

# ہاتتا یوگا

آسانا

تمرینات گروہ متوسطه



## فهرست کتاب دوره متوسطه

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

آسانهای 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 پرنده-نوک پنجه-درنای شکریا-درنای یک پا-کبرای دو دست-یک دست-  
وضعیت قو-تعادل-کشیدن بازو

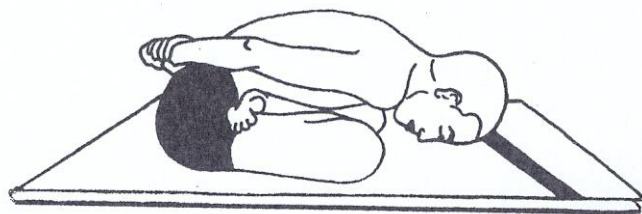
## گروه پادما سانا

# تمرینات در وضعیت نیلوفر

این دسته از آساناها را کسانی می توانند انجام دهند که قادر باشند بدون هیچگونه احساس ناراحتی در وضعیت پادما سانا (حالت لوتوس یا نیلوفر) بنشینند. بدن را می توان به تدریج با انجام تمرینات مقدماتی وضعیت های پاوان موکت آسانا و مراقبه که در پیش شرح داده شده است برای انجام این تمرینات آماده ساخت.

این دسته از تمرین ها تنش های بدنی و روانی را آشکار می کنند و به بیداری مراکز انرژی در ساختار بدن روانی و تامین آسایش جسمانی کمک می کنند و توانایی نشستن در حالت مراقبه را افزایش می دهند. به عنوان مثال فرد را قادر می کنند که بتواند برای مدت طولانی در حالت مراقبه باقی بماند.

یوگامودرا



در حالت نیلوفر نشسته، چشمها را ببندید. برای مدتی تمام بدن را شل و وانهاده کرده، به طور طبیعی نفس بکشید.

حال یکی از از دستها را به پشت برده، با دست دیگر مچ آن را بگیرید.

دم عمیق انجام دهید.

به آرامی قسمت بالاتنه را به سمت جلو خم کنید تا پیشانی با زمین تماس پیدا کرده یا نزدیک آن واقع شود. پس از اینکه کاملا خم شدید، سعی کنید تمام بدن را تا حد امکان شل و رها کرده، در این حالت بمانید. بعد خیلی آرامی به حالت شروع برگردید.

سعی کنید که مواقع انجام حرکت، تنفس کاملا عمیق و آرام باشد.

در وضعیت آخر برای مدتی طولانی در حد توان توقف کنید.

برای ستون فقرات، زانوها یا رانها در حالت سر به زمین گذاشتن زحمت ایجاد نکنید. بعد با انجام دم، آهسته به حالت شروع برگردید.

تمرین را در وضعیت نیلوفر یا اجراسانا 10 دور تکرار نمایید.

**تنفس:** دم آرام و عمیق در شروع تمرین. بازدم آهسته و عمیق موقع خم شدن به سمت جلو. موقعی

که در حالت نهایی قرار گرفتید، دم، هنگام برخاستن و رفتن به حالت شروع.

**زمان:** سعی کنید برای چند دقیقه در حالت نهایی بمانید، بعد با انجام دم، آهسته به حالت شروع برگردید.

تمرین را در وضعیت نیلوفر یا واجر آسانا 10 دور تکرار نمایید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی پشت، شکم یا جریان تنفس.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

**مطابقت:** این آسانا مقدمه ای است برای پیشرفت در انجام آساناهای خم شدن به عقب مانند آساناهای ماهی، شتر یا کبرا.

**ممنوعیت:** افرادی که در چشم، قلب و ستون فقرات خود مشکل دارند نباید این تمرین را اجرا کنند یا در حالت نهایی زیاد توقف نمایند.

**فایده:** این آسانا یکی از بهترین حالات برای ماساژ امعاء و احشای داخل شکم است و خیلی از ناراحتیهای مربوط به این قسمت از بدن مانند یبوست و سوء هاضمه را رفع می کند.

باعث کشش هره ها می گردد و به خاطر اهمیتی که ستون مهره ها و اعصاب بین آنها دارد باعث حفظ تندرستی بدن می گردد.

اضافه بر آن یوگامودرا باعث کشش بیشتر مهره ها می گردد.

**تنوع 1:** (برای مبتدیان)

این تنوع تغییری را ایجاد نمی کند جز آنکه به جای توقف در وضعیت پایانی، بدن بلند می شود و بعد از زمانی به پایین می رود.

این حالت معمولا برای کسانی است که نمی توانند کامل خم شوند و سر را به زمین برسانند. در این حالت باید تنفس با حرکت همزمان باشد.

## تنوع 2: (برای تمرین کنندگان پیشرفته)

اشخاصی که نمی توانند به راحتی به جلو خم شوند و زمین را لمس کنند نباید این تمرین را انجام دهند.

یوگامودرا به عنوان یکی از آساناهای اصلی یوگا شرح داده شده است.

بدن را راحت کنید و نفس بکشید.

هنگام بازدم کوشش کنید زمین را با چانه لمس کنید و سپس آنرا به جلو فشار دهید.

این حالت ممکن است 2 یا 3 مرتبه تکرار شود.

در حالت کشیدن چانه به جلو بازدم را انجام دهید.

فشار بیش از اندازه بر بدن وارد ننمایید.

تمام بدن را وانهاده کنید و در وضعیت آخر بمانید و سعی کنید نفس آهسته و عمیق بکشید.

**فایده:** تنوع دوم این آسانا باعث کشش بیشتر مهرهای گردن می گردد.

## تنوع 3: (برای ماساژ دادن شکم)

این تنوع به جز موقعیت دستها مانند حرکت اصلی است.

مشت ها را گره کنید و آنها را در انتهای عضلات ران قرار دهید، به طوری که شست به سمت بالا باشد.

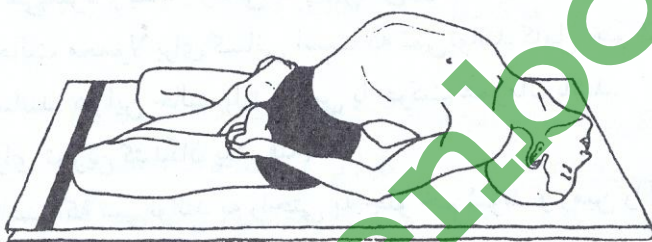
دستهای مشت شده باید با سطح شکم، درست در پایین دنده ها برخورد کنند.

بقیه تمرین را مثل حالت قبل ادامه دهید.

**فایده:** این تنوع فشار خیلی بیشتری به شکم وارد می آورد. اگر چه کشش پشت به مقدار حالات قبل نمی رسد. این حالت برای یبوست، دفع گازهای روده ای و سایر دردهای شکمی اختصاصی و مفید می باشد.

### وضعیت ماهی (ماتسی آسانا)

وضعیت ماهی (ماتسی آسانا<sup>۱</sup>)



در حالت نیلوفر روی زمین بنشینید و بدن را وانهاده کنید.

با دقت بدن را به پشت خم کنید. دستها و آرنج ها را برای برگشت حمایت بدن نمایید. سینه را کمی بالا ببرید و سر را به پشت بکشید تا تاج سر روی زمین قرار گیرد.

انگشتان شست پا را بگیرید و آرنج ها را روی زمین قرار دهید. بدن و سر را متعادل کنید، بنابراین کمترین قسمت پشت با زمین در تماس است.

دستها و کل بدن را وانهاده کنید، سر، کفل ها و ساق پا وزن بدن را تحمل می کنند، چشمها را ببندید و آهسته و عمیق نفس بکشید. با یک حرکت معکوس به حالت اول برگردید.

این آسانا را با تغییر پاها (حالت لوتوس) تکرار کنید.



**زمان:** حالت توقف در وضعیت آخر 5 دقیقه است هر چند که 1 تا 3 دقیقه برای سلامت عمومی کافی است.

**تنفس:** در وضعیت آخر تنفس عمیق و آهسته.

**آگاهی:** فیزیکی - روی چاکرای مانی پورا یا آناهاتا.

**مطابقت:** گاو آهن یا ایستادن روی شانه شرایط متعادل کننده ای را برای گردن هنگامی که به عقب بر می گردد ایجاد می کند، و تنش های به جلو خم شدن را مرتفع می نماید.

**ممنوعیت:** اشخاصی که از بیماریهای قلبی، اثنی عشر، صرع یا دردهای ستون فقرات در عذابند، از انجام این تمرین اجتناب کنند. زنان باردار نباید این تمرین را اجرا کنند.

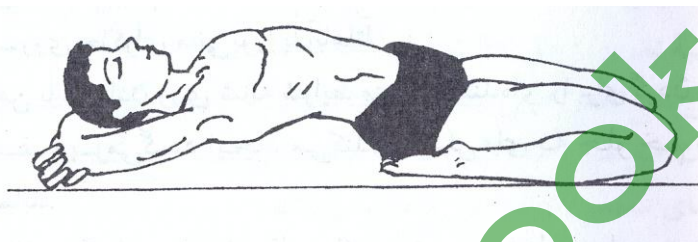
**فایده:** این آسانا باعث کشش روده ها و سایر ارگانهای شکمی می گردد و برای مشکلات و درد های شکمی بسیار مفید است. برای برطرف شدن یبوست 3 لیوان آب بنوشید و سپس این آسانا را انجام دهید.

این حرکت برای آسم و برونشیت بسار مفید می باشد به شرطی که عمل تنفس با قدرت و عمیق صورت گیرد.

این تمرین باعث به گردش انداختن خون مرده در پشت می گردد و دردهای پشت و اسپوندیلیت را بر طرف می کند، باعث تنظیم غده تیروئید و تیموس می گردد که متعاقب آن سیستم ایمنی تقویت می گردد. به ناحیه لگنی کشش خوبی وارد می گردد و فشار پاها بر رانها باعث هدایت خون به پاها و سپس مجدداً به لگن می گردد. این حرکت باعث محافظت و رفع مشکلات از دستگاه تولید مثل می شود. ادامه تمرین در انتهای حرکت باعث صافی، نرمی و ثبات صدا می شود و گلو درد و التهاب را بر طرف می نماید.

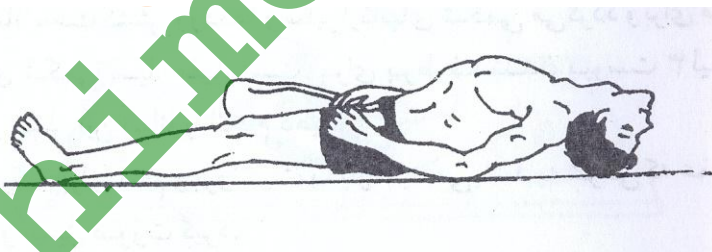
تذکر تمرین: مهم است که مراقبت شود بدن آهسته به پشت خم و یا بلند شود. حرکت باید با احتیاط و کند تا ستون فقرات آسیب نبیند.

توجه: نام این آسانا به این دلیل "ماهی" است که این حیوان هنگام استراحت سر و بدنش را جمع می‌کند و دلیل دیگر آنکه این حرکت برای شنا کردن حرکتی است بسیار مفید. وضعیت ساق پاها به سمت مرکز تغییر یافته، سر بیرون از آب آورده می‌شود تا تنفس صورت گیرد.



تنوع 1: در این تنوع، وضعیت تمرین همان است جز تغییر اندکی در دستها.

دستها هر دو در هم قفل می‌شوند و پشت سر قرار می‌گیرند و سر در بین دستهای باز قرار می‌گیرد.



تنوع 2 (برای مبتدیان)

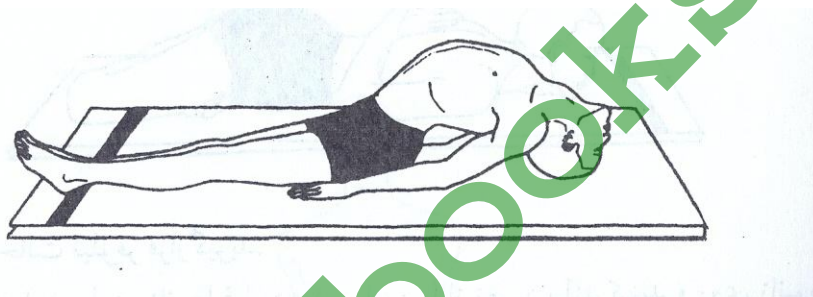
در موقعیت ماتسی آسانا قرار گیرید، یک پا را جمع کرده، روی ران پای دیگر قرار دهید، مانند نیم لوتوس.

پای دوم را به صورت مستقیم و کشیده، به جلو دراز کنید.

از آرنج ها به عنوان ستون استفاده کرده، بالای سر را روی زمین بگذارید. مچ پای خم شده را با دو دست بگیرید. کمر را در حد توان به بالا بکشید.

تا زمانی که احساس راحتی می کنید در وضعیت بمانید، سپس به حالت اول برگردید.

وضعیت را با پای دیگر تکرار کنید. آن گاه به جای سر، کمر و سر را روی زمین پایین آورید و استراحت کامل نمایید.



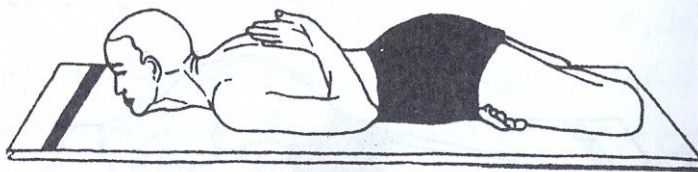
تنوع 3: (برای مبتدیان)

دو پا را به صورت کشیده و مستقیم دراز کنید. روی پشت دراز کشیده، بالای سر را روی زمین بگذارید طوری که کمر قوس پیدا کند. کف هر دو دست را کنار رانها بگذارید. بعد از مدتی به آرامی به حالت اول برگردید.

در موقع برگشت به عقب از دستها و آرنجها به عنوان حمایت استفاده کنید.

وضعیت لوتوس پنهانی

ن لوتوس پنهانی<sup>۳</sup>



در حالت نیلوفر قرار گیرید.

دستها را جلوی زانوها قرار دهید. باسن را از زمین بلند کنید و روی زانوها بایستید.

آهسته بدن را به جلو خم کنید و به حالت دمر روی زمین بخوابید طوری که چانه یا قفسه سینه زمین را لمس کند.

دستها را نیز در پشت بدن قرار دهید.

انگشتان دست می توانند در قسمت عقب بدن روی کپل ها یا کمر قرار گیرند.

اگر بتوانید با قرار دادن دستها در روی کتف ها سر را با انگشت اشاره لمس کنید بهتر است.

**تنفس:** در وضعیت نهایی بدون زحمت و طبیعی.

**زمان:** وضعیت را برای مدتی که در توان دارید حفظ کنید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی وانهادگی تمام بدن، ذهن و روان.

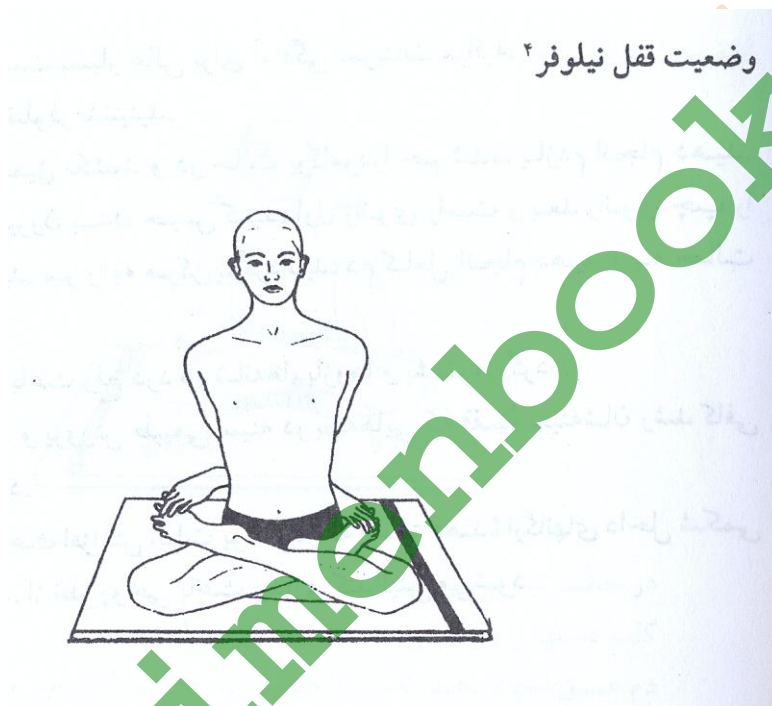
روحي - روی چاکرای آنها تا.

