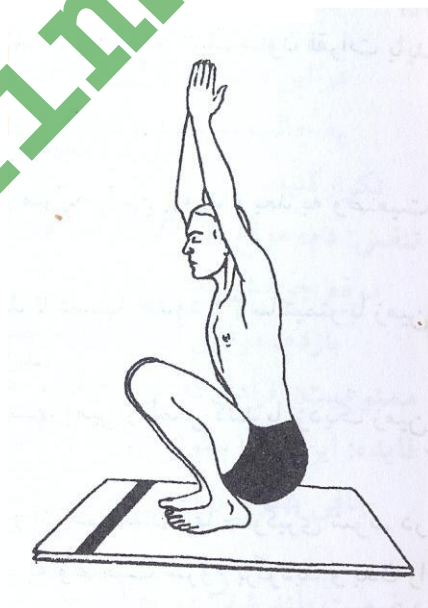
**تنفس:** بازدم، هنگامی که به سمت پایین می آید. دم، موقع بلند شدن.

**ممنوعیت:** بانوانی که از افتادگی رحم رنج می برند نباید این تمرین را انجام دهند. بعد از ماه سوم بارداری فقط حالت سوم تمرین شود.

**فایده:** این تمرین عضلات میانی کمر، عجان و دستگاه تناسلی، عضلات ران، زانو و مچ پاها را تقویت می کند.

برای گردش پرانا در بدن بسیار مفید است.

## وضعیت فعال



با پاهای کنار هم مستقیم بایستید. کف

دستها را روی هم بگذارید و دستها را روی سینه

قرار دهید. موقعی که نفس می کشید همزمان دستها

همزمان دستها را مستقیم به بالای سر بکشید. موقعی که

بازدم انجام میدهید آهسته بدن را روی زانوهای خم کنید.

در طول تمرین پاهای و زانوهای رت در کنار هم نگاه دارید.

**حالت 1:** بدن را حدود 30 سانتیمتر پایین بیاورید. با کشیدن ساق پاها به وضعیت مستقیم برگردید.

**حالت 2:** تمرین را تکرار کنید. در این نوبت پایین آوردن لگن را تا نیم متر برسانید و بعد به حالت اول برگردید.

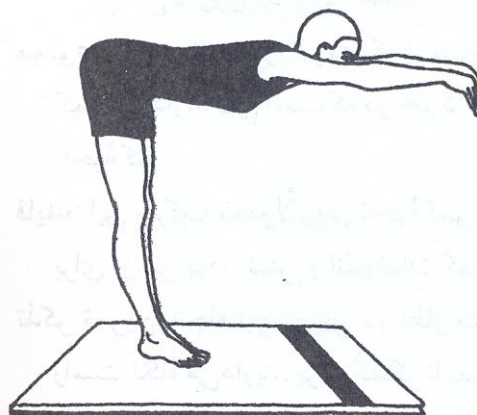
**حالت 3:** در حالت پایانی سعی کنید کف پاها زمین را لمس کنند.

**ممنوعیت:** مانند تمرین قبل.

**فایده:** عضلات پشت و ساق پاها کشش داده می شوند. تمرین منظم این آسانا ترمیم کننده سیاتیک و دیسک است. افرادی که ناگزیر از نشستن طولانی در روز هستند، این تمرین را انجام دهند.

**تذکر تمرین:** این تمرین ابتدا مچ، زانوهای و رانها را کشش می دهد. بنابراین ممکن است لازم شود که موقعی که چمباتمه می زنید روی پنجه های پا بلند شوید تا انعطاف پذیری زیادتر شود.

## وضعیت حرکت زاویه قائمه (راست گوشه)



بایستید، پاها را در کنار هم و دستها را در طرفین بدن قرار دهید.

مج دستها را خم کرده، دستها

را تا بالای سر ببرید. بنابراین

انگشتان به سمت پایین آویزان خواهند ماند.

انگشتان دستها راحت نگاه دارید.

آهسته از ناحیه لگن به سمت جلو خم شوید و باسن را کمی به سمت عقب فشار دهید.

در حالت خم شدن وضعیت پاها را در یک خط راست و عمود بر زمین حفظ کنید.

دستها، سر و کمر در یک خط مستقیم در جهت پایین حرکت می کنند تا با حمایت پاها یک زاویه قائمه را تشکیل دهند. سر، گردن و کمر را در یک خط مستقیم نگاه دارید و به پایین یا به مقابل خود نگاه کنید.

وضعیت آخر را برای چند ثانیه حفظ کنید.

آهسته به وضعیت شروع برگردید، دستها، سر و کمر در یک خط مستقیم و دستها پایین.

این تمرین را 3 تا 5 دور تکرار کنید.

تنفس: دم، هنگام حرکت دستها به بالای سر. موقع خم شدن.

حبس دم، در وضعیت آخر.

دم، موقع حرکت نیم تنه. باز دم، هنگام آوردن دستها به پایین.

آگاهی: فیزیکی-روی حرکت، نگاه داشتن کمر در یک خط مستقیم و باقی ماندن در تعادل.

روحی-روی چاکرای آناهاتا.

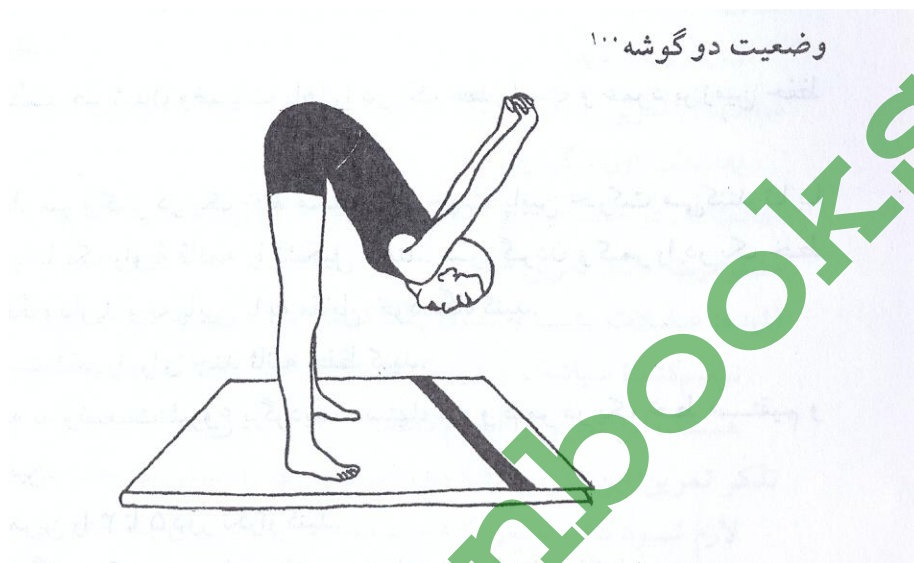
ممنوعیت: این تمرین را افرادی که از سیاتیک رنج می برند نباید تجربه کنند. آنهایی که کمر درد دارند لازم است در خم شدن از ناحیه پشت قسمت لگن خم شوند نه از ناحیه کمر.

فایده: این حرکت معمولاً روی ناحیه کمر مقابل قفسه سینه اثر می گذارد و تمرینی موثر برای از بین بردن تنش و انقباضات کمر است.



تذکر تمرین: انجام این تمرین در آغاز مشکل به نظر می آید. به ویژه وقتی که کمر را راست نگاه می دارید. برای کمک تا تغییر وضع بهتر است برای حمایت بدن از یک صندلی استفاده نموده، دستهای خود را بر قسمت بالای صندلی قرار دهید.

## وضعیت دو گوشه



مستقیم بایستید و پاها را یک متر از هم جدا کنید. دستها را پشت بدن ببرید و انگشتان را در هم قفل کنید. این وضعیت شروع است.

از ناحیه لگن به سمت جلو خم شوید و همزمان دستها را در پشت سر تا حدی که می توانید بالا ببرید. سعی کنید فشار بر بدن وارد نکنید.

دستها مانند یک اهرم در کشیدگی، شانه ها و قفسه سینه عمل می کنند.

در حد توان به بالا نگاه کنید تا صورت به موازات زمین قرار گیرد.

برای زمان کوتاهی در این حالت توقف کنید و بعد بدن را راست کنید.

دستها را وانهاده کنید.

تمرین را 5 دور تکرار کنید.

تنفس: دم، مادامی که راست ایستاده اید و موقعی که وضعیت را مستقیم می کنید.

بازدم، موقعی که به جلو خم می شوید.

آگاهی: فیزیکی-روی کشش دستها، شانه ها و قسمت بالای تنه.

روحي-روی چاکرای آناهاتا.

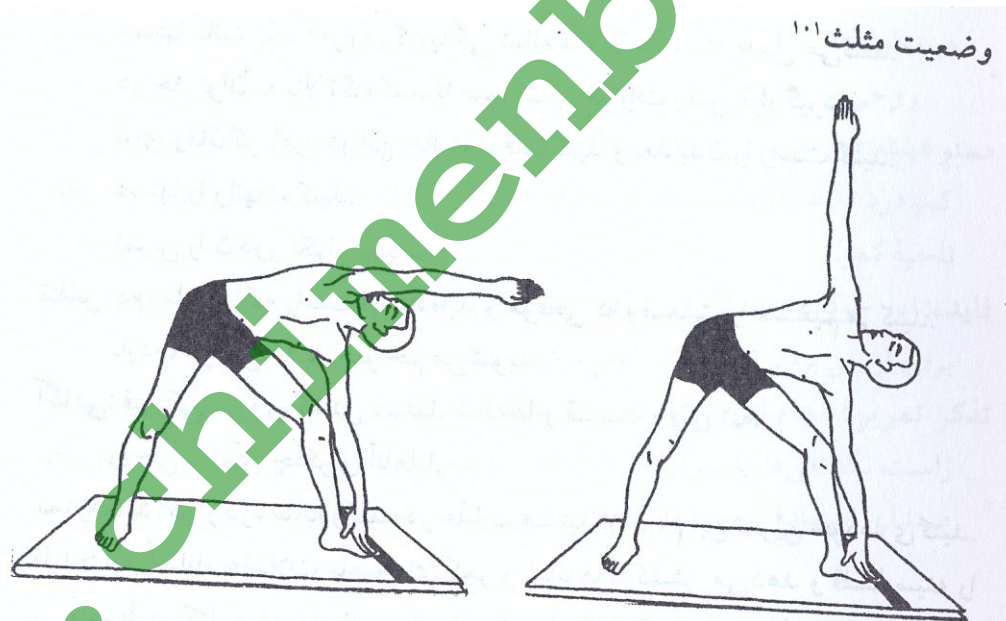
ممنوعیت: اگر از درد شانه و کتف در عذاب هستید از انجام این تمرین خودداری کنید.

فایده: این آسانا، عضلات ماهیچه ای کمر و شانه ها را کشش می دهد و قفسه سینه را منبسط می کند و تمرین خوبی است برای جوانان، که اندام سطح بالای بدن را کشش دهند و تقویت کنند.

تذکر تمرین: برای تنوع تمرین کف دستهای قفل شده را برگردانید.

توجه: در زبان سانسکریت واژه "دوی dwi" به معنی "دو" است. و "کونا kona" به معنی "زاویه". بنابراین این حرکت وضعیت دو زاویه است.

## وضعیت مثلث



تنوع 1: راست روی زمین بنشینید و پاها را حدود یک متر از هم جدا کنید. پای راست را افقی به طرف راست بچرخانید.

دستها را بکشید و آنها را تا سطح شانه ها بالا ببرید تا در یک خط مستقیم قرار گیرند.

دست راست را به سمت زمین خم کنید و مراقب باشید بدن به جلو خم نشود.

همزمان زانوی پای راست را کمی خم کنید.

دست راست را روی پای چپ قرار دهید. در این حالت دو بازو باید در یک خط مستقیم باشند. در وضعیت آخر به دست چپ نگاه کنید.

حالت را در جهت راست بگردانید در حالی که دستها در یک خط مستقیم هستند.

حرکت را در جهت مخالف تکرار کنید و زانوی پای چپ را کمی خم کنید.

این یک دور کامل است.

تمرین را 5 دور تکرار کنید.

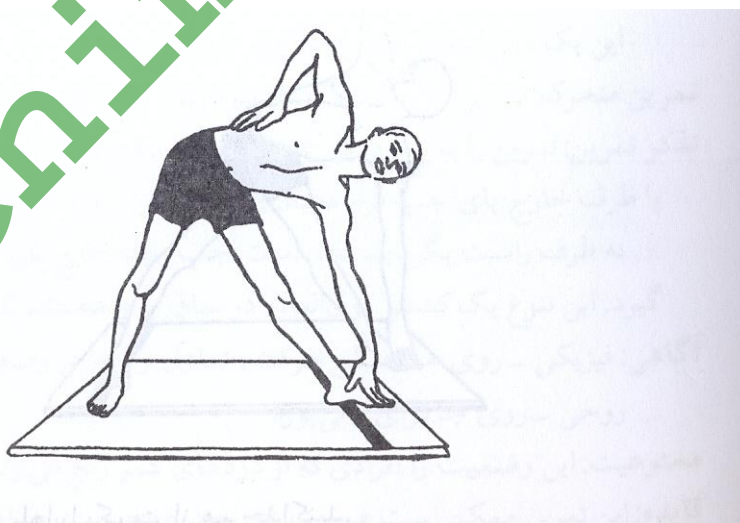
تنوع 2: وضعیت قبل را تکرار کنید اما در وضعیت نهایی به جای مستقیم نگاه داشتن دست آنرا روی گوش خم کنید تا موازی با زمین گردد و کف دست به سمت پایین باشد. کوشش نکنید که بدن را به سمت جلو خم کنید. بدن باید در یک خط مستقیم باشد سپس به دست چپ خیره شوید.

آهسته به حالت ایستاده برگردید.

بعد حرکت را از طرف دیگر تکرار کنید.

تنفس: دم، زمان بلند کردن بدن و قرار گرفتن در وضعیت عمودی.

تذکر تمرین: موقعی که این آسانا را به راحتی انجام دادید، حفظ کردن پاها را در خط مستقیم تمرین کنید.



تنوع 3: با پاهای تقریباً یک متر از هم جدا بایستید و انگشتان پا را به سمت جلو قرار دهید و مستقیم به جلو خیره شوید.

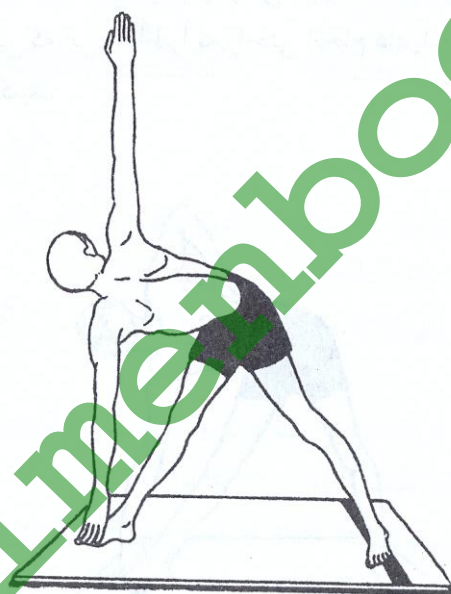
کف دستها را با انگشتان باز و به طرف پایین در طرفین بدن روی کمر بگذارید. بازدم را انجام دهید. آهسته از ناحیه تهیگاه به سمت راست خم شوید و کف دست راست را به پایین و در امتداد ران راست در حد توان به سمت پایین بگذارید. نه به جلو خم شوید و نه بر بدن خود فشار وارد کنید. بالاخره در وضعیت آخر دست راست به پای راست می رسد. با ادامه تمرین پیشرفت در بدن حاصل می شود.

در وضعیت آخر برای چند ثانیه توقف کنید و حبس دم نمایید.

مادام که دم را محبوس دارید نیم تنه را بلند کنید و راست نگه دارید و دست راست را به کمر برگردانید.

حرکت در سمت راست و چپ یک دور است.

حرکت را 3 تا 5 دور تمرین کنید.



تنوع 4: بایستید و پاها را یک متر از هم جدا کنید.

موقعی که نفس می کشید، دستها را از طرفین بالا بیاورید تا هم سطح شانه ها قرار گیرند. این حالت وضعیت شروع است.

موقعی که بازدم را انجام می دهید، به جلو خم شوید و کمر را به سمت چپ برگردانید. دست راست را به چپ بیاورید و آنرا روی پای چپ قرار دهید.

دست چپ باید کاملا کشیده و راست باشد. بنابراین هر دو دست در یک خط مستقیم قرار می گیرند. حالا به دست چپ نگاه کنید.

در این وضعیت برای 3 ثانیه نفس را حبس کنید و پیچ و خم پشت را احساس کنید.

دوباره به وضعیت جلو برگردید.

بدن را برای شروع بلند کنید. موقعی که نفس می کشید دستها را بالای سر ببرید. بازدم را انجام دهید و به جلو خم شوید. به سمت راست بچرخید و دست چپ را روی پای راست بگذارید.

به بالا نگاه کنید و به دست راست خیره شوید.

این وضعیت را تثبیت نموده، نفس را برای 3 ثانیه نگاه دارید.

با دم به حالت شروع برگردید.

این یک دور است. تمرین را 5 دور تکرار کنید.

**تمرین متحرک:** تمرین را با اضافه کردن سرعت شماره دورها انجام دهید.

**تذکر تمرین:** تمرین را به نحوی که بیان شد انجام دهید. اما کف دست را مسطح روی پا یا طرف خارج پای چپ قرار دهید.

به طرف راست برگردید. کف دست چپ باید خارج پای راست روی زمین قرار گیرد. این تنوع یک کشش فوق العاده در ساق پا و عضلات کمر ایجاد می کند.

**آگاهی:** فیزیکی-روی هماهنگی حرکت، تعادل و پیچ در وضعیت پایانی.

روحي-روی چاکرای مانی پورا.