**فایده:** این آسانا اختلال وضعیتی مهره ها را اصلاح می کند.

این وضعیت ممکن است در موارد وانهادگی یا مراقبه استفاده شود زیرا که باعث ایجاد یک حالت آرامش و ثبات می گردد.

تذکر تمرین: برای وانهادگی کامل، دستها را با کف دست باز و بالای بدن روی سر قرار دهید.  
توجه: در سانسکریت "گوپتا" به معنی پنهان شدن است و در این تمرین پاها زیر بدن مخفی هستند.

### وضعیت قفل نیلوفر



در حالت نیلوفر بنشینید. دست راست را به پشت کمر برده، انگشت شست پای راست را بگیرد، سپس دست چپ را به پشت کمر برده، انگشت شست پای چپ را بگیرد. ستون فقرات را راست نگه دارید.

انجام این آسانا مشکل است. اگر شما ضمن کنترل تنفس به هنگام بازدم، هر دو پا را به داخل بدن فشار دهید و به سمت جلو خم شده عسر را روی زمین بگذارید، شانه ها به هم نزدیک می شوند و انجام آن آسان می شود.

حرکت را اول با یک دم عمیق شروع کنید و با بازدم به جلو خم شده، کوشش کنید پیشانی با زمین تماس حاصل کند. این یک حالت پیشرفته یوگامودرا است.

برای مدتی که می توانید در وضعیت آخر توقف کنید.

به حالت نیلوفر بر گردید و دستها را رها کنید و تمرین را با پای دیگر تکرار کنید.

**تنفس:** در پایان تمرین عمیق و آهسته.

**آگاهی:** فیزیکی - روی شکم یا جریان تنفس.

روحي - روی چاکرای آناهاتا.

**مطابقت:** تمرینی است بسیار عالی برای آمادگی تمرینات مراقبه.

**تنوع:** در وضعیت نیلوفر بنشینید.

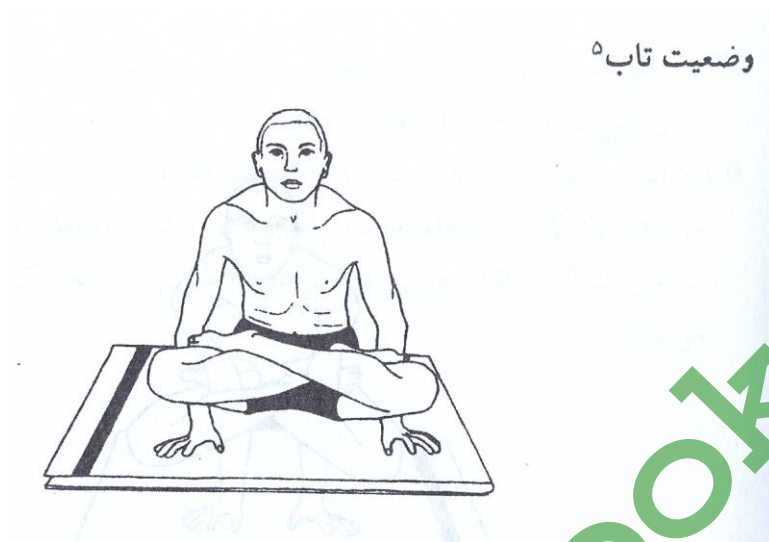
یک نفس عمیق بکشید و در حالت یوگامودرا خم شده بازدم انجام دهید. نفس را در بیرون بدن حبس کنید. اول زانوی راست و بعد زانوی چپ را با سر لمس کنید. سر را به مرکز برگردانید. دم کامل انجام دهید و به حالت اول بر گردید.

**فایده:** این حرکت باعث رفع درد در شانه ها، بازوها و پشت می گردد.

باعث رشد و پرورش طبیعی سینه در بچه های که قفسه سینه شان رشد کافی نکرده می گردد.

این آسانا باعث افزایش یوگامودرا که ماساژ دهنده ارگانهای داخل شکمی است می باشد. از نظر روحی باعث بیداری کندالینی می شود.

## وضعیت تاب



در حالت نیلوفر بنشینید.

کف دستها را در طرفین بدن روی زمین قرار دهید.

دم عمیق انجام دهید. نفس را حبس کنید و بدن را از زمین بلند کنید و آن را روی دستها متعادل نمایید. بازدم را حبس کنید و بدن را بین دستها به جلو و عقب تاب دهید. به حالت اول برگردید و بدن را وانهاده کنید. در حالت نشسته بدن را وانهاده کنید.

این تمرین را چند دور انجام دهید و جای ساق پاها را عوض کنید.

**تنفس:** دم کامل، هنگام ترک بدن از زمین. در حالت توقف بین بازوها تنفیس را حبس کنید. بازدم، هنگام برگشت به روی زمین.

**زمان:** تمرین 3 تا 5 دور تکرار کنید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی تنفس، حرکت و تعادل.

روحي - روی چاکرای آناهاتا.

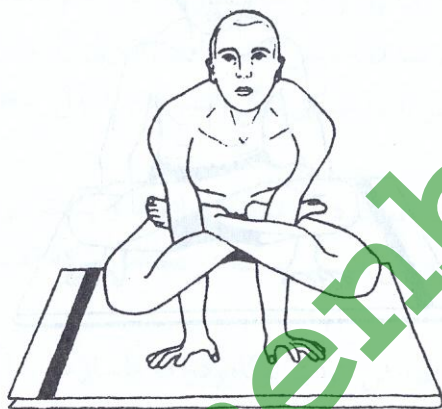
**فایده:** بازوها، مچ ها، شانه ها و عضلات شکم قوی می شوند و قفسه سینه پهن می گردد.

باعث ایجاد کنترل، هماهنگی و چالاکی می گردد.

این حرکت تمرین بسیار خوبی جهت آمادگی برای انجام *tadan kriya* می باشد.

### وضعیت جوجه

وضعیت جوجه ۶



در حالت لوتوس بنشینید و دستها را بین ساقهای پا و رانها نزدیک زانوها قرار دهید.

به تدریج دستها را تا آرنج در میان ساق پاها فشار دهید.

سپس کف دستها را روی زمین بگذارید، به طوری که انگشتان آنها باز و به سمت جلو قرار بگیرند.

سر را مستقیم نگه دارید. چشمها را روی یک نقطه در برابر خود متمرکز کنید.

بدن را از زمین بلند کنید و آن را روی دستها متعادل نمایید. تا زمانی که توانایی دارید در این

حالت باقی بمانید. کوشش کنید بدن را راست نگاه دارید.

به حالت اول برگردید.



این تمرین را برای چند مرتبه با عوض کردن پاها تکرار کنید.

**تنفس:** دم، هنگام بلند کردن بدن، بازدم، هنگام پایین آمدن.

در حالت پایانی تنفس طبیعی است.

**توجه:** کسانی که پاهای پرمو دارند می توانند برای جلوگیری از درد ناشی از کشیده شدن موها، ابتدا پاهایشان را چرب کنند یا به حمام بروند و سپس به تمرین پردازند. دستها و مچ ها باید به اندازه کافی قوی باشند.

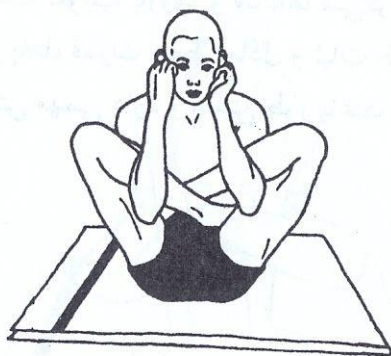
**آگاهی:** فیزیکی - روی تنفس در سوراخهای بینی یا نگه داشتن تعادل.

روحي - روی چاکرای مولادهارا.

**فایده:** این وضعیت باعث تقویت بازوها و شانه ها می گردد و قفسه سینه را کشش می دهد. با بالا رفتن پاها، قدرت حفظ تعادل و ثبات افزایش می یابد. این آسانا در بیداری کندالینی نقش مهمی دارد و همین طور باعث تحریک چاکرای مولادهارا می شود.

## وضعیت جنین

وضعیت جنین<sup>۷</sup>



در حالت نیلوفر بنشینید. بازوها را با فشار بین عضلات ساق پا و رانها قرار دهید.

دستها را بالا ببرید و ساقهای پا را بلند کنید، گوش ها را بگیرید و تمام بدن را روی دمبالچه متعادل کنید.

چشمها می توانند باز یا بسته باشند.

در وضعیت آخر برای مدتی که راحت هستید باقی بمانید.

گوش ها را رها کنید. ساق پاها را پایین آورید و آهسته دستها را از پاها جدا کنید. با تغییر پاها تمرین را تکرار کنید.

این آسانا ممکن است در حالت خوابیده و به پشت انجام شود.

**تنفس:** بازدم، هنگامی که دستها را به طرف گوشها می آورید. در وضع پایانی، تنفس طبیعی.

در وضعیت آخر به علت فشار بر شکم و ریه ها، تنفس ممکن است سطحی و کم مایه باشد. **آگاهی:** فیزیک - روی توقف تعادل یا تنفس.

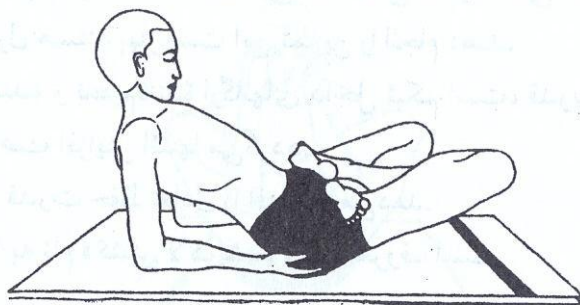
روحي - روی چاکرای مانی پورا.

**فایده:** تنظیم کننده غده آدرنال می باشد و همین طور باعث آرامش ذهن می گردد. به طور کلی در آرام کمک کردن حالات عصبی کمک می کند و کسانی که دچار خشم های غیر قابل کنترل هستند بهتر است این تمرین را انجام دهند.

ماسازدهنده و تنظیم کننده ارگانهای داخل شکم است، قدرت هضم را افزایش می دهد و باعث افزایش اشتها می گردد.

همچنین قدرت حفظ تعادل را افزایش می دهد.

توجه: این آسانا به نام "کشش لاک پشت" هم معروف است.



در حالت نیلوفر بنشینید.

آهسته و با مراقبت کمر را به زمین نزدیک کنید. از دستها و آرنجها برای حرکت کمک بگیرید.

کف دستها را زیر کفل ها قرار دهید.

کمر و ساق پاها را از زمین بلند کنید. تنها دستها و کفل ها بدن را حمایت می کنند.

قفل چانه را انجام دهید (ممکن است قفل عجان را نیز تمرین کنید).

تا زمانی که احساس راحتی می کنید در وضعیت پایانی توقف کنید، آهسته بدن را روی زمین پایین

آورید. تمرین را 5 مرتبه تکرار کنید.

**تنفس:** دم، هنگام بلند شدن از وضعیت و حبس دم، هنگام قفل و چانه.

بیش از ظرفیت حبس دم نکنید و شش ها را ناراحت ننمایید.

قفل چانه را رها کنید و بازدم را همزمان با برگشت به حالت اول انجام دهید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی تنفس.

روحي-روي چاکرای ویشودهی.

**فایده:** باعث تنظیم ارگانهای شکمی و نیز باعث کشش در شانه ها، پشت و گردن می گردد.

باعث گستردگی و تکامل سینه شده. وضعیت آرام بخشی ایجاد می کند، همچنین وزن اضافی را از بین می برد.

## خم شدن به پشت

خم شدن به پشت به دلیل وسعت بخشیدن به قفسه سینه و افزایش ظرفیت شش ها، محرک خارجی به شمار می رود.

این تمرین ها موقعیت دینامیکی دارند و حرکاتی به جهت عکس حرکت به جلو هستند که بر اساس قدرت و انرژی در بدن شکل می گیرند.

بعضی ها برای خوش آمد دیگران خم شدن به عقب را یاد گرفته اند این افراد غالبا ظرفیت در سطح فیزیکی را دارا هستند. آنهایی که برای خم شدن به پشت مشکل دارند ممکن است در مواجهه با زندگی و عشق به زندگی دچار ترس شوند. این نوع ترسهای عمومی نتیجه تجارب تلخ

گذشته هستند. انقباض روانی خودبخود سردی و بدبختی می آورد و بر هویت شخصی اثر می گذارد و خودش را به سطح ذهن و سیستم اعصاب انتقال می دهد. این نوع بدنها را بدن زره دار گویند. اثر این تمرینات به عمق بدن روانی و ذهن می رود و به دوباره شکل گیری هویت کمک می کند.

خم شدن به پشت در یک سطح فیزیکی، عضلات شکم را کشش می دهد و عضلات ستون فقرات را ضمن کشش دادن کنترل می کند و کمک موثری است برای رفع بیماریها و مشکلات ستون فقرات. با این تمرین سیستم عصبی که بین ستون مهره های کمر واقع شده است هماهنگ می شود و این امر مادامی که این سیستم اعصاب به تمام اعصاب، ارگانها و عضلات درونی بدن انرژی می دهد، سبب سوددهی به تمام بدن می شود.

ستون فقرات از مهره ها و دیسک تشکیل شده و عضلات در امتداد آن توسعه یافته اند، تعادل کلی و حفظ ستون فقرات در یک وضعیت مستقیم و مرتب، علی رغم تمام حرکات، موکول به حمایت انقباض و هماهنگی عضلات است. این ویژگی عضلات است که در حین تمرین خودشان را خودبخود کنترل کنند.

تنش های ناآگاهانه و مزمن اغلب در ماهیچه های پشت انعکاس می یابند. در نتیجه ایجاد هارمونی آنها بسیار مشکل می شود. نود درصد ناراحتی های کمر معمولاً ناشی از عدم تعادل ستون فقرات است. اگر این عدم تعادل ادامه یابد، بیماریها ی نا آشکار به طور جدی آشکار می شوند و انواع بیماریهای دیسک، سیاتیک و دردهای مهره ای ستون فقرات شروع به تظاهر می کنند.

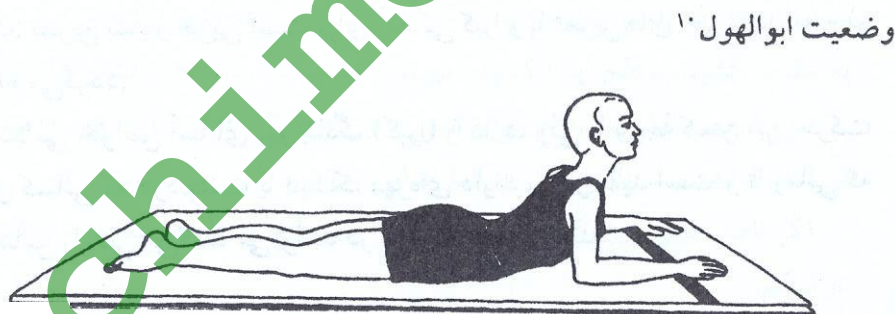
تمرین آسانهای خم شدن به پشت می تواند این وضعیت را اصلاح کند و بر ستون نامتعادل مهره ها اثر بگذارد و در آنها نفوذ کند. چیزی که همراه با این آسانا مهم است، آمادگی کنترل و هماهنگی تنفس با حرکات تا تمام عضلات بتوانند به طور یگانه کنترل شوند.

خون ناخالص (غلیظ) باعث کندی گردش خون شده، در نتیجه تمایل به انباشته شدن در پشت را پیدا می کند که این مساله خود سبب بروز بیماریهایی از قبیل دردهای ستون فقرات و دردهای مفصلی می گردد.

زمانی که سرعت گردش خون به دلیل ناخالصی های موجود در خون کند می گردد، بازدهی فعالیت ماهیچه های پشت نیز کاهش می یابد. آسانهایی که در پی خواهند آمد برای تسریع گردش خون مفید هستند، ضمن اینکه باعث تصفیه و تخلیص خون نیز می شوند.

در این سلسله از تمرینات چون ماهیچه های شکم خصوصا ماهیچه رکتوس به طور متناوب منقبض می گردند، در نتیجه فشرده شدن اعضای داخلی شکم به خوبی ماساژ داده شده، این کار به خوب عمل کردن به وظایف داخلی شکمی کمک می کند.

### وضعیت ابوالهول



بر روی شکم به طور مستقیم بخوابید و پیشانی را روی زمین بلند کنید.