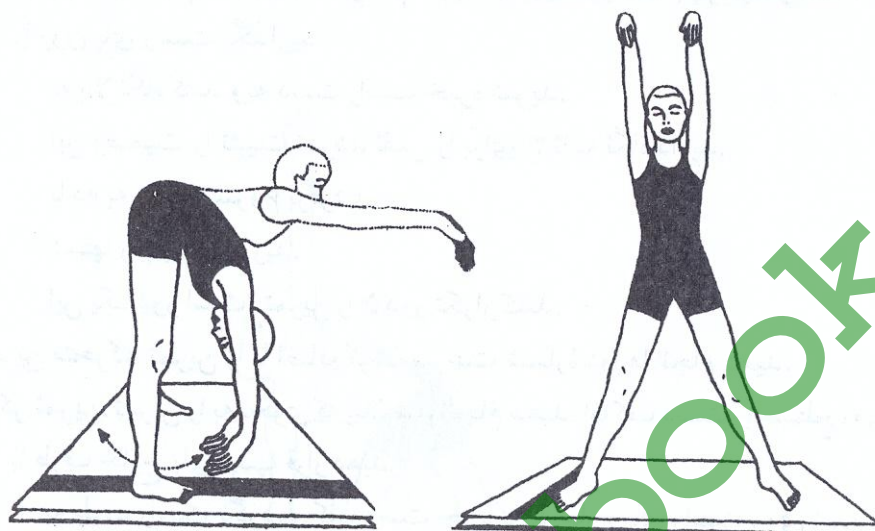
**ممنوعیت:** این وضعیت را افرادی که از دردهای کمر رنج می برند نباید انجام دهند.

**فایده:** این تمرین ممکن است هر روز برای چند هفته جهت هماهنگی کل اعضای بدن انجام شود. تاثیر این تمرین روی عضلات پهلوها و تهیگاه، کمر، پشت و ساق پاها است. این حرکات سیستم اعصاب را تحریک می کند و بر سیستم گوارش تاثیر مثبت دارد. علاوه بر کشش های فوق سطح عجان را تحریک می کند و باعث تقویت نیروهای حیاتی و فیزیکی می گردد.

**تذکر تمرین:** به استثناء تنوع چهارم، خم شدن به جلو و طرفین مهم نیست. شما کشش کمر را از دست می دهید. از خم شدن به جلو دوری کنید. به وضعیت لگن هنگام خم شدن به طرفین توجه کنید. به عنوان مثال، موقع خم شدن به طرف راست مراقب باشید که توقف تهیگاه در عقب است. حرکت را به جلو انجام ندهید.

## وضعیت تاب

وضعیت تاب ۱۰۲



راست بایستید و پاها را حدود یک متر از هم جدا کنید.

دستها را تا سطح شانه ها بالا ببرید. کمر را از ناحیه لگن به جلو خم کنید تا دستها راحت آویخته شوند. به جلو خم شوید و از ناحیه تهیگاه به تنه نوسان بدهید. به سر و دستها اجازه دهید که میان ساق پاها نوسان یابند. مانند حرکت یک عروسک یا پاندول ساعت.

در این حرکت نوسانی، دستها بین پاها حرکت می کنند و در حد توان تا پشت پاها می روند. بعد از 5 دور کامل به وضعیت شروع برگردید و دستها را بالا بیاورید.

دوباره دستها را پایین بیاورید.

تنفس: دم کامل از سوراخ بینی، هنگام بلند کردن دستها و موقعی که به وضعیت ایستاده بر می گردید. بازدم از دهان و همراه با هر حرکت نوسانی. مطمئن شوید تمام هوای راکد درون ریه ها تخلیه شده است.

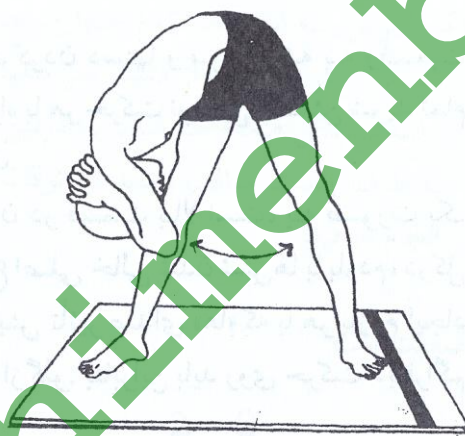
عمل دم، موقعی که تاب خوردن بدن در قسمت بالا است، به صورت یک عکس العمل صورت می گیرد، اما موضوع اصلی خالی شدن شش ها یا بازدم، در کل روی تاب خوردن پایین است. برای افزایش تاثیر صدای "ها" که با هر بازدم ایجاد می شود، این صدا باید از شکم برآید نه از گلو. بنابراین باید روی حرکت دیافراگم تاکید شود.

آگاهی: روی حرکت دیافراگم و تنفس و روی حرکات منظم تاب خوردن.

ممنوعیت: افرادی که از فشار خون، سر گیجه یا وضع بد کمر رنج می برند نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: این آسانا با افزایش سرعت گردش خون و کششی که در عضلات پشت، تهیگاه، اعصاب کمر و پی های زیر زانو ایجاد می کند خستگی را رفع می نماید و سیستم احشایی را ماساژ می دهد. به لوله های اصلی جریان لفاوی به مناسبت سرعت گرفتن بهبودی می بخشد. تمرینی است عالی برای باز کردن کیسه های هوایی و ایجاد تعادل دوباره بین تهویه و جریان خون در ریه ها. این تمرین فواید آساناهای معکوس، به ویژه اثرات مغزی آنها را داراست.

## وضعیت پاندول



بایستید و پاها را حدود یک متر از هم جدا کنید.

دستها را بلند کنید و انگشت ها را در هم قفل کرده،

پشت گردن ببرید. آرنج ها باید در طرفین بدن و در یک

خط مستقیم باشد.

یک نفس عمیق بکشید، آهسته به سمت راست بچرخید.

بازدم را انجام دهید و به جلو خم شوید.

پاها را محکم و استوار روی زمین نگاه دارید.

سر را تا آنجا که ممکن است به ران راست نزدیک کنید.

سلفهای پا باید استوار و عمود بر زمین باشند و جابجا نشوند.

نفس را حبس کنید و سر را از سمت راست به زانوی چپ برگردانید و بعد از زانوی چپ به زانوی راست.

3 دور با نگاه داشتن تنفس در درون، تمرین را تکرار کنید.

زمانی که با مرکز به وضعیت قائم بر می گردید بازدم را انجام دهید.

این یک دور است.

آگاهی: فیزیکی-روی پشت، استقامت زانوها و تعادل.

روحی-روی چاکرای سوادهیستانا.

ممنوعیت: افرادی که از سر گیجه، فشار خون، و ناراحتی های کمر رنج می برند این تمرین را انجام ندهند.

فایده: این آسانا عضلات و پی های سطح پشت بدن را کشش می دهد و سیستم اعصاب را هماهنگ کرده، خون رسانی به مغز را افزایش می دهد.



# سلام بر خورشید سوریا ناماسکارا

در زبان سانسکریت واژه "سوریا" به معنای خورشید است و "ناماسکارا" به معنی سلام و درود آمده است. سلام بر خورشید زاینده افکار مردان روشنفکر عصر وادهاست و نمادی است برای هوشیاری روحی. در ایام پیشین خورشید مورد پرستش قرار گرفت و صبحگاهان برای پرستش خورشید مراسمی بر پا می شد. اما در سیستم علمی - عملی یوگا خورشید یا سوریا به کانال پنگالا که وسیله انتقال انرژی یا نیروی حیاتی است اشاره دارد. در تمرینات هاتا یوگا، گروه آساناهای پرتحرک مورد توجه استثنایی قرار نگرفتهاند و همانند آساناهای معمولی مورد عمل قرار می گیرند. هر چند که این گروه از آساناها یک روش موثر و یاری دهنده برای شل کردن، کشش دادن عضلات و ماساژ تمام مفاصل و اندام های درونی هستند این تمرینات به علت تغییرات انعطافی که ایجاد می کنند تمریناتی مفید برای سلامت و شفای بدن هستند که همواره مورد نیاز همه است. ترکیب این گروه آساناها موجب نیرومندی بدن و ایجاد یک زندگی فعال و نشاط انگیز می باشد و از سوی دیگر آمادگی لازم را برای بیداری روحی که نتیجه اش توسعه آگاهی است فراهم می آورند.

در مجموع سلام بر خورشید به تنهایی یک برنامه روحی (سادانا) است که آسانا، پرانایاما، مانترا و شیوه مراقبه را در بر دارد. هر کدام از اینها تمرینی صبحگاهی است. بنابراین گروه آساناهای سلام بر خورشید گروه عالی در برگیرنده موارد فوق است و به طور طبیعی دارای انرژی قوی حیاتی است که بر انرژی روانی اثر می گذارد. انرژی حیاتی در کانال پنگالا جریان دارد-تمرین منظم سلام بر خورشید کانال پنگالا را منظم می کند. انرژی در این کانال غالباً در حال فعالیت به سمت پایین و بالاست زمانی که این نوسان بر طرف شد و نظم عادی در سطح پنگالا ایجاد گردید، هماهنگی و تعادل بین دو سیستم انرژی

روانی و فیزیکی ایجاد می‌گردد. به عبارت دیگر بین دو سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک و سیستم غدد داخلی هماهنگی و نظم حاصل می‌شود.

سلام بر خورشید یک آسانای ترکیبی است شامل شکل، انرژی و آهنگ. این آساناها هر یک تولیدکننده انرژی فیزیکی هستند که پرانا تولید می‌کند. همان انرژی ظریفی که فعالیت بدن را تغذیه می‌نماید. تمرین سلام بر خورشید در استحکام و نظم ریتمی دارد که انعکاس آن با ریتم هستی مطابقت می‌کند. همانگونه که گردش منطقه البروج بر روی 24 ساعت شبانه روز اثر می‌گذارد. به همان نسبت سلام بر خورشید نیز بر حیات بدن نفوذ می‌کند. انجام این گروه تمرین ها نیرویی را تولید می‌کند که در استحاله و هماهنگی ذهن/بدن اثر می‌گذارد و زندگی فعال و دارای مفهوم را معنا می‌بخشد.

زمان تمرین: سلام بر خورشید را در هر زمان که شکم خالی شد می‌توان تمرین کرد. اما مناسب ترین زمان، طلوع خورشید است که آرام ترین زمان روز می‌باشد و اگر در این زمان و در فضای باز و برابر طلوع خورشید تمرین اجرا شود سودمندتر خواهد بود. غروب آفتاب نیز برای تمرین سلام بر خورشید مفید است و حرارت دستگاه گوارش را تحریک می‌کند.

آمادگی: قبل از شروع تمرین با پاهای کنار هم یا جزئی فاصله بایستید و دستها را در طرفین بدن رها کنید. چشمها را ببندید و از تمام بدن در شکل یک جسم واحد آگاه شوید. در این وضعیت بدن ممکن است به جلو یا عقب، به طرفین راست و چپ نوسان پیدا کند. کوشش کنید با وارد کردن سنگینی بدن روی پاها بدن را ثابت و بی حرکت کنید.

آگاهی را به درون ببرید و ذهنا بدن را وانهاده کنید. از فرقی سر شروع کنید و آگاهی را به طور منظم در تمام بدن به چرخش آورید و از هر تنشی آزاد کنید، تا احساس هماهنگی در کل بدن حاصل شود.

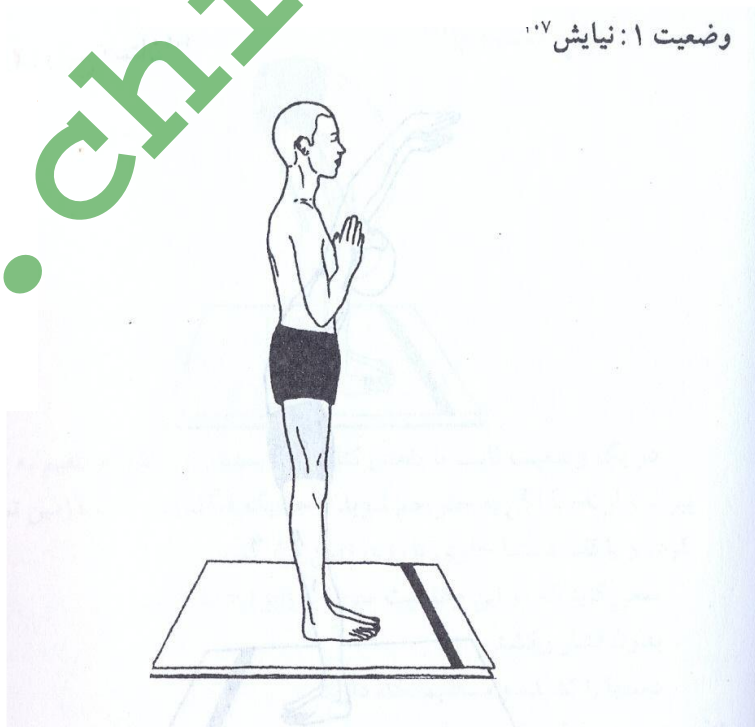
از پاشنه پا و تماس آن با زمین آگاه شوید. احساس کنید که تمام بدن آرام و با زمین در تماس است و تنش ها رها شده، بدن وانهاده شده است. همزمان نیروی موج حیاتی را تجربه کنید.

در پایان از مرکز بین دو ابرو آگاه شوید و تجسم کنید که اشعه نورانی قرمز طلوع می‌کند و تمام بدن و ذهن را می‌پوشاند. تصور کنید که در برابر طلوع خورشید ایستاده اید و سلام بر خورشید را تمرین می‌کنید، حرکات منظم یکی بعد از دیگری، گویی به رقص کلاسیک مشغول هستید.



وضعیت 1: نیایش

وضعیت 1: نیایش<sup>۱۱۷</sup>



با چشمهای بسته روی زمین ایستاده، پاها را کنار هم قرار دهید. کف هر دو دست را روی هم گذاشته، مقابل سینه نگه دارید. مانند وضعیت ستایش خورشید تمام بدن را شل کرده، رها کنید.

تنفس: عادی.

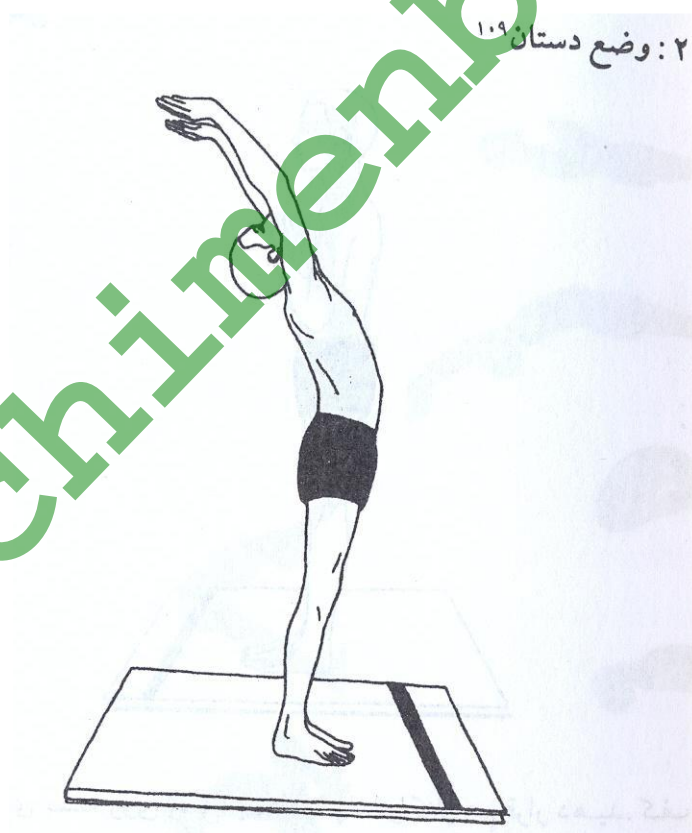
آگاهی: فیزیکی-روی سطح سینه.

روحی-روی چاکرای آناهاتا.

مانترا: میترا ایناماما (سلام بر تمام دوستان).

فایده: آرامش دادن به بدن برای انجام تمرینات و محدود نمودن و ثبوت فکر به منظور ایجاد تمرکز.

## وضعیت 2: وضع دستان



هر دو دست را بالا برده، در دو طرف بالای سر نگه دارید.

هر دو دست به اندازه عرض شانه با هم فاصله داشته باشند. سر بازوها و کتف ها را به عقب خم کرده، برای لحظه ای در این حالت توقف کنید.

تنفس: دم، همزمان با بالا بردن دستها.

آگاهی: فیزیکی-روی کشش شکم و توسعه شش ها.

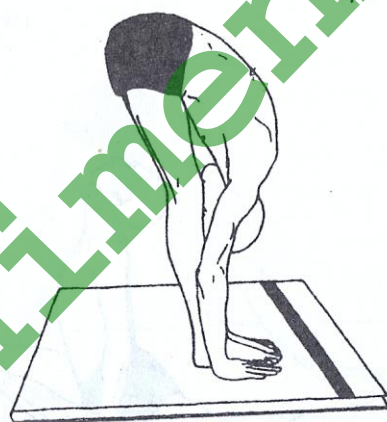
روحي-روی چاکرای ویشودهی.

مانترا: ام روایا ناماها (سلام به همه).

فایده: این آسانا تمام اعضای شکم را کشش می دهد و منبسط می کند. بنابرایندر هضم غذا و رفع سوء هاضمه موثر است. علاوه بر این با کشیدن عضلات کتف و بازو، اعصاب کمر را آرام می نماید و شش ها را توسعه می دهد.