پاها کشیده و مستقیم در کنار هم روی زمین قرار گیرند. پاشنه های پا به سمت بالا و ساعد و مچ و کف دستها مستقیم روی زمین و در طرفین سر قرار گیرند. انگشتان دستها به طرف جلو و در یک خط موازی با سر باشند و آرنج ها متصل به بدن.

بدن را کاملا وانهاده کنید.

سر را بلند کنید، شانه ها و قفسه سینه را بالاتر از بازوها نگه دارید تا بدن شکل قوسی پیدا کند.

آرنج ها و ساعد ها روی زمین باقی می مانند.

برای مدتی طولانی که در توان شماست در وضعیت بمانید و بدن را وانهاده کنید. سپس آرام به

حالت شروع برگردید.

این یک دور است.

**تنفس:** دم، هنگام بلند کردن سر، شانه ها و سینه از زمین .

بازدم، مادام که به زمین بر می گردید.

در حالت پایانی تنفس طبیعی است

**زمان:** مدت 3 تا 4 دقیقه به حالت ساکن در وضعیت توقف کنید. و برای یک وضعت فعال 5 دور

تمرین تکرار شود.

**آگاهی:** فیزیکی - روی تنفس و وانهادگی پشت.

روحي - روی چاکرای سواد هیستانا.

**مطابقت:** تمرین بسیار خوبی است برای آمادگی کبرا و با تمرین های خم شدن به جلو انجام می

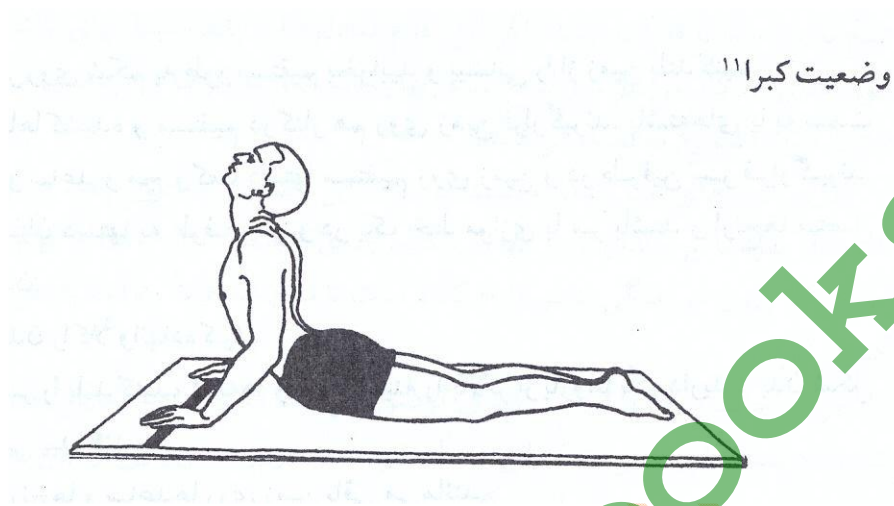
گردد.

**فایده:** تمامی خواص آسانای بهوجانگ (کبرا) را دارد، ولی با درجه کمتر این حرکت برای کسانی که

درد پشت یا دیسک مهره ای دارند بسیار مفید است و تا زمانی که احساس راحتی می کنند می

توانند در وضعیت باقی بمانند.

## وضعیت کبرا



وضعیت کبرا ۱۱

روی شکم بخوابید، ساق پاها کشیده و در کنار هم، پاشنه پا به سمت بالا.

کف دستها مسطح روی زمین در کنار بدن، یا کمی موازی و به طرف شانه ها.

انگشتان دست کنار هم و به طرف جلو.

آرنج ها چسبیده به پهلوها و کمی به عقب کشیده شوند.

پیشانی روی زمین در استراحت و چشمها بسته.

تمام بدن را وانهاده کنید، به ویژه قسمت پایین بدن را.

آهسته سر، گردن و شانه ها را به ترتیب از زمین بلند کنید.

آرنج ها را بگکشید و راست کنید و نیم تنه را در حد توان به بالا و عقب کشش دهید. از عضلات

کمر بیشتر از عضلات دستها استفاده کنید.



از به کارگیری عضلات کمر آگاه باشید. اول کمر را کاملا بالا بیاورید بعد عضلات بازو را به کارگیرید و نیم تنه را به کمک بازوها بیشتر بلند کنید و کشش دهید. سر را به عقب بکشید، سطح چانه کشیده می شود و پشت گردن تحت فشار قرار می گیرد.

در وضعیت نهایی، سطح شکم کمی (در حدود 3 سانتیمتر) با زمین فاصله پیدا می کند، اما قسمت پایین بدن و رانها مماس با زمین باقی می ماند.

اگر ناف خیلی زیاد از زمین بلند شود خمیدگی در زانوها ایجاد می شود نه در شکم.

بازوها ممکن است راست باشند و یا نباشند، این امر به میزان نرمش پشت مربوط است.

حالت آخر را حفظ کنید.

به حالت شروع برگردید، آهسته سر را با خم کردن دستها به جلو بکشید و سپس قسمت بالای ستون فقرات، سطح شکم، سینه و شانه را به ترتیب پایین بیاورید و روی زمین قرار دهید. عضلات سطح فوقانی کمر را استراحت دهید.

این یک دور است.

**تنفس:** دم، مادامی که به سمت بالا حرکت می کنید.

تنفس طبیعی در وضعیت نهایی یا حبس دم در زمانی خیلی کوتاه به وضعیت کمک می کند.

بازدم، هنگامی که بدن به پایین می رود.

**زمان:** تمرین را 5 دور تکرار کنید و مدت توقف در وضعیت آخر را افزایش دهید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی هماهنگی تنفس و حرکت موزون و کشش خودبخودی ناحیه پشت.

روحي - روی چاکرای سوادهیستانا.

**مطابقت:** این آسانا اگر با آساناهای خم شدن به جلو تمرین شود بسیار سودمند است. این حرکات ممکن است برای تامین سلامت عمومی و قسمت کمر با وضعیت ملخ یا کمان تمرین شود.

**ممنوعیت:** افرادی که از بیماریهای گوارشی، فتق و یا بیماریهای روده ای رنج می برند، بدون مشورت با راهنما از انجام این تمرین انصراف حاصل کنند.

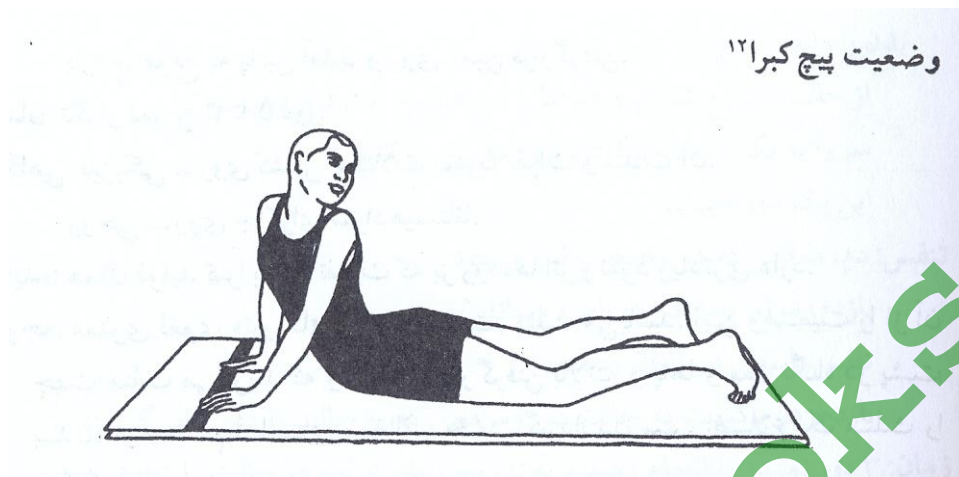
**فایده:** این آسانا باعث جا افتادن دیسک مهره ای و برطرف شدن درد پشت می گردد همچنین خاصیت ارتجاعی و سلامت مهره ها را ایجاد می کند. با قوسی که در مهره ها به وجود می آورد باعث خون رسانی بیشتر به مهره ها و اعصاب بین مهره ای می گردد که در نتیجه عملکرد این اعصاب، که انتقال پیام از مغز به بدن و برعکس می باشد بهتر صورت می گیرد.

باعث تنظیم تخمدانها و رحم می گردد. بیماریها و ناراحتی های زنانه و قاعدگی را التیام می بخشد.

باعث افزایش اشتها می شود، بیوست را بر طرف می کند و ارگانهای شکمی خصوصا کبد و کلیه ها را تقویت می کند. غدد آدرنال در بالای کلیه ها ماساز داده می شوند و بهتر عمل می کنند، ترشح کورتیزن افزایش می یابد و همچنین ترشح غدد تیروئید منظم می گردد.

تاثیرات انرژی این حرکت بر روی چاکراهای سوادهیستنا، مانی پورا، آناهاتا و ویشودهی بسیار قوی است.

## وضعیت پیچ کبرا



در وضعیت نهایی کبرا قرار گیرید. ساق پاها را حدود نیم متر از هم جدا کنید انگشتان پا باید زمین را لمس کنند و پاشنه های پا به سمت بالا باشند بنابراین پاها روی زمین استراحت می کنند. مانند حالت کبرا نیم تنه را از زمین بلند کنید.

سر را به سمت بالای نیم تنه بچرخانید و به شانه راست نگاه کنید، سپس سر را بیشتر بچرخانید و به پاشنه پای چپ خیره شوید.

در وضعیت نهایی بازوها مستقیم یا اندکی خمیده می باشند. کمر و نیم تنه در حال پیچیدن هستند.

کوشش کنید کشش مورب را در شکم احساس کنید.

پشت کمر را وانهاده کنید و ناف را در حد توان به زمین پیوند د

برای چند ثانیه در وضعیت آخر بمانید.

صورت را به سمت جلو برگردانید و تمرین را از طرف دیگر تکرار کنید، بدون آنکه حالت بدن تغییر دهید.

به حالت شروع بر گردید و بدن را روی زمین قرار دهید.

این یک دور است.

**تنفس:** دم، موقع بالا آمدن.

حبس دم، موقع چرخش سر به طرفین.

بازدم، موقع به پایین آمدن و روی زمین قرار گرفتن.

**زمان:** تکرار تمرین 3 تا 5 دور.

**آگاهی:** فیزیکی - روی کشش عضلات ستون فقرات و شدت آن.

روحي - روی چاکرای سواد هیستانا.

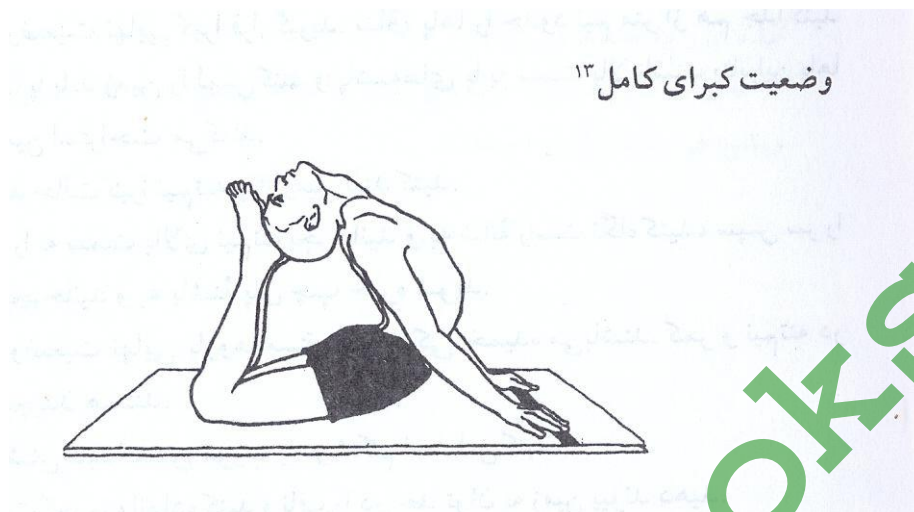
**فایده:** همان فواید کبرا با این تفاوت که بر روده ها اثر و نفوذ زیادتری دارد.

**توجه:** معنوی لغوی "تیریکا" در سانسکریت، مثلث می باشد. این وضعیت را از آن جهت مثلث می

گویند که وضعیت قرار گرفتن بالاتنه و پاها و سیر نگاه در پشت بدن، از چشم تا پای مخالف جهت

گرداندن سر، اضلاع یک مثلث را تشکیل می دهند.

## وضعیت کبرای کامل



در وضعیت کبرا قرار گیرید با تنفس طبیعی راحت باشید.

زانوها را خم کنید، پاها را به سمت سر بلند کنید.

سر، گردن و شانه ها را به عقب بکشید. شانه ها را اندکی بیشتر خم کنید و سعی کنید سر با انگشتان یا کف پاها تماس پیدا کند.

این وضعیت آخر است.

وضعیت آخر را تا زمانی که می توانید حفظ کنید.

به حالت شروع برگردید، پاها را پایین بیاورید و برای چند دقیقه در وضعیت کبرا بدن را وانهاده کنید.

از حالت خارج شوید و دستها را در طرفین بدن قرار دهید.

سر را به یک سمت برگردانید و استراحت کنید.

این یک دور است.

تنفس دم، موقعی که در وضعیت کبرا هستید.

بازدم، موقع بلند کردن پاها و رساندن به سر.

تنفس طبیعی در پایان حالت.

بازدم، در برگشت به حالت کبرا و موقعی که به حالت عادی بر می گردید.

**زمان:** 3 دور تمرین را انجام دهید و به تدریج زمان توقف در حالت را زیادتر کنید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی همزمانی تنفس و حرکت، وانهادگی کمر و خمیدگی و کشش سطح شکم. بعد با طبیعی کردن تنفس و ضربان قلب آگاهی روی پشت و کشش شکم را کامل کنید.

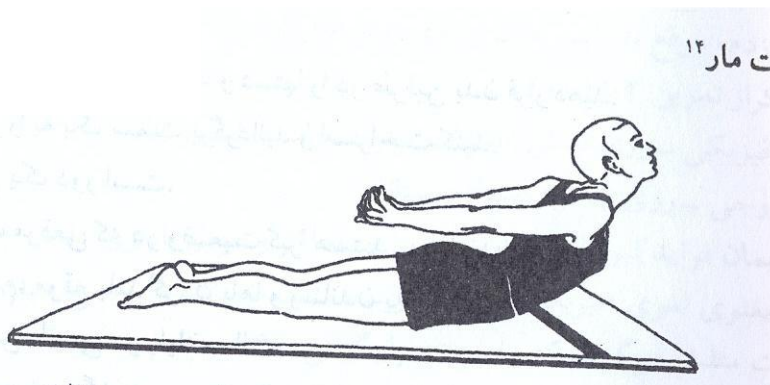
روحي - روی چاکرای

**مطلبقت:** فواید این آسانا اگر با آساناهای خم شدن به جلو تمرین شود خیلی زیاد خواهد شد.

**تذکر تمرین:** انجام این آسانا تنها برای کودکان و نوجوانان زیر 14 سال مفید است زیرا کمر آنها نرمتر از بزرگسالان است.

**فایده:** به دلیل فعال کردن اعضای بیشتری از بدن، این وضعیت دارای همان فواید وضعیت کبرا منتها با تاثیر بیشتر است.

## وضعیت مار



راحت روی شکم بخوابید و پاها را مستقیم و در کنار هم حفظ کنید.

سطح روی پا روی زمین و دستها در هم قفل و در قسمت بالای کفل ها قرار دارند.

این وضعیت شروع است.

عضلات بالای کمر را به کار بگیرید، قفسه سینه را تا جایی که مقدور است از زمین بلند کنید. دستها و بازوها را در پشت کمر تا جایی که ممکن است به بالا بکشید و تجسم کنید که دستها در پشت به طور کامل کشیده شده اند.

بدن را تا حدی که می توانید و احساس درد نمی کنید بالا بیاورید. لبه شانه ها را به سمت یکدیگر فشار دهید و به جلو نگاه کنید.

در این حالت تا زمانی که می توانید توقف کنید.

آهسته به حالت شروع برگردید و استراحت کنید. دستها را از هم جدا کنید و کنار بدن قرار دهید. سر را به یک طرف برگردانید و روی زمین قرار دهید.

این یک دور است.

**تنفس:** دم عمیق و آهسته، در شروع و بلند شدن از زمین.

حبس دم، موقع پایین آمدن و روی زمین قرار گرفتن.

**زمان:** تمرین 5 دور تکرار شود.

**آگاهی:** فیزیکی - روی انقباض عضلات کمر و بازوها.

روحي - چاکرای آنها تا.

**مطابقت:** تمرین مناسبی برای آماده شدن جهت وضعیت کبرا.

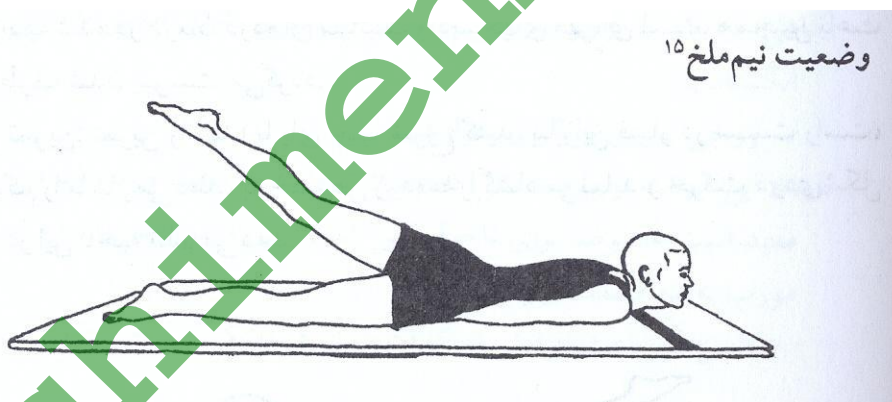
**ممنوعیت:** افرادی که با مشکلات بیماری قلب و فشار خون درگیر هستند نباید این تمرین را انجام دهند.

**فایده:** تاثیراتی مشابه تاثیرات آسانای کبرا با تاکید بیشتر بر روی قفسه سینه دارد.

در انتهای حرکت فشاری که از شکم به دیافراگم وار می شود باعث کشیده شدن دیافراگم به طرفسینه و فشردن هوا در ریه ها می گردد و کیسه های هوایی غیر فعال را تحریک می کند و در نتیجه سبب بالا رفتن کارایی ریه در دفع دی اکسید کربن و جذب اکسیژن می گردد. با فشاری که به قفسه سینه وارد می آید قلب ماساژ داده می شود.

حرکت مفیدی برای بیماران آسمی است. همچنین هیجانانگیز شده را آزاد می کند.

### وضعیت نیم ملخ



روی شکم بخوابید و دستها را زیر رانها قرار دهید.

کف دستها به سمت بالا یا در هم گره شده باشد.

هر دو ساق پا را در طول تمرین مستقیم روی زمین نگاه دارید.

چانه را روی زمین بگذارید و اندکی آن را بالا ببرید و بهترین وضعیت کش را به عضلات و اعصاب گردن بدهید.



با استفاده از عضلات پشت، ساق و ران پای چپ را در حد توان از زمین بلند کنید و آن را بالا ببرید.

پای دیگر را در حالت استراحت روی زمین نگاه دارید و مطوئن شوید که تمام نقاط پت روی زمین باشند.

وضعیت را برای مدت زمانی که می توانید حفظ کنید.

ناحیه تهیگاه را کج نکنید.

این حرکت را با پاٲ دیگر تکرار کنید.

این یک دور است.

تنفس: دم، هنگام شروع وضعیت.

حبس دم، موقع بلند کردن پا و وضعیت آخر.

بازدم، موقعی که پا را روی زمین می آورید.

زمان: در تمرینات تحرکی 5 دور و در تمرین ساکن 3 دور تمرین تکرار شود.

آگاهی: مانند تمرین شالاب آسانا با تاکید بیشتر.

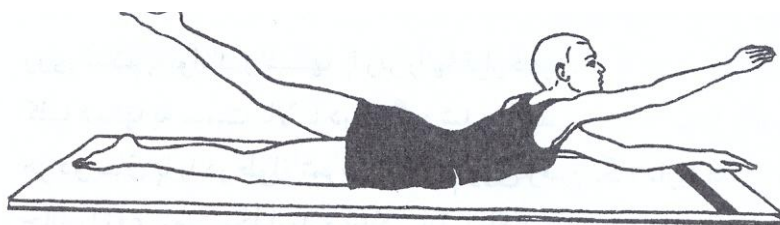
فایده: این آسانا در صورتی که بدون مشکل و درد قابل اجرا باشد یکی از حرکات توصیه شده در

درمان دردهای سیاتیک و دیسکهای مهرهای است. همچنین باعث بر طرف شدن یبوست می

گردد.

تذکر تمرین: تمرین را ابتدا با پای چپ شروع کنید. بنابراین فشار در سمت راست، شکم را ماساژ می

دهد، به خصوص روده ها را گشاد می نماید و حرکت دودی شکل را در این ناحیه نظم می دهد.



تنوع در وضعیت تمرین قبل قرار گیرید.

دستها را در جلو بدن مستقیم قرار دهید. بدن باید در وضعیت معکوس باشد. در طول تمرین پاها و دستها کشیده و در یک خط مستقیم باشند.

هم زمان با بلند کردن ساق پای چپ سر و دست راست را از زمین بلند کنید و در حد توان با زمین فاصله دهید.

پای چپ باید به سمت بالا کشیده شود و دست راست به جلو.

در این حالت در حد امکان و بدون احساس درد باقی بمانید.

به ترتیب ساق پا، سر و دستها را به وضعیت شروع برگردانید. در حالت معکوس باقی بمانید و بدن را وانهاده کنید تا تنفس به حالت طبیعی بر گردد.

همین حالت را با پای راست و چپ انجام دهید.

این یک دور است.

**تنفس:** دم، هنگام بلند کردن پا، سر و دستها.

حبس دم، هنگام باقی ماندن در وضعیت.

بازدم، موقعی که پا، سر و دستها را پایین می آورید و به حالت شروع می روید.

زمان: 5 دور تمرین را تکرار کنید.

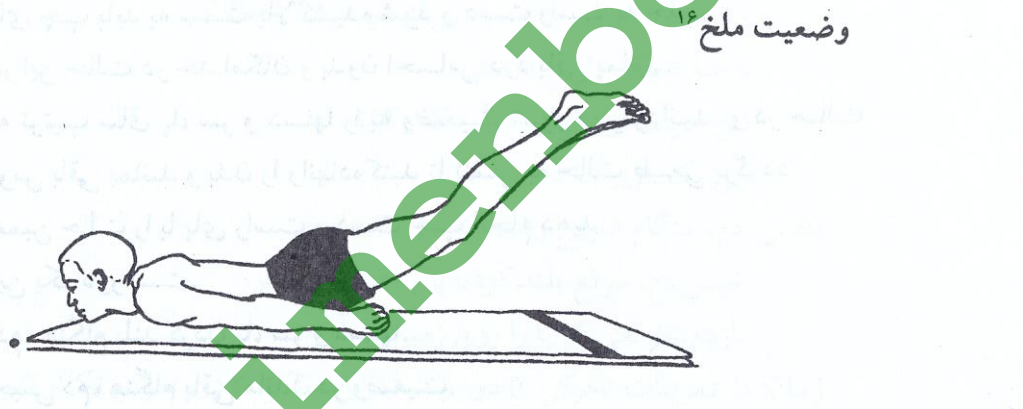
آگاهی فیزیکی - روی همزمانی تنفس و حرکت و کشش قوسی بدن از سر تا نوک انگشتان پا.

ذوخی - روی چاکرای سوادهیستانا.

فایده: این حرکت برای مبتدیانی که عضلات پشتشان سفت می باشد بسیار مفید است خصوصا برای ناحیه پایین کمر، زیرا بخ طور همزمان دو نیرو و کشش مورب به این قسمت وارد می شود.

همین طور باعث افزایش تمرکز آگاهی بر هماهنگی بین حرکت و تنفس می گردد.

### وضعیت ملخ



روی شکم دراز بکشید. پاها کشیده و در کنار هم روی زمین، پاشنه های پا به سمت بالا باشند.

دستها هم ممکن است زیر بدن یا در طرفین بدن روی زمین قرار گیرند.

چانه را اندکی به جلو بکشید و آن را در طول تمرین روی زمین بگذارید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

این حالت وضعیت شروع تمرین است.

هر دو پا را منقبض کنید و آهسته آنها را بالا بیاورید.

با فشار دستها در جهت مخالف زمین و انقباض عضلات ماهیچه ای پشت به بالا رفتن پاها تا ارتفاع بیشتر کمک کنید.

وضعیت آخر را بدون آنکه فشار اضافی در بدن احساس کنید برای مدت زمانی که توانایی دارید حفظ کنید.

آهسته ساق ها را پایین بیاورید و روی زمین قرار دهید. این یک دور است.

به وضعیت شروع برگردید بدن را وانهاده کنید و سر را بر گردانید.

تامل کنید تا تنفس و ضربان قلب به حالت عادی بر گردد.

تنفس دم، به صورت عمیق تا زمانی که در حالت قرار می گیرید.

حبس دم، تا زمانی که پاها و شکم را بالا می برید.

بازدم، هنگام برگشتن به حالت اول.

میتدی ممکن است برای بلند کردن پاها از دم کمک بگیرد. تمرین کننده می تواند بعد از برگشت به حالت شروع بازدم را انجام دهد.

زمان: با تحرک 5 دور و در حالت آرام 3 دور تمرین را تکرار کنید.

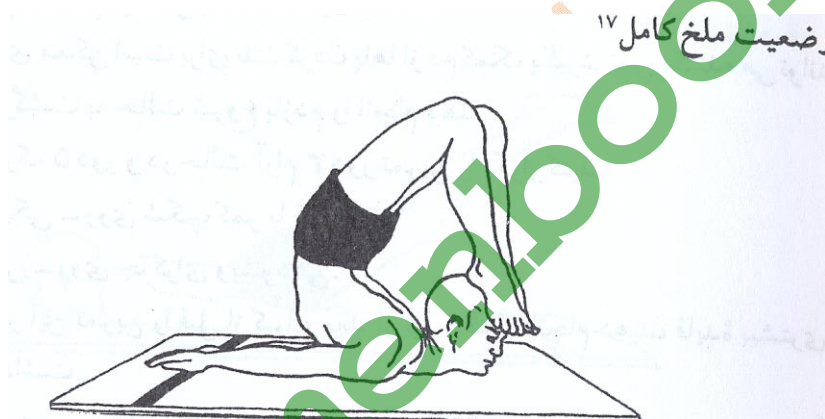
آگاهی: فیزیکی - روی شکم، کمر یا قلب.

روحي - روی چاکرای ویشودهی.

مطابقت: اگر این تمرین را قبل از کبرا و بعد از تیر و کمان انجام دهید، فایده بیشتری خواهد داشت.

**فایده:** شبکه عصبی پاراسمپاتیک خصوصا در نواحی گردن از اهمیت بلایی برخوردار است. حرکت ملخ تمام سیستم عصبی خودکار، خصوصا سیستم پاراسمپاتیک را تحریک می کند. باعث کشش قسمت پایین کمر و ارگان های لگنی و تنظیم عصب سیاتیک می گردد و در موارد دردهای مزمن کمری مانند درد پشت، درد سیاتیک و دیسک مهره ای مفید است. باعث تنظیم عملکرد کبد و سایر ارگانهای شکمی می گردد. بیماری های معده و روده ها را التیام می بخشد و اشتها و اشتها را افزایش می دهد.

### وضعیت ملخ کامل



در وضعیت ملخ مستقر شده، هر دو پا را در کنار هم تا جایی که مقدور است در هوا بالا بیاورید. عضلات بازوها را بکشید و آنها را همراه با شانه ها روی زمین قرار دهید و با فشار بر زمین آنها را برای بلند شدن پاها حایل بدن قرار دهید.

ساق پاها را با یک تکان سریع در شکل یک قوس متعادل نسبت به شانه ها، چانه و دستها، بال ببرید.

زمانی که تعادل ایجاد شد، به تدریج زانوها را خم کنید و پایین بیاورید تا انگشتان پا سر را لمس کنند.

این مرحله آخر است.

انجام مرحله آخر در بعضی مواقع ممکن است خیلی آسان صورت گیرد. به شرطی که تاب دادن ساق ها به طرف بالا تا رسیدن به نقطه تعادل در سطح زیادی پیشرفت کرده باشد.

وضعیت آخر را تا زمانی که قدرت دارید حفظ کنید.

به حالت شروع برگردید. پاها را از سر جدا کنید.

بدن را متعادل کنید. بعد آهسته بدن را به حالت شروع برگردانید.

**تنفس:** دم عمیق قبل از بالا بردن پاها.

حبس دم، از زمان بلند کردن پاها و بدن از زمیت تا توقف در وضعیت نهایی.

تنفس طبیعی، هنگامی که در وضعیت نهایی مستقر شدید.

حبس دم، زمانی که در حالت خوابیده بر شکم قرار گرفتید.

**زمان:** تمرین را 1 یا 2 بار تکرار کنید و به تدریج زمان توقف در حالت را افزایش دهید.

**آگاهی فیزیکی:** روی شکم، وانهادگی کمر و ملانندن در تعادل.

روحي - روی چاکرای ویشودهی.

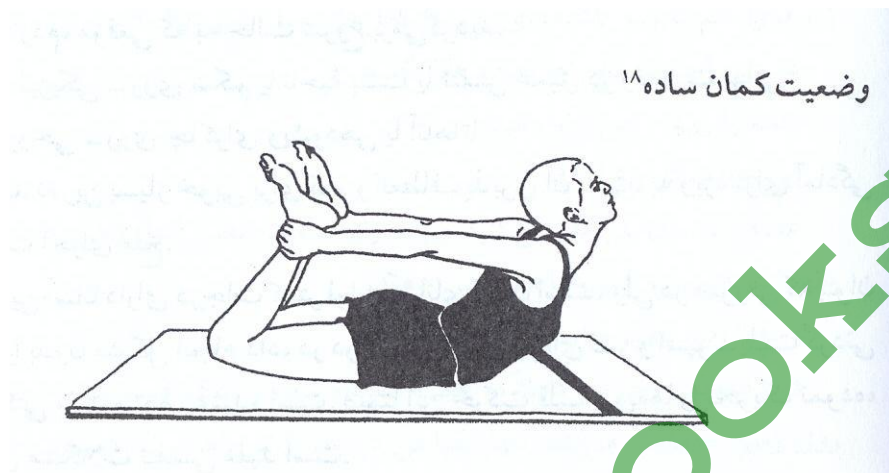
**ممنوعیت:** انجام حالت پیشرفته ملخ بسیار مشکل است. فقط کسانی که ستون فقراتشان قابلیت

انعطاف داشته باشد. یا دارای کمری نرم باشند از عهده انجام آن بر می آیند.

**فایده:** تمام خواص حرکت ملخ را دارد به اضافه اینکه خصوصیات حرکات معکوس را هم در بر می

گیرد.

## وضعیت کمان ساده



با ساق پاها در کنار هم، روی شکم بخوابید.

دستها و بازوها را در کنار بدن قرار دهید.

زانوها را خم کنید و پاشنه های پا را به کفل ها نزدیک کنید.

مچ پاها را با دستها بگیرید.

ناحیه رانها چسبیده به زمین و دستها در طول تمرین کشیده و مستقیم باشند.

چانه روی زمین قرار گیرد.

این حالت شروع آسانا است.

ساق پاها را بالا بیاورید و سعی کنید پاها را به سمت بالا بکشید و همزمان سر و سینه را تا جایی

که ممکن است از زمین بلند کنید. از ساق ها برای بلند شدن بدن کمک بگیرید.

در حالت آخر سر باید کاملا به عقب کشیده شده باشد.

دروضعیت آخر تا زمانی که می توانید مستقر شوید.

آهسته همراه با رها کردن ساق ها، سینه و سر را روی زمین قرار دهید.

بدن را وانهاده کنید تا جریان تنفس و ضربان قلب عادی شود.

این یک دور است.

**تنفس:** دم عمیق، هنگام شروع.

حبس دم در درون، مادامی که بدن را از زمین بلند می کنید.

بازدم، موقعی که به حالت شروع بر می گردید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی شکم یا ناحیه پشت یا تنفس عمیق در وضعیت نهایی.

روحي - روی چاکرای ویشودهی یا آنها تا.

**مطابقت:** تمرین بسیار خوبی برای کمر و انعطاف پذیری آن است، به ویژه برای آمادگی جهت اجرای

ملخ.