### وضعیت 3: وضع دست و پا

وضعیت 3: وضع دست و پا



در یک وضعیت ثابت با پاهای کنار هم بایستید. دستها را مستقیم به بالای سر ببرید و از ناحیه لگن به جلو خم شوید تا جاییکه انگشتان دست با زمین تماس پیدا کرده و یا کف دستها جلوی پا روی زمین قرار گیرد.

سعی کنید که در این وضعیت سر را به زانو نزدیک کنید.

بدون فشار و کشش.

دستها را کشیده و مستقیم نگاه دارید.

تنفس: بازدم، موقعی که به جلو خم می شوید سعی کنید که در این وضعیت شکم را منقبض کنید تا بتوانید هوای بیشتری را از ریه خارج کنید. دم، هنگام بلند شدن.

آگاهی: فیزیکی-روی ناحیه عجان.

روحی-روی چاکرای سوادهیستانا.

مانترا: ام سوریا یا ناماها (سلام بر آفرینند پویاییها).

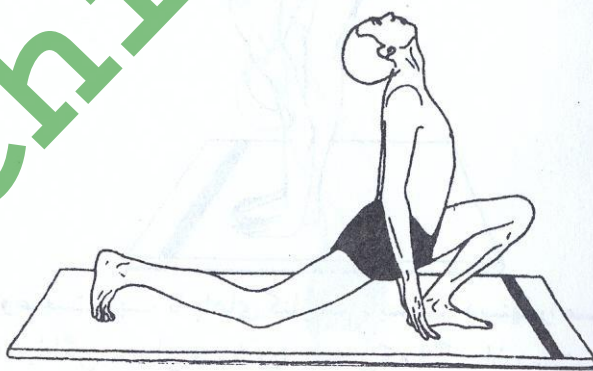
ممنوعیت: افرادی که مشکل در کمر دارند نباید به طور کامل بچه جلو خم شوند. خم شدن باید از تهیگاه باشد و ستون فقرات راست باشد تا پشت با پاها یک زاویه 90 درجه پیدا کند، یا در حد توانایی خم شوید.

فایده: این تمرین برای برطرف کردن دردها و ناراحتیهای شکم، کم کردن چربی اضافه در ناحیه شکم و هضم غذا مفید و موثر بوده، بیوست را رفع می کند و در جریان خون تسریع ایجاد می کند.

نرم و قابل انعطاف کردن کمر و پشت و آرامش دادن به اعصاب از فواید دیگر آن است.

## وضعیت 4: چابک سوار

ت 4: چابک سوار ۱۱۳



کف دستها را باز روی زمین در طرفین بدن قرار دهید.

پای راست را از پشت تا جایی که ممکن است به عقب بکشید.

همزمان زانوی چپ را خم کرده و در جای خود ثابت نگه دارید. دستها نیز کشیده و مستقیم و در حالت نهایی خود باقی بمانند. در وضعیت نهایی باید تمام وزن بدن روی دو دست، پای چپ، زانوی راست و انگشتان پای راست قرار گیرد. پشت بدن باید کاملا فرورفتگی پیدانماید، سر و گردن به سمت بالا متمایل شود.

نگاه به نقطه بین دو ابرو باشد.

تنفس: دم، موقع کشیدن پای راست به عقب.

آگاهی: فیزیکی روی کشیدگی ران به طرف قفسه سینه یا بین دو ابرو.

روحی: روی چاکرای اجنا.

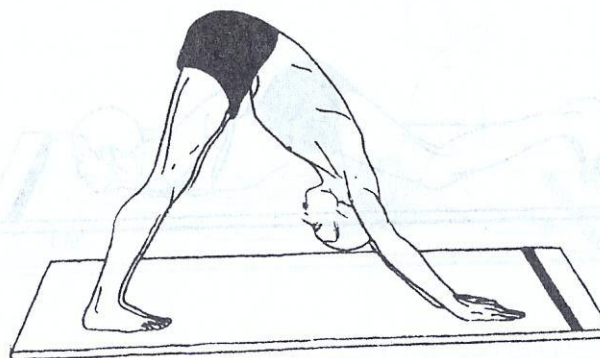
مانترا: ام بهناوی ناماها (ستایش بر آفریننده روشنایی).

فایده: ماساژی که با انجام این تمرین به شکم و اعضای داخلی آن داده می شود باعث بهبود و فعالیت دستگاه احشایی می گردد. ضمناً عضلات ساقهای پا را تقویت نموده، تشنج اعصاب را در اعضای زیرین از بین می برد.

تذکر تمرین: در آغاز و در پایان این حالت کف دستها باید با صورت باز روی زمین قرار گیرند و پس از مدت کوتاهی پاها نزدیک تر شوند.

## وضعیت 5: کوه

وضعیت 5: کوه



در این مرحله پای چپ را مستقیم به عقب برده، کنار پای راست بگذارید. همزمان باسن را به سمت بالا برده، سر را پایین بیاورید طوری که بین دو دست به صورت آویزان واقع شود.

در این وضعیت بدن دو ضلع از یک مثلث را تشکیل خواهد داد مانند کوه. در آخر پاها و دستها باید کاملا کشیده و منظم باشند.

سعی کنید که پاشنه پا به زمین نزدیک شود و به طرف پاها کشیده شود. برای بدن زحمت ایجاد نکنید.

**تنفس:** بازدم، هنگام کشیدن پای چپ به عقب و بالا بردن بدن.

**آگاهی:** فیزیکی-روی و انهداگی تهیگاه یا ناحیه گلو.

روحي-روی چاکرای ویشودهی.

مانترا: ام کها گایا ناماها (سلام بر ایجاد کننده حرکت آسمانها).

**فایده:** تقویت عضلات و اعصاب دست و پا. نرم و قابل انعطاف نمودن ستون فقرات به علت خم کردن آن در دو جهت. خون تازه در قسمت پشت و ستون فقرات جریان می یابد که نتیجه آن آرام و متعادل نمودن اعصاب ستون فقرات و مهره ها می باشد.

## وضعیت 6: سلام بر اجزای هشتگانه

ت ۶: سلام بر اجزای هشتگانه<sup>۱۱</sup>



بایبین آوردن زانو، سینه و چانه را روی زمین قرار دهید. در وضعیت آخر باید انگشتان هر دو پا، دو زانو، سینه، دستها و چانه با زمین تماس پیدا کنند، شکم و انتهای ران نباید روی زمین باشند. اگر در آغاز این کار مشکل اسن اول زانو، سینه و در آخر چانه را با زمین تماس دهید. کفل ها، رانها و شکم بالا هستند.

**تنفس:** در این وضعیت هوا را با فشار خارج نمایید (نه به شکل بازدم عادی).

**آگاهی:** فیزیکی-روی منطقه شکم.

روحي-روی چاکرای مانی پورا.

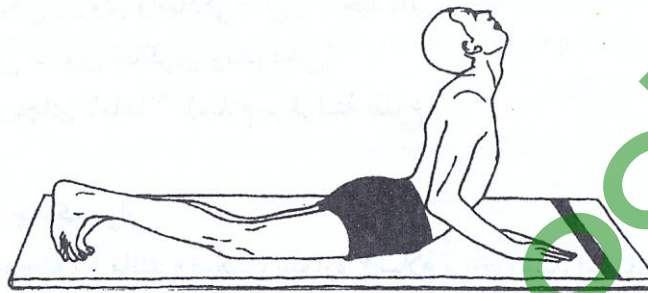


مانترا: ام پوش نی ناماها (سلام بر درخشنده نیرو).

فایده: این آسانا عضلات دست، پا و سینه را قوی می کند. قفسه سینه را پهن می کند و تمرینی است برای مهره های کمر در ناحیه کتف ها.

## وضعیت 7: کبرا

وضعیت 7: کبرا<sup>۱۱۸</sup>



ران و تهیگاه را روی زمین قرار دهید.

همچنان که دستها روی زمین است، آرنج ها را مستقیم کنید، سر و گردن را به عقب برگردانده، به مرکز بین دو ابرو نگاه کنید.

در صورت دشواری می توانید آرنج ها را کمی خم کنید تا بازوها بدن را حمایت کنند.

تنفس: دم، هنگام بالا بردن بدن و خم کردن آنها.

آگاهی: فیزیکی-روی و انهدگی ستون فقرات.

روحي-روی چاکرای سواد هیستانا.

مانترا: ام هیرانایاگاربها ناماها (سلام بر روح جهان).

فایده: رسوبات موجود در رگها به دلیل فشاری که به شکم می آید حل شده، از بین می رود و خون تازه جایگزین آن می گردد. این وضعیت برای تمام دردهای شکم و معده و همینطور از بین بردن یبوست مفید است. انحنایی که در این مرحله به مهره های ستون فقرات داده می شود، آنها را نرم کرده، جان تازه ای به اعصاب ستون فقرات می دهد.

## وضعیت 8: کوه

این مرحله تکرار وضعیت شماره 5 سلام بر خورشید است. به همان ترتیب که در حالت فوق شرح داده شد، در وضعیت مستقر شوید و تمرین را اجرا نمایید.

تنفس: بازدم، موقعی که باسن را بالا می برید.

آگاهی: فیزیکی-روی و انهدگی لگن یا ناحیه گلو.