**فایده:** این آسانا دارای درجات کمتر فواید آسانای کمان است، ولی در صورتی که بتوان آن را بدون

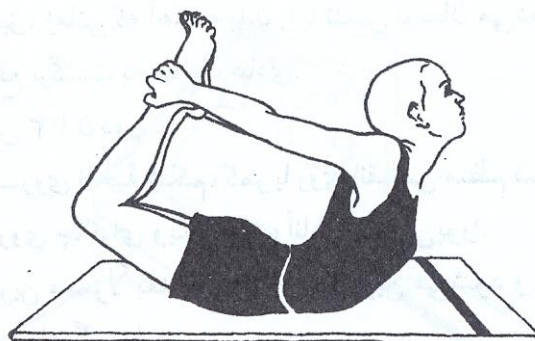
مشکل انجام داد، در درمان دردهای مهره ای کمر و اسپوندیلیت گردنی حرکتی مفید و توصیه

شده است. ضمناً این حرکت قلب و ریه ها را تحریک نموده، برتی مشکلات تنفسی مفید است.

**وضعیت کمان**



### وضعیت کمان<sup>۱۹</sup>



روی شکم دراز بکشید، ساق‌ها در کنار هم و دستها در طرفین بدن قرار گیرند. زانوها را خم کنید و پاشنه‌های پا را به کفل‌ها متصل یا نزدیک کنید.

دستها را پشت مچ پاها به هم قفل کنید.

چانه را روی زمین قرار دهید.

این حالت شروع است.

عضلات ساق پا را منقبض کنید و پاها را به سمت عقب فشار دهید. با بلند کردن رانها، سینه، سر و کمر را با هم قوس دهید.

دستها را مستقیم و استوار نگه دارید.

در وضعیت آخر سر کاملاً به عقب کشیده شده و شکم قسمت داخلی بدن را روی زمین حمایت می‌کند. تنها انقباض در عضلات پاهاست، دستها و کمر در حالت وانهادگی هستند.

وضعیت آخر را تا زمانی که قدرت دارید حفظ کنید و بعد با پایین آوردن ساق‌ها، سینه و سر به حالت عادی برگردی، و با رها کردن بدن آرام روی زمین قرار گیرید تا تنفس و ضربان به حالت عادی برگردد.

این یک دور است.

**تنفس:** دم عمیق، در شروع.

حبس دم، هنگام بلند کردن بدن از زمین.

حبس دم در درون، در وضعیت آخر یا تمرین آهسته.

تنفس عمیق، زمانی که آهسته بدن را با تنفس نوسان می دهید.

بازدم، موقع برگشت به حالت عادی.

**زمان:** تکرار تمرین 3 تا 5 دور.

**آگاهی:** فیزیکی - روی ناحیه شکم، کمر یا روی انقباض منظم شکم و تنفس عمیق.

روحي - روی چاکرای ویشودهی، آناهاتا یا مانی پورا.

**مطابقت:** این تمرین معمولاً بعد از کبرا و ملخ تمرین می شود و بت وضعیت های خم شدن به جلو هماهنگی دارد.

این وضعیت باید 3 تا 4 ساعت پس از صرف غذا تمرین شود.

**ممنوعیت:** افرادی که از بیماریهای قلبی، فشار خون، صرع، امراض گوارشی و سیاتیک رنج می برند و همچنین قبل از خوابیدن نباید این تمرین را اجرا کنند.

**فایده:** تمام کانال (لوله) گوارشی بازسازی می گردد. ارگانهای شکمی خصوصاً کبد و عضلات ماساژ داده می شوند.

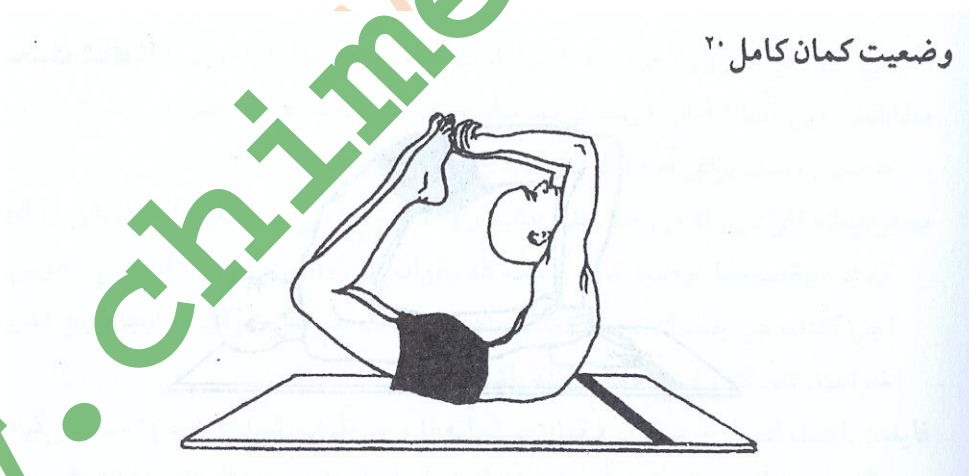
پانکراس و غدد آدرنال تنظیم می گردند و ترشحشان افزایش می یابد. وزن اضافی اطراف شکم کاهش می یابد.

باعث اصلاح عملکرد گوارشی و سیستم تولید مثل می گردد. و بیماریهای گوارشی مانند سوء هاضمه عیبوست مزمن و کم کاری کبد را بهبود می بخشد. یکی از حرکات درمانی جهت دیابت، بی اختیاری ادراری، کولیت و مشکلات قاعدگی است و با ارجحیت کمتر در درمان اسپوندیلیت گردنی، باعث افزایش گردش خون می گردد.

ستون مهره ها، تاندونها، عضلات و اعصاب این ناحیه تحت کشش قرار می گیرند و باعث بر طرف شدن خشکی و سفتی این قسمت می گردد و همین طور انحنای مهره های ناحیه قفسه سینه را بر طرف می کند.

این حرکت برای برطرف کردن بیماریهای مختلف قفسه سینه مفید است، مانند آسم و با آزاد کردن انرژی اعصاب سمپاتیک گردنی و سینه ای باعث تقویت و اصلاح تنفس می گردد.

### وضعیت کمان کامل



روی شکم دراز بکشید و زانوها را خم کنید.

دستها را به پاها قلاب کنید. انگشتان دست باید نوک پاها را لمس کنند و شست ها روی کف پاها باشند یا انگشتان دستانگشت شست پا را بگیرند.

این وضعیت شروع است.

سر، سینه و رانها را بلند کنید به پاها فشار آورید تا در حد امکان به سر نزدیک شوند. آرنج ها را بالا ببرید.

در وضعیت آخر، بدن مانند یک کمان کامل است.

موقعیت را تا زمانی که می توانید حفظ کنید.

آرام ساق پاها را رها کنید و به حالت اول برگردید.

بدن را وانهادن کنید تا تنفس به حالت طبیعی برگردد.

این یک دور است.

**تنفس:** در شروع تمرین، دم عمیق.

حبس دم، مادامی که به حالت پایانی می روید.

در حالت آخر هم می توانید حبس دم کنید یا اهسته و عمیق نفس بکشید.

بازدم، موقعی که به حالت شروع بر می گردید.

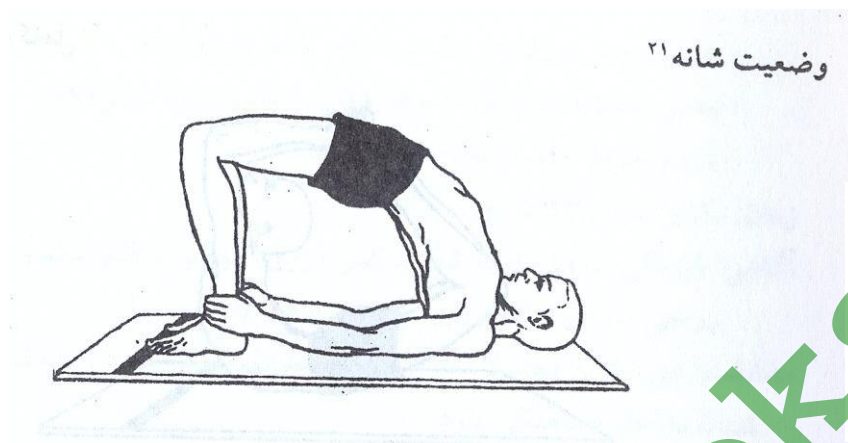
**آگاهی:** فیزیکی - روی شکم یا کمر.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

این تمرین را کسانی انجام می دهند که کمر بسیار قابل انعطافی داشته باشند.

**فایده:** مانند حرکت کمان است با شدت بیشتر.

## وضعیت شانه



به پشت دراز بکش

زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید.

پاها و زانوهای می توانند از ناحیه ران از هم جدا باشند.

مچ پاها را با دستها بگیرید.

این حالت شروع است.

باسن و قسمت پایین کمر را از زمین بلند کنید.

کوشش کنید که شکم و سینه را در حد امکان بالا ببرید، بدون آنکه موقعیت پاها و شانه ها را

تغییر دهید.

پاها را جدا از هم روی زمین نگاه دارید.

در وضعیت آخر بدن به وسیله سر، گردن، شانه ها و دستها نگاه داشته می شود.

در این وضعیت تا زمانی که راحت هستید باقی بمانید، سپس بدن را به حالت اول برگردانید.

مچ پاها را رها کنید. پاها را روی زمین بکشید و بدن را وانهاده کنید.

**تنفس:** در شروع تمرین، دم عمیق و آهسته .

حبس دم در درزون، موقعی که بلند می شوید و در حالت پایانی قرار می گیرید.

تناوب تنفس آهسته و عمیق، در وضعیت پایانی.

بازدم، موقعی که به حالت شروع بر می گردید.

**زمان:** تمرین را 5 تا 10 دور تکرار کنید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی حرکت، ناحیه شکم، غده تیروئید یا انحنای ناحیه پشت.

مطلبقت: این آسانا قبل یا بعد از تمرینات خم شدن به جلو اجرا می شود. تمرین مناسبی است برای آماده کردن بدن جهت انجام چرخ.

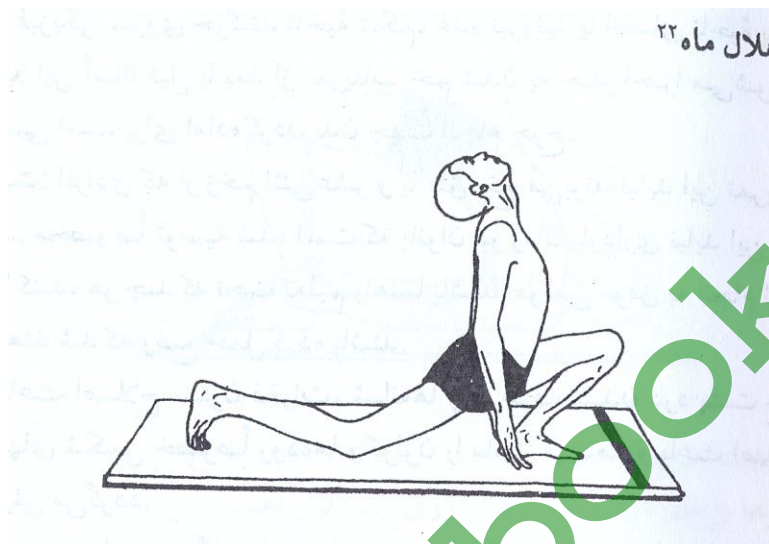
**ممنوعیت:** افرادی که از زخم اثنی عشر و یا فتق رنج می برند نباید این تمرین را اجرا کنند. مخصوصا توصیه شده است که بانوان در زمان بارداری نباید این تمرین را اجرا کنند، هرچند که تحت تعلیم راهنما باشند. موقعی موفق به انجام این تمرین خواهند شد که وضع حمل کرده باشند.

**فایده:** باعث اصلاح ستون فقرات، شانه ها و بر طرف شدن درد پشت می گردد.

ارگانهای شکمی خصوصا روده ها و کولون را ماساژ می دهد و باعث اصلاح عمل گوارش می گردد. باعث تنظیم دستگاه تولید مثل در زنان می گردد و خانمهایی که مشکل سقط جنین دارند توصیه می شود این تمرین را انجام دهند.

از حرکات توصیه شده در درمان مشکلات قاعدگی، بواسیر، آسم، و شرایط مختلف برونشها و تیروئید است.

## وضعیت هلال ماه



روی هر دوزانو نشسته، دستها را در اطراف بدن قرار دهید.

پای چپ را به سمت جلو حرکت دهید.

به جلو خم شده، هر دو دست را کنار پای چپ روی زمین بگذارید (مطابق شکل). پای راست را در حالت کاملا کشیده و منقبض نگه دارید. گردن و پشت را به سمت عقب متمایل کنید. در انتها فقط زانوی راست و نک انگشتان دست باید با زمین در تماس باشند.

با آوردن پای چپ در کنار پای راست و ایستادن روی زانوها به حالت شروع برگردید.

با پای دیگر تمرین را تکرار کنید.

**زمان:** این حرکت را 5 مرتبه انجام دهید.

**تنفس:** بازدم، زمانی که به جلو خم می شوید.

دم، زمانی که بدن را به شکل قوس (هلال ماه) در می آورید.

بازدم، زمانی که بر روی پای کشیده شده بر می گردید.

آگاهی فیزیکی - روی کمر یا تنفس.

روحی - روی چاکرای سوادهیستانا و ویشودهی.

مطابقت: بعد از آساناهای مربوط به کشش به سمت جلو، انجام شود.

فایده: کل ساختمان اسکلتی را تحت کشش قرار می دهد. حرکت خوبی برای مشکلات زنانگی از

قبیل بیماریهای تخمدان ها، رحم و لوله های ادراری است.

باکشش خوبی که به سینه و گردن وارد می کند باعث بر طرف شدن ناراحتی های تنفسی مانند

گلو درد، التهاب لوزه ها، سرماخوردگی و سرفه می گردد.



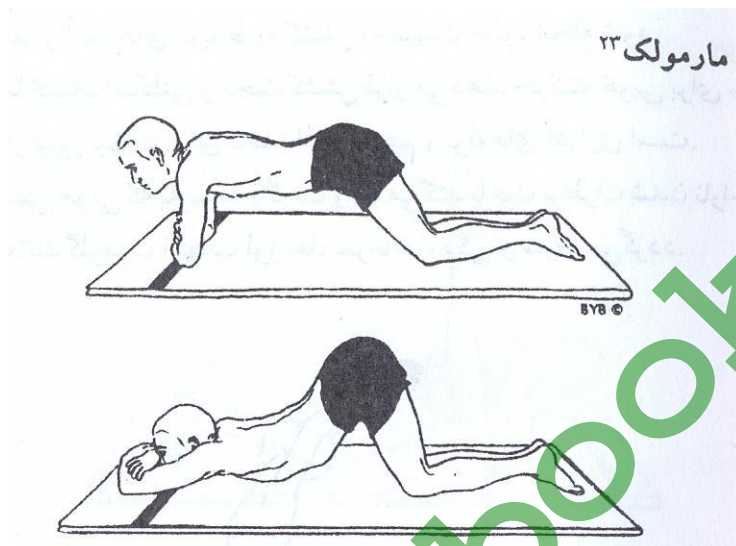
تنوع: تمرین را همان گونه که شرح داده شد اجرا کنید.

در وضعیت آخر دستها را بلند کنید و بالای سر ببرید. آرنج ها را راست کنید و آنها را حدود 40

سانتیمتر از هم جدا نمایید. سر و نیم تنه را در حد توان عقب بکشید.



## وضعیت مارمولک



روی شکم دراز بکشید. دو دست را از آرنج خم کرده، در قسمت پایین قفسه سینه بگذارید.

ساق پاها را کمی از هم جدا کنید. پا را معکوس روی زمین حفظ کنید.

سر را روبرو قرار دهید.

این حالت شروع است.

در حین حرکت آرنج ها نباید حرکت کنند.

نیم تنه و کفل ها را از زمین بلند کنید. زانوها و آرنج ها را حمایت بدن قرار دهید، بنابراین بدن مانند شکل اول می شود. نیم تنه را به عقب بکشید و چانه و سینه را روی زمین در جلوی بدن یا در حد توان نزدیک به زمین قرار دهید.

برگردید و وضعیت را رها کنید و دوباره شروع نمایید.

این یک دور است.

زمان: تمرین را 10 دور تکرار کنید.

تنفس: دم، زمانی که باسن را بلند می کنید (2 بار در یک دور کامل).

بازدم، زمانی که باسن را پایین می آورید (2 بار در یک دور کامل).