روحی-روی چاکرای ویشودهی.

مانترا: ام ماریچای ناماها (سلام بر فرشته طلوع).

## وضعیت 9: چابک سوار

این مرحله نیز مانند وضعیت شماره 4 سلام بر خورشید است.

کف دستها روی زمین.

ساق پای چپ را خم کرده، به جلو بیاورید به طوری که بین دستها قرار گیرد.

زانوی راست را خم کرده، به آرامی پایین بیاورید تا با زمین تماس پیدا کند. لگن را به جلو فشار دهید.

سر را به عقب ببرید و به نقطه بین دو ابرو نگاه کنید.

تنفس: دم در طول استقرار در حالت.

آگاهی: فیزیکی-روی کشش رانها یا چانه یا مرکز بین دو ابرو.

روحی-روی چاکرای آجنا.

مانترا: ام آدیتیا ناماها (سلام بر مادر کیهان).

## وضعیت 10: سلام بر خورشید

این وضعیت نیز تکرار مرحله سوم است. پای راست را نزدیک پای چپ قرار داده، هر دو پا را کاملاً کشیده نگه دارید و سعی کنید که پیشانی خود را به زانو بچسبانید. سعی نکنید که با خم کردن زانو، پیشانی را به زانو ها نزدیک کنید.

تنفس: بازدم، تا زمان استقرار در حالت .

آگاهی: فیزیکی-روی ناحیه عجان.

روحي-روی چاکرای سواد هیستا نا.

مانترا: ام ساویتره ناماها (سلام بر آفریننده خلقت).

## وضعیت 11: وضع دستان

این وضعیت نیز تکرار مرحله 2 است. بدن را کاملاً بالا کشیده، دستها را به اندازه عرض شانه و در دو طرف سر نگه دارید. به آرامی سر و بازوها و کمر را به سمت عقب خم کنید.

تنفس: دم، در طول استقرار در وضعیت .

آگاهی: فیزیکی-روی کشش شکم و انبساط جگر.

روحي-روی چاکرای ویشودهی.

مانترا: ام آکایا ناماها (درود بر کسی که قابل ستایش است).

## وضعیت 12: نیایش

آخرین مرحله سلام بر خورشید همانند مرحله اول است.

کف دستها را به هم چسبانده، هر دو را جلوی سینه نگه دارید (مطبق شکل).

تنفس: بازدم، تا استقرار در حالت . بعد تنفس طبیعی.

آگاهی: فیزیکی-روی ناحیه قلب.

روحي-روی چاکرای آناهاتا.

مانترا: ام بهاسکاریا ناماها (دروید بر آنکه ما را به روشنایی هدایت می کند).

## وضعیت‌های 13 تا 24:

حالت‌های 1 تا 12 که شرح داده شد، نصف دور سلام بر خورشید را تشکیل می دهد. برای دور دوم، مراحل 1 تا 12 با تغییرات اندکی که در زیر توضیح داده می شود تکرار می گردد:

در پایان هر نیم دور، دست‌ها را پایین آورده، در کنار بدن قرار دهید و بدن را وانهاده کنید و روی تنفس تمرکز کنید تا طبیعی شود. سپس سلام بر خورشید را کامل کنید و شاوآسانا را برای چند دقیقه انجام دهید تا تنفس و ضربان قلب طبیعی و عضلات بدن وانهاده شوند.

تذکر تمرین: موقعی که سلام بر خورشید را عادی یا برای تندرستی انجام می دهید، در حالت 4، اول ساق پای چپ را به عقب ببرید و پنگالا را فعال کنید. اما اگر تمرین برای افزایش تمرکز یا مراقبه است پای راست را از زانو خم کنید و به عقب ببرید تا آیدنا نادی فعال شود.

الف- در مرحله 16 به جای کشیدن پای راست به عقب، پای چپ را به همان صورت به عقب می کشیم.

ب- در مرحله 21 پای راست را خم کرده، نزدیک دست‌ها قرار دهید.

بی جا مانترا: به جای دوازده مانترا (اسم خورشید) یک سری بی جا مانترا وجود دارد که می توان از آنها نیز استفاده نمود. بی جا مانتراها هیچ معنی لغوی ندارند، اما ارتعاشات انرژی قدرتمندی در ذهن و جسم بر جا می گذارند.

تعداد این مانتراها شش عدد است و به ترتیب زیر چهار بار در یک دور سلام بر خورشید تکرار می شوند:

1-ام هارام      2-ام هریم

3-ام هروم      4-ام هاریم

5-ام هاری یوم      6-ام هارا

وقتی سلام بر خورشید با سرعت انجام می شود، در نتیجه تکرار مانترای خورشید غیر ممکن می شود، از این رو مانترای فوق جایگزین می شود.

زمان: برای اهداف فیزیکی 3 تا 12 دور را به طور آرام انجام دهید.

برای گرفتن مزایای جسمی 3 تا 12 دور تند و سریع انجام دهید.

افراد مبتدی باید با 2 تا 3 دور تمرین را شروع کرده، هر هفته یا چند هفته یک دور به آن اضافه نمایند. افراد پیشرفته می توانند تمرین را با تعداد دورهای زیاد شروع کنند اما نباید به بدن فشار اضافه وارد کنند. تمرین روزانه به طور معمول تا 108 دور می رسد. این نوع تمرینات حتما باید زیر نظر راهنما باشد. **مطابقت:** بهترین موقع برای انجام سلام بر خورشید قبل از انجام آساناها است، زیرا که تمام بدن را شل کرده، خواب آلودگی را نیز از بین می برد.

بانوان باید در ایام عادت ماهانه از تمرین سلام بر خورشید اجتناب ورزند مگر اینکه احساس کنند اثر نا مطلوب ندارد.

انجام سلام بر خورشید در پایان دوره بدون اشکال خواهد بود.

بانوان باردار این تمرین را در حد توان، آهسته تا قبل از سه ماهگی می توانند انجام دهند.

چهل روز بعد از زایمان به منظور بازگشت ماهیچه های رحم به حالت طبیعی تمرین سلام بر خورشید مفید است.

**فواید عمومی:** مزایا و فواید هر یک از حالت های سلام بر خورشید در جای خود بیان شده است لکن مجموعه تمرین دارای فوایدی غیر قابل شمارش است که نمی توان آنها را به یکی از حالتها نسبت داد، بلکه این فواید با اجرای کل این حرکتها به دست می آید.

سلام بر خورشید تاثیر بسیار قدرتمندی بر روی تمام سیستم های بدن دارد، مانند غدد درون ریز، گردش خون، دستگاه گوارش و غیره و کمک می کند که این سیستم ها با یکدیگر به تعادل و توازن برسند.

بسیاری از بیماریها به علت عدم تعادل و هماهنگی بین سیستمهای بدن عارض می گردد.

انجام سلام بر خورشید، تمام سیستم ها را با هم هماهنگ کرده، در نتیجه به درمان بسیاری از امراض که بشریت را آزار می دهد کمک می کند.

در طول انجام سلام بر خورشید تمام ماهیچه های اصلی به طور کلی کشش داده می شوند و انجام روزانه و مرتب تمرین بدن را سالم نگه داشته، چربی های اضافه را از بین می برد، همچنین به بدن و ذهن حیاتی نو می بخشد و قدرت تفکر را افزایش می دهد.

در این تمرین تمامی ارگانهای ناحیه شکم به طور متناوب منبسط و منقبض می شوند، این عمل کار صحیح ارگانها را تضمین می کند.

خیلی از افراد به طرز درست عمل تنفس را انجام نمی دهند، هماهنگی تنفس با حرکات بدنی در طول سلام بر خورشید باعث می شود که تمرین کننده حداقل چند دقیقه در روز به طور عمیق و موزون، تنفس نماید.

این نوع تنفس هوای مسمومی را که در شش ها راکد مانده خارج کرده و به جای آن هوای غنی از اکسیژن وارد شش ها می کند که نتیجه آن روشنی ذهن و فکر است. یکی از مهمترین راههای دفع سموم بدن از طریق ریزش عرق است، اگر افراد به اندازه کافی فعالیت جسمی برای عرق کردن زیاد انجام ندهند این سموم در بدن باقی مانده، باعث ایجاد یا پیشرفت بیماری و یا حداقل بروز بیماریهای جدی می شود.

سلام بر خورشید باعث تصحیح این مسئله شده، به کسانی که دارای جوش و لک هستند و از این بابت رنج می کشند، پوستی روشن می بخشد.

بسیاری از افراد در این عصر مدرن شتابزده دچار مسائل عصبی هستند.

برای رفع عوارض ناشی از حالات عصبی هیچ راهی بهتر از انجام مرتب روزانه سلام بر خورشید به منظور از بین بردن تنش های عصبی، اضطراب و دلهره وجود ندارد. این حرکات به طور ملایم عصب ها را در تمام سطح بدن ماساژ داده و آنها را احیاء و باز سازی می نماید.