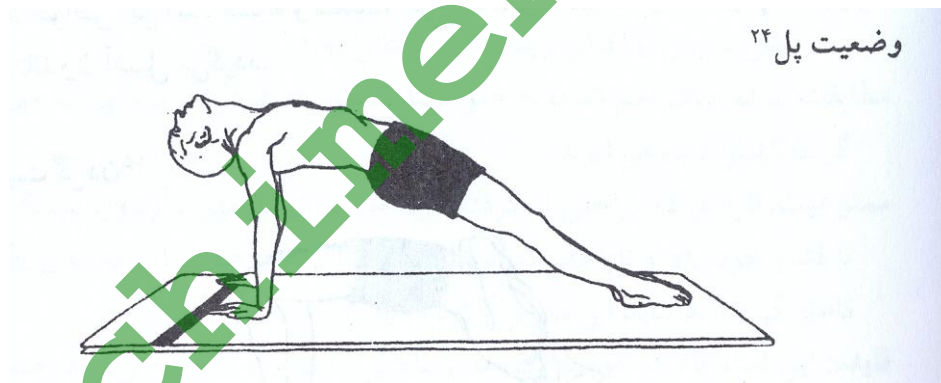
آگاهی: فیزیکی - روی همزمانی حرکت و تنفس و ناحیه پشت بین شانه ها.

روحي - روی چاکرای سواد هیستانا.

مطابقت: این تمرین را پس از آساناهای خم شدن به جلو انجام دهید.

فایده: این حرکت تمرین خوبی برای تقویت دیافراگم می باشد. تمام ناحیه پشت را تحریک می کند و باعث بر طرف شدن سفتی بین شانه ها می گردد.

### وضعیت پل



با پاهای کشیده در جلو بدن روی زمین بنشینید. دستها را در کنار بدن با فاصله 30 سانتیمتر از بدن پشت کفل ها قرار دهید.

آرنج ها را راست کنید. انگشتان دست روی زمین به سمت عقب و کمر (نیم تنه) کمی دولا باشد.

این حالت شروع است.

کمر و ناحیه پایین آن را بالا ببرید، سر را آویخته به پایین نگاه دارید و کوشش کنید کف پاها را به زمین برسانید و دستها و ساق پاها را مستقیم نگاه دارید.

برای مدتی که استقامت دارید در وضعیت نهایی توقف کنید.  
این یک دور است.

**تنفس:** دم، هنگام بلند شدن.

حبس دم، هنگام بلند کردن بدن و در وضعیت آخر باز دم، مادام که به حالت اول بر می گردید.  
**زمان:** توقف تا 10 دقیقه.

**آگاهی:** فیزیکی - روی ستون فقرات یا شکم.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

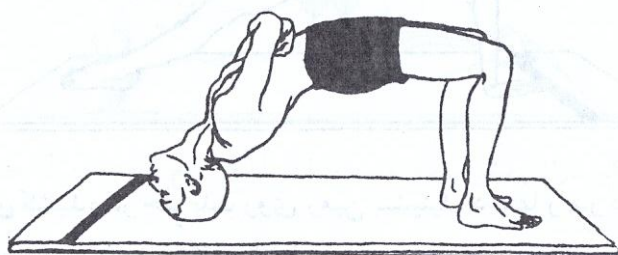
**مطابقت:** تمرین مقدماتی برای چرخ.

**ممنوعیت:** آنهایی که از فشار خون بالا، ناراحتی قلبی، ضعف دستگاه گوارش و ضعف مچ رنج می برند نباید این تمرین را اجرا کنند.

فایده: خواص این آسانا مشابه وضعیت چرخ است و باعث تقویت ناحیه پشت مهره ها و تاندول اشیل می گردد.

**وضعیت گردن**

وضعیت گردن ۲۵



به پشت بخوابید.  
زانوها را خم کنید. پاها را عقب ببرید تا پاشنه های پا کفل ها را لمس کنند.  
زانوها و رانها باید کمی از هم جدا باشند.  
کف دستها را بالای سر یا در طرفین بدن برابر شانه ها یا شقیقه روی زمین قرار دهید.  
با فشار به دستها و پاها، باسن را از زمین بلند کنید و تاج سر را روی زمین قرار دهید.  
پاها و سر را متعادل کنید.  
دستها را بلند کنید و آنها را به شکل متقاطع روی سینه قرار دهید.  
این وضعیت پایان است.  
تا زمانی که احساس راحتی می کنید در وضعیت باقی بمانید.  
**تنفس:** در شروع دم عمیق.  
حبس دم در داخل، موقع بلند شدن در وضع پایانی، تنفس طبیعی یا حبس دم.  
بازدم، هنگام پایین آوردن نیم تنه روی زمین.  
**زمان:** تمرین را 3 بار تکرار کنید و به تدریج وضعیت آخر را طولانی تر کنید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی گردن، غده تیرویئید یا ناحیه لگن.

روحی - روی چاکرای ویشودهی یا مانی پورا.

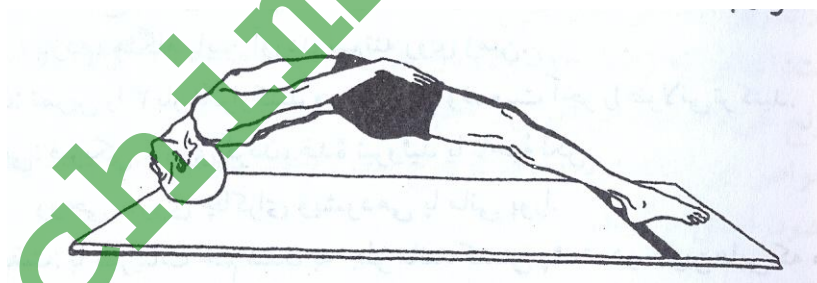
**مطابقت:** با تمرینات خم شدن به جلو مانند کشش پشت در تمرین هایی که مهر های گردن کشش داده می شوند.

**ممنوعیت:** افرادی که ناراحتی در گردن دارند مانند التهاب مهره، آرتروز، دیسک گردن یا فشار خون بالا و ناراحتی کرونر قلب و بانوانی که عقب افتادن غیر طبیعی قاعده گی دارند نباید این تمرین را اجرا کنند.

**فایده:** این آسانا باعث تقویت مهره های بالای در ناحیه گردن می گردد. همچنین مهره های پشتی، کمری و لگنی را تحریک می کند.

در درمان بیماری های زنانگی مانند ترشح از واژن و بعضی مشکلات تیرویئید موثر است.

### وضعیت سر و پا



در حالت شاوآسانا مستقر شوید. تمام بدن را در یک حالت وانهادگی قرار دهید. با استفاده از فشاری که با دستها و آرنج ها بر زمین وارد می آورید بدن را از روی زمین بلند کنید.

بدن را منقبض کنید و آن را به سمت بالای سر حرکت دهید و در حد توان نیم تنه را از زمین بلند کنید.

دستها و کف دستها روی زمین باقی می ماند و بدن را حمایت می کنند، تا تعادل برقرار شود.

کوشش کنید ساق پاها را مستقیم کنید.

کف پاها را روی زمین قرار دهید.

در وضعیت آخر دستها را روی رانها بگذارید.

بدن تنها به سر و پاها تکیه دارد.

از حالت خارج شوید؛ اول دستها و به تدریج بدن را روی زمین قرار دهید.

این یک دور است.

**تنفس:** دم، قبل از بلند کردن کفل ها و در وضعیت آخر.

بازدم، موقعی که بدن را پایین می آورید.

**زمان:** تا زمانی که راحت هستید در وضعیت توقف کنید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی ستون فقرات و گردن.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

**مطابقت:** با تمرینات خم شدن به جلو هماهنگی دارد.

**ممنوعیت:** انجام این آسانا برای کسانی که دارای بیماری فشار خون یا ناراحتی قلبی یا مهره های

گردن هستند توصیه نمی شود.

**فایده:** باعث تقویت و نرم شدن عضلات پشت می گردد. باعث تحریک اعصاب مهره ای و گردش خون

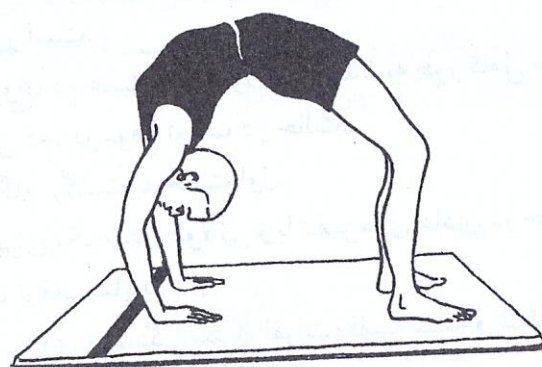
این ناحیه می شود. عضلات پاها، گردن و شکم را کشش می دهد و جهت شل شدن بدن، بهترین

وضعیت است.

با ارجحیت کمتر، در درمان مشکلات تیروئید و بیماری زنان به کار می رود.

## وضعیت چرخ

وضعیت چرخ ۲۷



به پشت دراز بکشید، زانوها را خم نموده، پاشنه ها را به باسن نزدیک کنید. پاها حدود 30 سانتی متر از یکدیگر فاصله داشته باشند.

کف دستها را روی زمین و در کنار شقیقه ها بگذارید طوری که نوک انگشتان دست به سمت شانه ها باشد.

این حالت شروع است.

آهسته بدن را بلند و به سمت پشت خم کنید.

سر را به عقب ببرید تا تاج سر روی زمین قرار گیرد و سنگینی بالای بدن را تحمل کند. اگر لازم است دستها را بیشتر به جلوی بدن ببرید تا بدن را بیشتر تقویت کند.

تا آنجا که در توان دارید دستها و ساق پاها را راست کنید و سر و شانه ها را از بدن جدا نمایید.

کوشش کنید کمر را تا آنجا که می توانید خم کنید.

این وضعیت نهایی است.

با حرکت دادن پشت به سمت سر، زانوها را جلوتر ببرید.

سر را آویخته بین دو دست رها کنید.

برای چند ثانیه روی کف پاها دستها وضع بدن را متعادل کنید، و تا زمانی که می توانید در حالت باقی بمانید.

آهسته بدن را پایین آورید، سر روی زمین استراحت می کند و بعد قسمت های دیگر بدن.

این یک دور است.

تنفس قبل از شروع، دم عمیق و در طول بلند شدن به طور کامل حبس دم، تنفس های عادی یا حبس دم، در موقع توقف در حالت.

بازدم، هنگام برگشت به حالت اول.

**زمان:** می توانید برای یک مدت طولانی و با تنفس های عادی در حالتی که به طور کامل بلند شده اید، توقف نمایید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی و انهداگی ستون فقرات، قفسه سینه و شکم در وضعیت نهایی.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

**مطابقت:** چرخ را باید بعد از مهارت در تمرین های مقدماتی و آسانهای خم شدن متوسط به پشت اجرا نمود.

اگر مقدور باشد بعد از آسانهای خم شدن به جلو مثل گاواهن یا ایستادن روی شانه که در قسمت پشت قفل ایجاد می کند آسانای چرخ را تمرین نمایید.

**ممنوعیت:** چرخ نباید هنگام خستگی یا وجود هر نوع ناراحتی در بدن یا قاعدگی و بارداری تمرین شود.



**فایده:** از حرکات سودمند برای دستگاه عصبی، گوارشی، تنفسی، قلب و عروق و غدد مترشحه است. تمام ترشحات هورمونی را تنظیم می کند و باعث بهبود بعضی از بیماریهای زنان می گردد.

تذکر تمرین: ترجیحا چرخ را باید روی یک زمین مساعد تمرین نمود، و نباید روی یک زیر انداز لغزنده تمرین شود. این یک آسانای معکوس است که تمام بدن و سیستم اعصاب را در وضعیتی غیر عادی قرار می دهد. بلند کردن بدن به علت عدم آمادگی سیستم اعصاب ممکن است مشکل باشد.

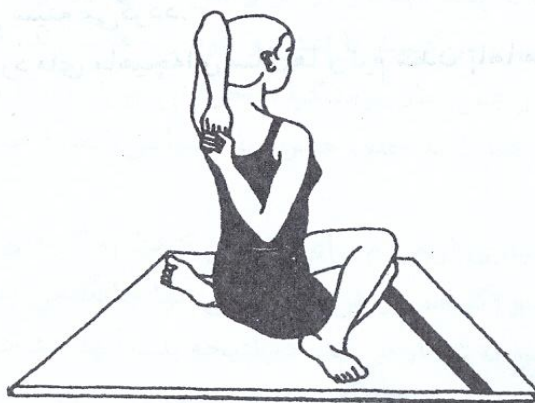
### تنوع 1: در وضعیت ایستاده

بایستید و پاها را یک متر از هم جدا کنید. دستها را مستقیم و در عرض شانه تا بالای سر بالا ببرید. زانوها را به پشت خم کنید، بعد لگن و کمر و دست ها را از پشت شانه ها به عقب و به سمت زمین بکشید.

**تنوع 2:** افرادی که در این تمرین مهارت یافته اند ممکن است با مراقبت تمرین را توسعه دهند و دستها را به طرف پاها حرکت دهند. در وضعیت نهایی اگر ستون فقرات نرم و دارای انعطاف زیاد باشد می توان با دست ها، مچ پاها را گرفت و آرنج ها را روی زمین قرار داد و شکل چرخ را کامل نمود.

### وضعیت گاو

وضعیت گاو ۲۸



در وضعیت قهرمان بنشینید. زانوی پای راست مستقیم در بالای زانوی چپ است.

دست چپ را به پشت برده، روی ستون فقرات قرار دهید و دست راست را از بالای شانه به پشت ببرید.

پشت دست چپ با ستون فقرات برخورد دارد و کف دست راست در مقابل ستون فقرات است.

آرنج بلند ستون فقرات شده را به پشت سر ببرید، بنابراین با فشار در جهت مخالف دست را بالا ببرید و دست دیگر را بگیرید.

ستون فقرات باید مستقیم باشد و سر به سمت عقب چشمها را ببندید.

برای 2 دقیقه در این حالت توقف کنید.

جای پاها و دستها را عوض کنید و تمرین را تکرار نمایید.

تنفس طبیعی.

آگاهی فیزیکی - روی تنفس.

فایده: یک حرکت بسیار خوب جهت ایجاد آرامش است. اگر به مدت 10 دقیقه یا بیشتر انجام شود

باعث بر طرف شدن خستگی، استرس و هیجانات می گردد.

کلیه ها را تحریک می کند و بیماری دیابت را تخفیف می دهد.

باعث رفع درد پشت، روماتیسم، سیاتیک و سفتی شانه ها و گردن می گردد و باعث گسترده

سینه می گردد.

باعث رفع دردهای ماهیچه ای ساق ها و نرم شدن پاها می گردد.

## خم شدن به جلو

معمولا گفته می شود خم شدن به جلو یک جریان انفعالی است که در آن از مرکز ثقل بدن استفاده می شود تا گروه عضلاتی را که مورد تمرکز هستند، منبسط نمایند. با وجودی که خم شدن به پشت بدن را از مرکز ثقل خود دور می نماید، حرکات خم شدن به جلو از مرکز ثقل بهره می گیرند تا تنش و درد را ره سازند. این آسانا فرایندهایی درون گرا، بازتابی و در عین حال برون گرا و حرکاتی پویا در مقابل حرکات خم شدن به پشت می باشند. خم شدن به جلو، همراه با انقباض قفسه صدري و بازدم، باعث آرامش می گردد.

روش انتخابی بسیاری از مردم برای زندگی کردن به گونه ای است که در آن ورزش هیچ جایگاهی ندارد و اگر هم ورزش در زندگی آنها جایگاهی پیدا کند آنقدر کم اهمیت است که در حکم هیچ به شمار می آید. در نتیجه بدن آنها خشک می گردد و آنها توانایی خم شدن به جلو را نخواهند داشت. زندگی شهری، تنش ذهنی و خشکی بدن را تشدید می کند و این عامل، با آساناهای خم شدن به جلو از بین می روند. در سطحی دیگر، خم شدن به جلو با تواضع و فروتنی همراه است. انسان به جلو می نگرند تا جهان را ببینند. به هر حال پشت سر ما پر از صداها، بوها و احساس های نا شناخته است، و لازم است که ما به اطراف خود می نگریم تا ببینیم چه حوادثی وجود دارد و چگونه رخ می دهد. برخی انسانها در ترسی همیشگی به سر می برند که مبادا از پشت سر به آنها

حمله شود و در نتیجه قسمت پشت بدن آنها ناخودآگاه خشک می شود. وضعیت های خم شدن به جلو، این خشکی را از بین می برد.