غده کاجی از سنین هشت سال به بالا به تدریج کلیسینه می شود و در جهت بلوغ جنسی در جوانان مشکل ایجاد می نماید. سلام بر خورشید با نفوذ بر غده پینتال و هیپوتالاموس کمک می کند تا آنها دوباره تولید انرژی کنند و با ایجاد تعادل مشکلات زمان بلوغ را در جوانان از بین ببرند.

به طور خلاصه سلام بر خورشید بهترین راه برای به دست آوردن سلامت است و چه کسی سلامت نمی خواهد؟

سلام بر خورشید به تمام افراد از پیر و جوان، بزرگ و کوچک، زن و مرد، پیشنهاد می شود.

توجه: متن کامل سلام بر خورشید، حاوی مسائل فلسفی و فواید پزشکی آن در کتابی جداگانه به نام "شفا" در مجموعه فرهنگ نامه یوگا با ترجمه خانم ساناز فرهت به چاپ رسیده است. برای اطلاع عمیق و کافی از کتاب مزبور استفاده نمایید. اضافه می نماید این کتاب، منحصر به فرد و از انتشارات مرکز تحقیقات بین المللی یوگای بیچار است.

# سلام بر ماه جاندارا ناماسکارا

در زبان سانسکریت واژه "جاندارا" به معنا و مفهوم ماه است. ماه فاقد نور است و نور خود را از انعکاس نور خورشید در یافت می نماید. از این رو سلام بر خورشید و سلام بر ماه مشابه هم هستند و اثرات یکسان دارند. شباهت آساناها در هر دوزیاد است و اختلاف تنها در حالت پنجم (وضعیت نیمه ماه) که بعد از وضعیت چابک سوار قرار دارد می باشد. این حالت باعث تعادل و گسترش تمرکز است.

دوازده وضعیت سلام بر خورشید به دوازده ماه گردش زمین به دور خورشید وابسته است، اما چهارده وضعیت ماه به چهارده وجهه قمری پیوند می یابد. ماه قمری به دو قسمت 14 روزه یا دو هفته ای قبل و بعد از نیمه ماه (روز پانزدهم که ماه کامل یا پورنیمما نامیده می شود) تقسیم می گردد.

چهارده روز قبل از ماه کامل به نام "سوکلا پاکشا" و چهارده روز تاریخ بعد از ماه کامل "کریشنا پاکشا" معروف شده است که معنی و مفهوم آن تاریکی چهارده گانه است. نام هر روز معرف یک آسانا است و پایه ای است برای شناختن روزهای چرخش ماه قمری.

جریان انرژی ماه در کانال آیدا است. ویژگی این انرژی سردی، آرامش و خلاقیت است.

آیدا نیروی روانی منفی است که عهده دار مسئولیت جریان فکر و آگاهی برتر می باشد. برای ماه به تعداد روزهای ماه مانترای اختصاصی به نام مانترای قمری وجود دارد که در طول انجام تمرین از آنها استفاده می شود. در زبان سانسکریت آن ایام به نام "دوی" یا الهه زن شناخته شده اند.

باتوجه به رابطه کانال های انرژی پنگالا و آیدا با خورشید و ماه منطقی است که قبل از فرا گیری و انجام سلام بر ماه به اجرای تمرین سلام بر خورشید بپردازیم و آگاه باشیم که اکثر حرکات این دو باهم شباهت زیاد دارند، جز وضعیت 5 و 11 که به نام وضعیت کوه در نیم دور اول گنجانده شده و وضعیت های 19 و 25 در نیم دور دوم.

**زمان تمرین:** برای تمرین سلام بر ماه شب بهترین زمان است و اگر در برابر ماه یا ماه کامل تمرین اجرا شود بیشترین فایده را خواهد داشت. این تمرین با تجارب متفاوتی که ناشی از تغییر ماه است همراه می باشد.

شما باید از این تجارب آگاه شوید و غفلت نکنید که شکم باید هنگام تمرین خالی باشد.

**آمادگی:** قبل از شروع اسلام بر ماه برای چند دقیقه بدن و ذهن را وانهاده کنید. آن گاه با پایهای کنار هم، دستهای آویزان در طرفین و چشمهای بسته، راست بایستید. سعی کنید که تمام وزن بدن را روی پاها احساس کنید و به تمام رخدادهای درونی آگاه باشید.

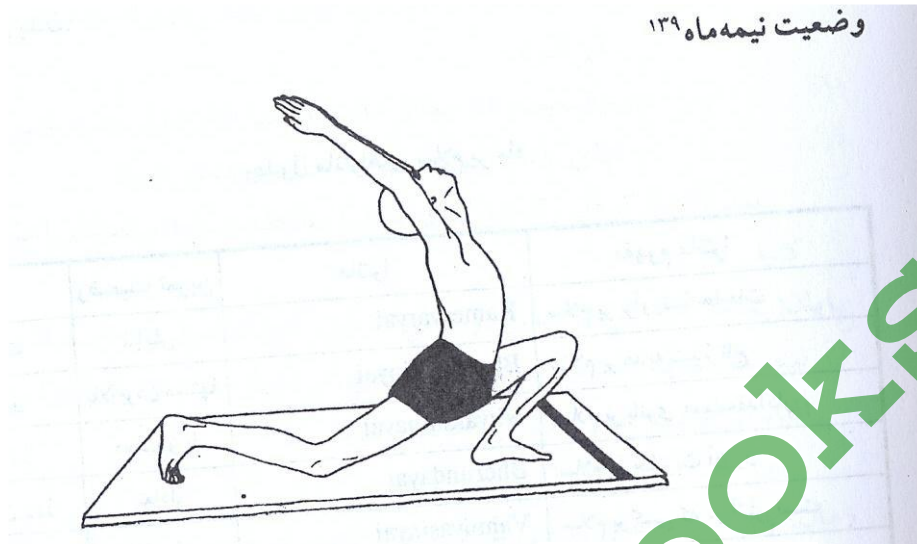
آگاهی باید از دم و بازدم باشد. سعی کنید از تمام حرکات بدن آگاه باشید و حرکات را با ریتم تنفس هماهنگ کنید. با حفظ آگاهی و احساس وانهادگی، آگاهی از تنفس را به فضای بین دو ابرو ببرید. در این فضا انعکاس ماه کامل در عمق آب نفوذ کرده، ارتعاش سرد آن امواج دریا را به رقص می آورد. از این تصور یک وضعیت روشن در ذهن تجسم کنید و آگاهی را به احساس آن تصور توسعه دهید که در ذهن و بدن شما خلق شده است.

**تمرین:** تمرین فیزیکی آسانها در وضعیت سلام بر ماه، شباهت زیادی با تمرین سلام بر خورشید دارد. جز یک آسامای عالی "وضعیت نیمه ماه"، که تاکید بر انرژی قمری دارد. در سلام بر ماه نیروی هر آسانا با ظرافت تکرار مانترا که با انرژی قمر پیوند دارد تغییر می یابد.

در چهارده وضعیت سلام بر ماه، از آسانای چهارم تا وضعیت پنجم در مقایسه با سلام بر خورشید اختلاف وجود دارد که اختلاف آن بیان شد. این اختلاف در وضعیت یازدهم نیز تکرار می شود.



## وضعیت نیمه ماه



دستها را در حالت تعادلی بالا ببرید و کف دستها را بر هم گذاشته، آنها را مقابل سینه قرار دهید و سپس آنها را به شکل مودرای ماه بالا ببرید.

هر دو دست را در حالی که کف دستها بر هم گذاشته شده اند به سمت پشت بکشید و ناحیه پشت را به عقب قوس دهید و سر و چانه را تا جایی که امکان دارد به بالا و عقب خم کنید. معمولاً بین انگشتان دست و انگشتان شست پا یک خط منحنی ایجاد می شود. و شکل هلال ماه را می سازد.

این حالت را برای مدتی و کوتاه حفظ کنید.

اول دستها را پایین بیاورید و به شکل مودرای ماه روی سینه قرار دهید. بعد «ها را از هم جدا کنید مثل حالت 4 در طرفین بدن قرار دهید.

تنفس: دم عمیق، موقع بالا بردن دستها، کشیدن پشت و خم کردن چانه.

حبس دم، موقع پایین آوردن دستها یا بالا بردن دست ها.

بازدم، هنگام پایین آوردن دستها.

آگاهی: فیزیکی-روی هماهنگی حرکت و تعادل.

روحی-روی چاکرای سواد هیستانا.

فایده: این آسانا حس تعادل را توسعه می دهد و کشش خوبی است برای قسمت جلوی بدن.