خم شدن به جلو، قسمت پشت بدن را رها ساخته، سلامت را تامین و نیروی حیات را افزایش می دهد. این تمرین ها ستون فقرات را به سمت وضعیتی سوق می دهند که به عنوان قوس اولیه کمر معروف است و مشکل طبیعی ستون فقرات در بدن است. در خلال آساناهای خم شدن به جلو هر یک از مهره های کمر از هم جدا شده، عصب مربوط را برانگیخته، گردش خون در اطراف مهره ها را افزایش داده، ستون فقرات را تغذیه می نماید. این عمل، بر اعضای بدن به طور کلی و بر مغز به طور خاص تاثیر مثبتی خواهد گذاشت. این گروه آساناها در عین حال برای تقویت عضلات پشت بسیار اهمیت دارد و باعث فشار و ماساژ اعضای شکمی، شامل کبد، کلیه ها، لوزالمعده، و روده ها گذاشته، عضلات و تاندون های ساق پا را کشش می دهد.

اغلب آساناهای خم شدن به جلوی تشریح شده در این کتاب با حرکات خم شدن از تهیگاه و نه خم شدن از کمر آغاز می شود. خم شدن از تهیگاه قابلیت انعطاف بیشتری به حرکات بدن بخشیده، فشار بیشتری بر شکم وارد می آورد. باید احتیاط نمود، بیش از ظرفیت بدن، فشار وارد نشود تا بتوان بیشتر به جلو خم شد. به هر حل عضلات باید آرام باشند و اجازه ندهند مرکز ثقل همراه با زدم بدن را به حداکثر انعطاف پذیری در آورد. با تمرین های خم شدن حتی خشک ترین بدن ها را می توان انعطاف پذیر نمود.

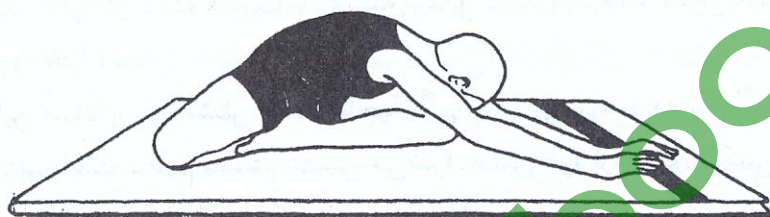
ضرورت ندارد که همه آساناهای خم شدن به جلو را یکی پس از دیگری انجام داد. با تمرین های مقدماتی شروع کنید و به تدریج با افزایش قابلیت انعطاف کمر به تمرین های پیشرفته تر روی آورد. کسانی که دارای کمر درد هستند، باید پیش از انجام این آساناها با پزشک مشورت نمایند.

هنگام تمرین حرکات خم شدن در وضعیت نشسته، به خصوص آن دسته از تمرین هایی که پاها جدا از هم قرار می گیرند، بهتر آن است که این تمرین ها را با نشستن روی زمین که ناحیه عجان با زمین تماس حاصل می کند انجام دهید. وضعیت صحیح در این تمرین های نشسته آن است که

روی زمین بنشینید و پاها را با فاصله کمی از یکدیگر جدا کنید و دستها را در دو طرف پاها، روی زمین بگذارید و انگشت دستها را به سمت جلو ببرید. سپس دستها و بازوها به عنوان حایل استفاده نمایید. باسن را کمی از زمین بلند کرده، در حالی که سعی می کنید بدن را به جلو خم کنید، تهیگاه را به سمت جلو برگردانید.

### وضعیت حیوان

وضعیت حیوان ۲۰



با پاهای کشیده به سمت بیرون روی زمین بنشینید.

زانوی پای راست را خم کنید و کف پا را در جهت مخالف در کنار ران چپ قرار دهید.

زانوی پای چپ را خم کنید و پاشنه پا را در سمت بیرونی ران چپ بگذارید.

دستها را مستقیم و جدا از هم بالای سر ببرید و روی زانوی پای راست خم شوید و دستها را از بالای سر روی زمین بگذارید، در وضعیت بمانید و استراحت کنید.

به حالت شروع برگردید. دستها و نیم تنه را در یک خط مستقیم بالا ببرید و آنها را روی زانوی راست پایین آورید. تمرین را 5 مرتبه با پای راست تکرار کنید و سپس موقعیت پاها را تغییر دهید و 5 مرتبه تمرین را با پای چپ تکرار نمایید.

**تنفس:** دم، موقع خم شدن به پایین.

بازدم، موقع خم شدن به پایین.

تنفس طبیعی، موقعی که در حالت استراحت می کنید.

دم، موقع بر خاستن و بالا بردن دستها.

بازدم، موقع پایین آوردن دستها.

**آگاهی:** فیزیکی - روی همزمانی حرکت، تنفس و وانهادگی پشت.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

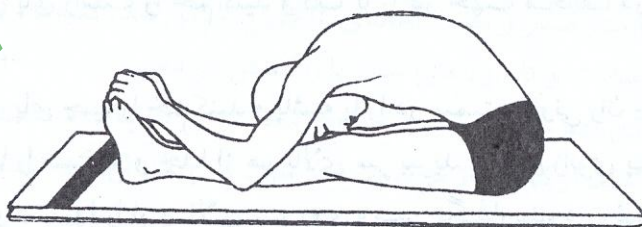
**مطابقت:** وضعیت حیوانی تمرینی است برای آماده کردن بدن جهت نشستن در حالت مراقبه و ممکن است با هر تمرین خم شدن به جلو مثل کشش پشت که گردن و لگن را کشش می دهید تمرین شود.

**ممنوعیت:** افرادی که در قسمت بالای تنه مشکل دارند باید فقط تمرین خم شدن به جلو را اجرا کنند.

فایده: این آسانا باعث کشش پشت، ناحیه لگن و ران می شود و مفصل لگنی را باز می کند. باعث تنظیم سیستم عصبی می شود. همین طور ارگانهای شکمی را ماساژ می دهد زیرا رانها فشار بر شکم وارد می نمایند.

### وضعیت کشش پشت

وضعیت کشش پشت<sup>۳۱</sup>



روی زمین بنشینید. پاها را به طرف جلو دراز کرده، دستها را روی زانوها بگذارید.

این وضعیت شروع است.

تمام بدن را شل کنید.

فکر خود را روی عضلات پشت متمرکز نمایید. بدن را از ناحیه کمر به آرامی به سمت جلو خم کرده، سعی کنید انگشتان شست پا را بگیرید. چنانچه انجام این کار در مرحله اول امکان پذیر نیست، می‌توانید دستهای خود را روی ساق پاها یا حتی رانها قرار داده، بدن خود را بدون اینکه کوچکترین فشاری به خود بیاورید به جلو خم کنید. حال در وضعیتی که کاملا راحت هستید برای مدتی توقف کرده، پشت خود را کاملا شل و رها سازید. سپس دستهای خود را کمی بیشتر به سمت جلو برده، به همان نسبت بدن خود را نیز بیشتر خم کنید. دقت کنید که پاها از ناحیه زانو خم نشوند چون یکی از اهداف انجام این آسانا کشیده شدن رگهای پشت پاست. شما بعد از مدتی به همین ترتیب این آسانا را انجام دادید قادر خواهید شد که پاهای خود را با سر و در مرحله نهایی با چانه لمس کنید.

توجه: کاملا دقت کنید که خم شدن به سمت جلو به طور ناگهانی انجام نشود. در هر مرحله که توقف کردید برای مدتی در آن حالت باقی مانده، در این مدت دم و بازدم خود را خیلی آرام و عمیق انجام دهید. در هر مرحله که احساس ناراحتی کردید بدن خود را به سمت عقب بکشید و در آن حالت توقف نمایید، سپس خیلی آرام و کمی بیشتر بدن خود را به طرف جلو خم کنید.

**تنفس:** دم، در وضعیت شروع.

بازدم، هنگام خم شدن به جلو، دم، در موقعیت ثابت.

بازدم، موقع آوردن دستها و نیم تنه روی پاها.

در پایان وضعیت، تنفس آهسته و عمیق یا حفظ تنفس در بیرون برای یک زمان کوتاه.

دم، موقعی که به وضعیت شروع بر می‌گردید.



**زمان:** مبتدیان باید این تمرین را با 5 دور شروع کنند و در وضعیت پایانی توقفی کوتاه داشته باشند. بعد با مهارت بیشتر ممکن است 5 دقیقه در وضعیت بمانند.

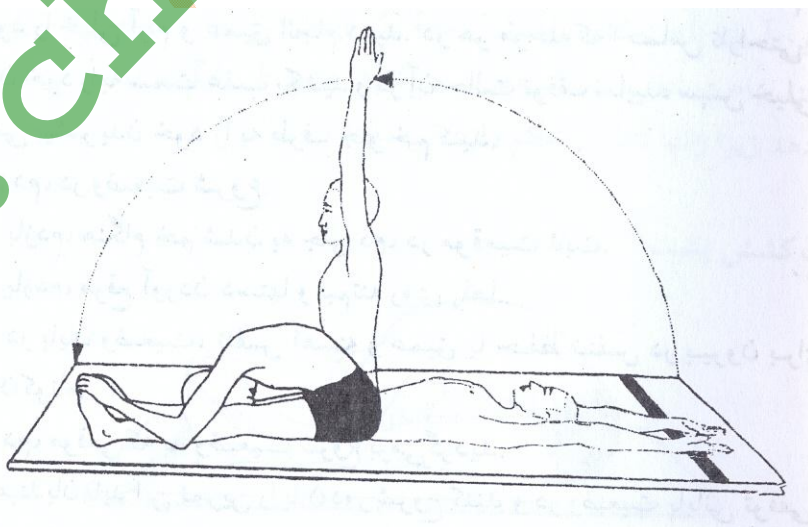
**آگاهی:** فیزیکی - روی شکم، وانهادگی عضلات کمر یا جریان کند تنفس. روحی - روی چاکرای سواد هیستانا.

**مطابقت:** این تمرین همراه با تمرین های خم شدن به پشت مانند چرخ، کبرا و ماهی انجام شود. ممنوعیت: مبتدیان به دیسک و سیاتیک از انجام این تمرین محروم اند.

**فایده:** باعث کشیده شدن تاندونهای پشت زانو می گردد و انعطاف پذیری مفصل لگن را بیشتر می کند. باعث تنظیم و ماساژ احشای شکمی و لگنی می گردد به خصوص کبد، طحال، کلیه ها و غدد آدرنال. وزن اضافی این مناطق را از بین برده، باعث تخفیف بیماریهای دستگاه ادراری - تناسلی می گردد. باعث افزایش گردش خون در اعصاب و عضلات مهره ها می گردد.

جهت درمان بیماریهای زیر توصیه شده است: افتادگی مقعد، اختلالات قاعدگی، کم کاری کبد، دیابت، زخمهای روده، مشکلات کلیوی، برونشیت و ائوزینوفیلی.

### وضعیت کشش متحرک پشت





به پشت روی زمین دراز کشیده، هر دو دست را نیز به صورت کاملا کشیده و مستقیم بالای سر قرار دهید. برای لحظه ای به تمام بدن استراحت بدهید.

این وضعیت شروع است.

به آرامی سر و بدن را بلند کرده، بدون اینکه وضعیت دستها تغییر کند، روی زمین بنشینید (ستون فقرات راست باشد). سپس به سمت جلو خم شوید. برای مدت کوتاهی در حالت نهایی باقی مانده، مجدداً به وضعیت نشسته با دستهای کاملا کشیده بالای سر و سپس به حالت دراز کش برگردید.

این یک دور است. این حرکت را 10 دور تکرار کنید.

**تنفس:** ابتدا که روی زمین دراز کشیده اید، به طور طبیعی تنفس کنید.

دم، هنگام بلند شدن تا وضعیت نشسته.

بازدم، هنگام خم شدن به سمت جلو.

دم، موقعی که مشسته اید. بازدم، موقعی که به حالت شروع بر می گردید.

آگاهی: فیزیکی - روی همزمانی حرکت بدن با تنفس.

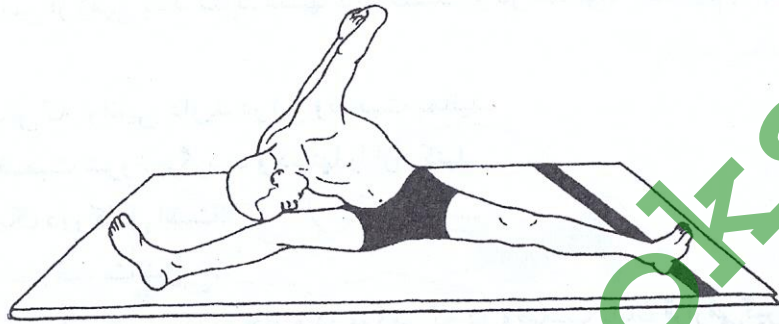
روحي - روی چاکرای سواد هیستانا.

**فایده:** خواص آسانای کشش پشت را دارد با درجات کمتر. این آسانا به خاطر تحرک و سرعتش

، گردش خون و عملکرد سوخت و ساز را در بدن افزایش می دهد. به انضمام اینکه انعطاف پذیری را بیشتر کرده، باعث تحریک انرژی فیزیکی و روانی می گردد.

## وضعیت کشش ساق پا و کمر

ت کشش ساق پا و کمر<sup>۳۴</sup>



روی زمین نشسته، پاها را تا جایی که امکان دارد از هم باز کنید.

دستها را از پشت به یکدیگر قلاب کنید، به آرامی نیم تنه را روی پای راست خم کنید.

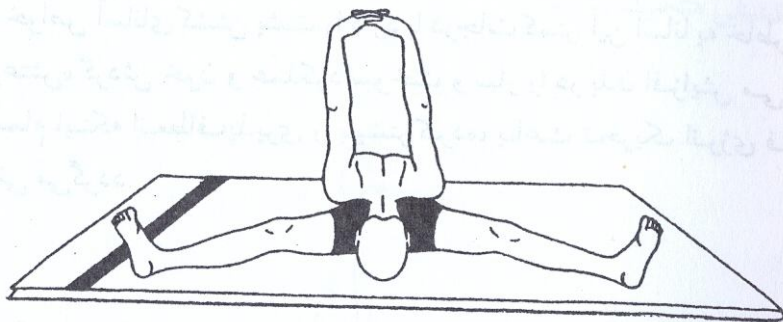
این وضعیت شروع است.

کوشش کنید تا جایی که می توانید زانوی خود را با بینی لمس کنید. وضعیت را تا زمانی که می

توانید حفظ کنید به سمت چپ بر گردید و حرکت را روی این سمت تکرار کنید و دستها را بالا

ببرید.

به وضعیت اول برگردید.



به سمت جلو خم شوید و سعی کنید که پیشانی با زمین تماس پیدا کند، بدون آنکه پاها و باسن از زمین بلند شود. دستها باید کشیده و در حد توان مستقیم به بالا آورده شود.

تا زمانی که توانایی دارید در این وضعیت بمانید.

به وضعیت شروع برگردید و دستها را آزاد کنید.

این یک دور کامل است.

تنفس: دم، در وضعیت شروع.

بازدم، موقع خم شدن به جلو و در موقعی که در وضعیت پایان قرار می گیرید.

تنفس آهسته و عمیق، و اگر نگه داشتن بازدم به شما کمک می کند، آنرا برای مدت بسیار کوتاه انجام دهید.

زمان: تکرار 3 تا 5 دور.

آگاهی: فیزیکی - روی همزمانی حرکت و تنفس.

روحرویی: چاکرای مولاداهارا یا سواد هیستانا.

مطابقت: این تمرین را بعد از خم شدن های به پشت در حد پیشرفته، مانند چرخ انجام می دهند.

تا مهارت کامل در کشش پشت ایجاد نشده باشد این تمرین را نمی توان انجام داد.

فایده: این تمرین دارای فواید وضعیت کشش پشت است، با این تفاوت که کشش بیشتری به عضلات پشت پا و عضلات بین شانه ای می دهد و باعث گستردگی و پهن شدن عضلات سینه می شود. تاثیر این تمرین بر قسمت های بالا و پایین بدن، بیش از تاثیر وضعیت کشش پشت است.

تنوع: در حالت قبل (حالت شروع) بنشینید و دستها را در جلوی بدن روی زمین قرار دهید. آهسته به جلو خم شوید. انگشتان شست پاها را با انگشتان دستها بگیرید و کوشش کنید که پیشانی را مستقیم در جلوی بدن روی زمین بگذارید.

به تدریج ناحیه سینه، شکم و لگن را روی زمین قرار دهید.