جدول مانترای سلام بر ماه

همه ماه روز نخست	وضعیت تمرین نیایش	مانترا	مفهوم مانترا سلام بر بر آورنده حاجات
دومین روز سومین روز	بالا بردن دستها دست و پا	Bhagamalinyai Nityaklinnayai	سلام بر هدیه کننده تاج سلام بر بانوی همیشه فداکار
چهارمین روز پنجمین روز	تعادل نیم ماه	Bherundayai Vahnivasinyai	سلام بر خشونت آن زن سلام بر کسی که در آتش است
ششمین روز هفتمین روز	کوه سلام بر هشت اندام	Vajreshvaryai Dutyai	سلام بر خالق رعد سلام بر بیننده شیوا
هشتمین روز نهمین روز	کبرا کوه	Tvaritayai Kulasundayai	سلام بر سرعت سلام بر پاکدامن
دهمین روز یازدهمین روز	تعادل ماه نیمه	Nityayai Nilapatakinyai	سلام بر کسی که ابدی است سلام بر کسی که زینت دهنده است
دوازدهمین روز سیزدهمین روز	دست و پا بلند کردن دستها	Vigayayai Sarvamangalayai	سلام بر کسی که هرگز فاتح نیست سلام بر منبع خوبی ها
چهاردهمین روز	نیایش	jvalamalinyai	سلام بر کسی که محصور شعله شمع است

توجه: تمام این مانترها با om شروع می شود و با namahالا ختم می گردد.

وضعیت اول تا چهاردهم تشکیل می شود از اولین نیم دور و از وضعیت پانزدهم تا بیست و هشتم دور دوم است. در نیم دور دوم و وضعیت ها به همان نحو تکرار می شوند، با تغییرات زیر:

الف- در وضعیت 18 (تعادل) به جای کشش پای راست، پای چپ کشیده می شود.

ب-در وضعیت 24 همان حالت است اما زانوی چپ خم می شود و پای راست بین دستها به جلو آورده می شود.

بعد از کامل کردن یک دور ساق پاها را متقاطع بسازید و تعادل را در بدن ایجاد کنید.

پایان: بعد از کامل کردن شمار دورهایی که آرزو کرده اید. راست بایستید و چشمها را ببندید، دستها را در طرفین بدن قرار دهید و دوباره ماه درخشان را روی امواج اقیانوس تجسم کنید تا بدن بی حرکت شود.

در حالت شاو آسانا استراحت کنید.

زمان: برای استفاده های روحی تمرین را 3 تا 7 دور در وضعیت 4 انجام دهید. اول پای چپ را عقب ببرید و نادی آیدا را فعال کنید.

برای سودمندی فیزیکی تمرین را 3 تا 12 بار با سرعت انجام دهید.

آگاهی: فیزیکی-روی همزمانی حرکت و تنفس، و روی اختلاف اعضای بدن با ذکر آنها در مواقع حفظ وضعیت.

روحی-روی تطابق حرکت با تنفس و چاکرایایی که در هر وضعیت روی آن توقف دارید.

مطابقت: این تمرین را می توان قبل از هر یک از آساناها انجام داد.

توضیح دیگر: آنچه که درباره سلام بر خورشید بیان شد درباره این تمرین نیز صدق می کند.

تنوع: بعضی افراد در اجرای تمرین سلام بر ماه و سلام بر خورشید با مشکل مواجه می شوند، به خصوص در حالت کوه و کبرا.

توع های زیر برای راحتی این افراد در نظر گرفته شده اند:

تنوع 1: بخ جای حالت کوه زانوها را روی زمین بیاورید و وضعیت ماه را تمرین کنید.

بعد کفل ها را کمی بلند کنید. طرفین بدن را در امتداد زمین است و سپس به وضعیت کبرا تغییر حالت دهید.

تنوع 2: برای کسانی که نمی توانند کمر را خم کنند. این تمرین جایگزینی برای حرکت کوه و کبرا در سلام بر ماه است.

به جای کوه زانوها را روی زمین بگذارید و به وضعیت گربه بروید.

به جای کبرا تهیگاه را به جلو ببرید و پایین بیاورید و به زمین بگذارید. پاها را راست کنید. بازوها در صورت نیاز می توانند بدن را حمایت کنند. سینه را به جلو ببرید و سر را در حد توان به عقب ببرید.

پایان کتاب دوره مقدماتی

## فهرست کتابهای دوره متوسطه و پیشرفته:

تمرینات گروه متوسطه

گروه پادماسانا

وضعیت نیلوفر-یوگامودرا-لوتوس پنهانی-قفل نیلوفر-وضعیت تاب-جوجه-جنین-توازن-

خم شدن به پشت

ابوالهول-کبرا-مار-تمرینات ملخ-تمرینات کمان-شانه-هلال ماه-مارمولک-پل-گردن-سر و پا-وضعیت چرخ-وضعیت گاو

خم شدن به جلو

وضعیت حیوان-کشش پشت-کشش ساق پا و کمر-سر به زانو-کشش نیلوفر-کشش پهلو-کشش انگشت پا و دست-خم شدن به جلو-انگشت و شست پا-سر بین دو زانو-کشش یک پا و سر

پیچ ستون فقرات

پیچ ساده-سجده ستون فقرات-نیم پیچ-مار پیچ-حلزونی

وضعیت های معکوس

ایستاده روی سر-وضعیت معکوس-ایستادن روس شانه-گاو آهن-وضعیت حبس دم-انواع ایستادهای روی سر

## آساناهای تعادلی

نیایش روی یک پا-کریشنا-عقاب-رقص شیوا-تعادل روی یک پا-درنا-انگشت دست و پا-ستون فقرات-  
کشش پشت-نیلوفر نیم باز-اسب پرده-نوک پنجه- درنای شکیبا-درنای یک پا-کبرای دو دست-یک دست-  
وضعیت قو-تعادل- کشیدن بازو

## تمرینات گروه پیشرفته

### آساناهای پیشرفته

پیچ کامل کمر-لاک پشت-کشش کمان-عقرب-وضعیت کمر-طاوس-عقاب-رب النوع میمون-یکتا-انقباض  
مولاداهار-نشستن روی پنجه پا-هشت پیچ-یک پا روی سر و تنوعات-شانه و ساق پا-پاریگ آسانا-کوه  
نیلوفری-پسر برهمن-ویشوامیترا

### کنترل تنفس

مقدمه ای بر پرانایاما-تنفس طبیعی-تنفس شکمی-تنفس سینه ای-تنفس ترقوه ای-تنفس یوگی-وضعیت  
دست-تنفس خنک کننده-تنفس با صدای هیس-تنفس زنبوری- تنفس روحی-دم آهنگری-درخشش مغز-  
خلسه دم-تحریک نیروی روانی

### قفل یا انقباض

مقدمه ای بر باندا-انقباض چانه-انقباض عجان-انقباض شکم-سبه انقباض

### مودراها

حکمت عملی و نظری-بیان علمی مودرا-پنج گروه مودرا-گیانا و چین مودرا-سر چشمه روان-هراس  
انگیز-اشاره قلبی-خیره شدن به نقطه بین دو ابرو-خیره شدن به نوک بینی-قفل زبان-منقار-کلاغ-تنفس  
مار-خیره شدن به فضای تهی-آگاهی از فضای درون-بستن هفت دروازه-یون مانی مودرا-تولید انرژی-  
وضعیت معکوس-یوگامودرا-گرفتگی بینی-نشست وزغ-تاداگی مودرا-ماها مودرا-ماها بهدا مودرا-  
آشوبینی مودرا-واجرولی/سها جولی مودرا

### تمرین های نظافتی

مقدمه ای بر تمرینات نظافتی-تمیز کردن بینی-نظافت روده ها-شستشوی کوتاه-شستشوی روده با هوا-  
اگنی سار-استفراغ با آب-نظافت با استفاده از پارچه-انقباض مرکز شکم-اماله یوگی-شستشوی مغز  
جلویی-تمرکز روی شعله شمع

ساختار روانی یوگا

شرح چاکراها-نادی ها

ساختار داخلی بدن

سیستم غده درون ریز-دستگاه گوارش-دستگاه تنفس سیستم قلب و گردش خون-مغز و اعصاب

برنامه پیشنهادی یوگا

یوگا و درمان

عصبیت - اضطراب - بی خوابی - افسردگی - چاقی مفرط - سرگیجه - تشنج - میگرن - شوک - آلرژی - کم خونی - عفونت قارچی - طاسی - نقرس - چاقی - بیمار یویروسی - کری - درد سینه - آسم - قفسه سینه - ریه ها - کبد - شکم - اسید معده - آشتهایبوست - بیماری قند - اسهال - نفخ - زخم معده - التهاب روده - تورم بیضه - هانتوانی جنسی - یائسگی - قاعدگی - بارداری - بعد از زایمان - حساسیت پوستی - بازو - درد پشت - التهاب - مفاصل - پاها - ساق پاها - کمر درد - گردن - التهاب ماده خاکستری مغز - بد شکلی عضلات - بزرگی لوزه ها - غده آدرنال - تیروئید و پاراتیروئید - هیپوفیز - کلیه ها - فشار خون بالا و پایین - تصلب شرایین - عروق - ناخالصی خون - واریس - سر درد میگرنی - صورت - حلق - تمرکز - انگل - افزایش شیر مادر

برنامه ی کلی

در شروع و ادامه پرتوجو باید:

1. هاتا یوگا 2. مانترا یوگا 3. کارما یوگا 4. گیانا یوگا

را تواما پیروی کند در غیر این صورت از زحمت خود نتیجه ای نخواهد گرفت.