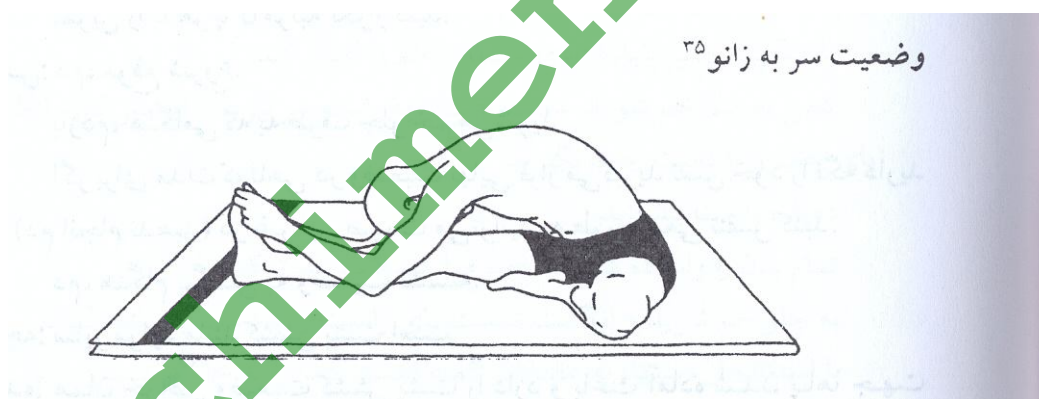
سر را به جلو ببرید تا چانه و گلو زمین را لمس کنند.

این وضعیت نهایی است.

وضعیت را برای مدتی که می توانید حفظ کنید.

دستها را از هم جدا کنید و به حالت شروع برگردید.

### وضعیت سر به زانو



روی زمین نشسته، پاها را به طرف جلو دراز کنید.

پای چپ را خم کرده، پاشنه آن را در منتهی الیه ران پای راست بگذارید به طوری که کف پای خم شده طرف ران پای دیگر قرار گیرد.

زانوی پای خم شده روی زمین و پای دیگر کاملا کشیده و مستقیم باشد.

دستها را روی زانو راست بگذارید و ستون فقرات و عضلات پشت را وانهاده کنید.

این وضعیت شروع است.

قسمت بالای بدن را از کمر خم کرده، انگشت شست پای کشیده و مستقیم را با هر دو دست بگیرید. دقت کنید هک زانوی این پا خم نشود. در این مرحله برای گرفتن انگشت پا از بازوها بیشتر استفاده کنید تا عضلات پشت به آرامی سر را به طرف جلو ببرید به طوری که سر در خم زانو مستقیم قرار گیرد.

کف پای راست از سمت بیرون با دست راست و انگشت های پای راست با دست چپ از سمت داخل پا گرفته شوند.

این وضعیت نهایی است. در این حالت کمر را وانهاده کنید، اما به آن فشار نیاورید.

تا زمانی که راحت هستید در این وضعیت باقی بمانید.

به حالت شروع برگردید، پاها را تغییر دهید و حرکت را با پای چپ تکرار کنید و پای راست را خم کنید.

تمرین را با هر پا 5 مرتبه تکرار کنید.

**تنفس:** دم، موقع شروع.

بازدم، هنگامی که به طرف جلو خم می شوید.

اگر برای مدت کوتاهی در وضعیت نهایی قرار گیرید نفس خود را نگه دارید (دم انجام ندهید) در غیر این صورت می توانید به طور طبیعی تنفس کنید.

دم، هنگام برگشتن به وضعیت نشسته.

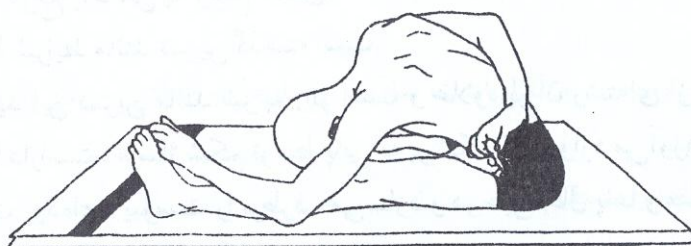
**توجه:** سایر موارد مانند کشش پشت است.

**فایده:** همان خواص وضعیت کشش پشت را دارد و باعث آماده شدن پاها جهت مراقبه می گردد.

تذکر تمرین: اگر ممکن است این وضعیت را قبل از آساناها به منظور آمادگی تمرین کنید.

### وضعیت کشش نیلوفر

وضعیت کشش نیلوفر ۳۶



با پاهای کشیده در جلو روی زمین بنشینید.

پای راست را به حالت مستقیم و کشیده در جلو خود قرار داده، پای چپ را روی ران آن قرار دهید.

پاشنه پای چپ باید انتهای عضله شکم را لمس کند.

کمی به جلو خم شوید، دست چپ را به پشت سر ببرید و کوشش کنید انگشت پای چپ را با دست چپ بگیرید.

دوباره راست بنشینید.

تمام بدن را وانهاده کنید، مخصوصاً عضلات پشت کمر را.

به جلو خم شوید و انگشت شست پای راست را با دست راست بگیرید.

با استفاده از دستها، نه عضلات کمر، آهسته کمر را به جلو بکشید و بیشتر خم شوید تا پیشانی زانو را لمس کند. یا به آن نزدیک تر شود.

این وضعیت نهایی است.

وضعیت را برای مدتی که می توانید حفظ کنید.

دستها را رها کنید و آهسته بنشینید.

وضعیت را با پای دیگر تکرار کنید.

تمرین را 3 دور تکرار کنید و تدریجا آن را افزایش دهید.

**تنفس:** دم، هنگام شروع.

بازدم، موقع خم شدن و رفتن به حالت نهایی.

در وضعیت نهایی تنفس عمیق انجام دهید یا بازدم خود را نگه دارید و وضعیت را برای مدت کوتاهی حفظ کنید.

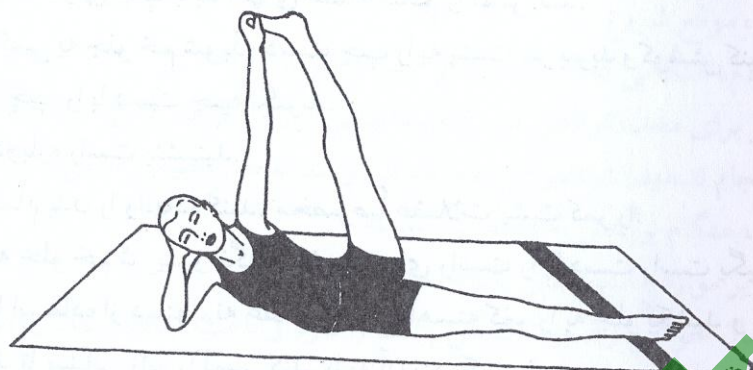
دم، موقع برگشتن به وضع عادی.

**توجه:** بقیه شرایط مانند تمرین گذشته است.

**فایده:** فواید این تمرین مانند سر به زانو است و علاوه بر آن رشته ای از فواید خاص خود را داراست، ماساژ شکم توسط پایی که بر شکم فشار وارد می آورد و با کمک به حرکات روده ای، بیبوست را بر طرف می سازد و در عین حال پاها و مفاصل لگنی را جهت مراقبه های طولانی آماده می نماید.

**وضعیت کشش پهلوی**

## ت کشش پهلو ۳۷



روی سمت راست بدن دراز بکشید، طوری که پای چپ روی پای راست قرار گیرد. قسمت بالای بدن و سر را بالا آورده، به کمک دست راست آنها را نگه دارید. سر را روی دست راست وانهاده کنید. قسمت جلو و عقب دست باید نزدیک مهره های کمر باشند. دست چپ را روی ران پای چپ قرار دهید. این وضعیت شروع است.

حال پای چپ را تا جایی که قادر هستید بالا بیاورید. سپس دست چپ را نیز بالا برده، سعی کنید انگشتان پای چپ را بگیرید. دقت کنید که زانوی پای چپ خم نشود.

اگر این وضعیت مشکل است ساق پا را تا آنجا که ممکن است و راحت هستید نزدیک کنید. ساق پاها را مستقیم کنید.

این وضعیت نهایی است. دست بالا برده شده را پایین آورید و به پشت دراز بکشید. اکنون همین حرکت را روی سمت چپ بدن و با پا و دست راست انجام دهید.



تمرین حداکثر 10 مرتبه با هر طرف انجام دهید.

تمرین حداکثر 10 مرتبه با هر طرف انجام شود.

**تنفس:** دم، هنگامی که پا و دست را بالا می برید.

بازدم، هنگام پایین آوردن دست و پا.

**آگاهی:** فیزیکی - روی همزمانی حرکت و تنفس، هنگام بلند کردن ساق پا و موقع ماندن در وضعیت.

روحي - روی چاکرای سوادهیستانا.

**مطابقت:** این آسانا را به عنوان یک آسانای مقدماتی می توان برای آساناهای خم شدن به جلو تمرین نمود.

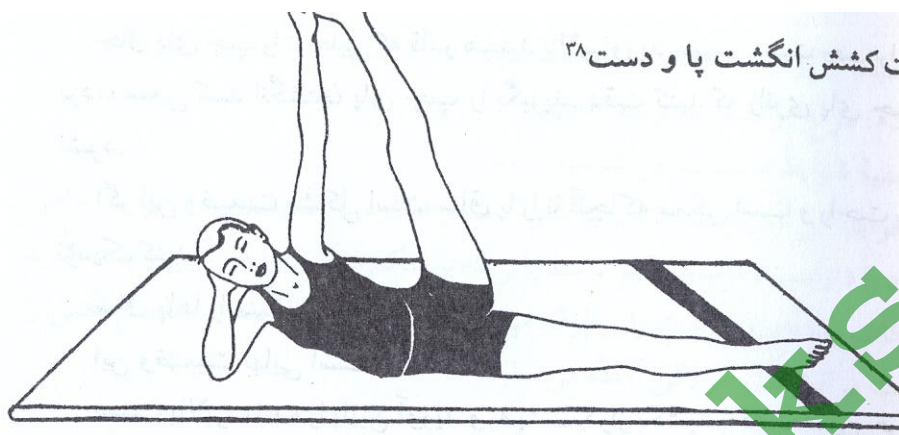
**ممنوعیت:** اشخاصی که از دیسک کمر و گردن و سیاتیک رنج می برند نباید این تمرین را انجام دهند.

**فایده:** باعث شل شدن و آمادگی عضلات و تاندون های زانو، پا و شکم می گردد، همچنین با کششی که در این مناطق ایجاد می کند عضلات را قویتر و انعطاف پذیرتر می کند، وزن اضافی را در پاها و لگن از بین می برد.

**تنوع 1:** به جای بلند کردن نیم تنه (لگن تا شانه)، آرنج دست راست را خم کنید و سر را در طرف راست بازو قرار دهید.

بقیه حالت وانهادگی مانند حالت اصلی است.

## وضعیت کشش انگشت پا و دست



روی سمت راست بدن دراز بکشید و بازوها را به طور مستقیم و کشیده در بالای سر نگه دارید، طوری که پای راست روی پای چپ و کف دست راست روی کف دست چپ قرار گیرند. بنابراین بدن در یک خط مستقیم در امتداد زمین متعادل می شود.

این وضعیت شروع است.

دستها و پاها در طول تمرین باید مستقیم باشند.

دست راست و پای راست را 45 درجه از زمین بلند کنید.

وضعیت را برای مدتی کوتاه حفظ کنید و در حالت باقی بمانید و طرفین بدن را متعادل کنید.

دست و پا را بلند کنید و کاملا آنها را بکشید. آنها را راست نگه دارید و با انگشتان دست انگشت شست پا را بدون خم کردن زانو بگیرید. اگر این کار مشکل است نقطه ای را بگیرید که وضعیت کشش را تقویت کند.

این وضعیت نهایی است.

وضعیت آخر را برای مدتی کوتاه حفظ کنید.

دست و پا را به وضعیت شروع برگردانید.

بدن را به سمت دیگر بچرخانید و تمرین را شروع کنید.

این تمرین را روی هر طرف بدن 5 بار تکرار کنید.

**تنفس:** دم، زمان بالا بردن دست و پا.

بازدم، هنگام پایین آوردن دست و پا.

**آگاهی:** فیزیکی - همزمانی حرکت و تنفس، کشش تهیگاه و تعادل.

روحي - روی چاکرای مولاداها یا سوادهیستانا.

**مطابقت:** این آسانا را برای تقویت و آمادگی آساناهای خم شدن به جلو تمرین می نمایند.

**ممنوعیت:** افرادی که به سیاتیک مبتلا هستند این تمرین را انجام ندهند.

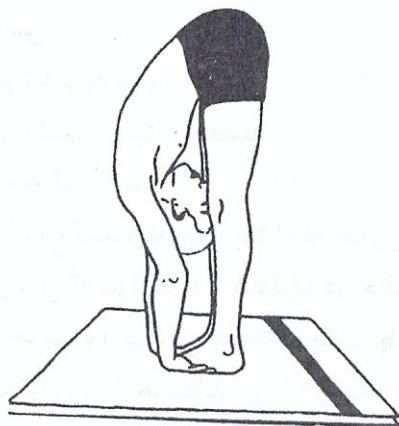
**قایده:** باعث انعطاف پذیری مفصل لگن می شود. باعث رشد و شکل گیری مناسب و توازن لگن در دخترهای جوان می گردد.

کاهش وزن اضافی لگن و پاها و همچنین تقویت حس تعادل در بدن که باعث تناسب در راه رفتن می شود از فواید دیگر این تمرین است.

**تذکر تمرین:** از راست بودن بدن و خم نشدن نیم تنه اطمینان پیدا کنید.

**وضعیت خم شدن به جلو**

### وضعیت خم شدن به جلو<sup>۳۹</sup>



مستقیم با پاهای کنار هم و دستها در طرفین بایستید.

این وضعیت شروع است.

سنگینی بدن را یکنواخت روی هر دو پا توزیع کنید.

آهسته به جلو خم شوید. اول سر را خم کنید. چانه را بهسینه برسانید و یا آن را نزدیک سینه بیاورید. بعد نیم تنه را خم کنید.

شانه ها را وانهاده کنید و آنها را در جلو بدن آویزان نمایید. قسمت میانی و در آخر کمر را به سمت جلو خم کنید.

تمام قسمت بالا را به جلو خم کنید و تصور کنید که بدن ماهیچه ندارد.

کف دستها را در طرفین بدن روی زمین بگذارید یا انگشتان دست را با انگشتان پا قلاب کنید. اگر این عمل مشکل است انگشتان را در جایی که راحت هستید به زمین نزدیک کنید.

پشت و گردن را شل نگه دارید و پیشانی را به زانوها برسانید.

این آخرین وضعیت خم شدن بدن به جلو است. در این حالت زانوها باید کاملا راست باشند. وضعیت را با آرامش پشت حفظ کنید. آهسته به حالت شروع برگردید.

این یک دور کامل است.

قبل از شروع دور بعد استراحت بنمایید.

تنفس دم، در شروع تنفس.

بازدم، هنگام خم شدن به جلو.

در وضعیت نهایی، تنفس عمیق و آهسته.

دم، زمان برگشت به شروع تمرین.

زمان تمرین را با 5 دور شروع کنید و تدریجا تعداد دورها و زمان توقف در حالت نهایی را افزایش دهید، تا زمانی که بتوانید 3 تا 5 دقیقه در حالت آخر توقف کنید.

آگاهی فیزیکی - روی حرکت، وانهادگی عضلات پشت یا تنفس.

روحي - روی چاکرای سواد هیستانا.

مطابقت: این آسانا ممکن است قبل یا بعد از تمرین های خم شدن به پشت تمرین شود یا تمرین مقدماتی باشد برای ایجاد انحناء در بدن برای تمرینات خم شدن به جلو.

ممنوعیت: افراد مبتلا به سیاتیک، ناراحتی مهره ای، فشار خون و بیماری قلبی یا ناراحتی گوارشی نباید این تمرین را اجرا کنند.

فایده: این آسانا باعث ماساژ و تنظیم اعمال گوارشی، رفع نفخ شکم، یبوست و سوء هاضمه می گردد. اعصاب ستون مهره ای را تحریک و منظم می کند.

حرکت معکوس تنه باعث افزایش گردش خون در مغز و در نتیجه خونرسانی بیشتر به غده هیپوفیز و تیروئید می گردد.

سایر فواید این حرکت معکوس، افزایش قدرت حیاتی، متابولیسم، تمرکز و برطرف شدن بیماریهای بینی و حلق است.

حالت تنوع متحرک این آسانا باعث برطرف شدن وزن اضافی بدن می گردد.

**تنوع: (خم شدن متحرک)**

با پاهای کنار هم و دستهای آویخته در طرفین بدن راست بایستید و کف دستها را سمت عقب نگه دارید. انگشتان باید به هم چسبیده و مستقیم باشند.

دستها را مستقیم در عرض شانه جدا از هم تا بالا ببرید.

برای کشش تمام بدن کمی به جلو متمایل شوید.

از ناحیه لگن به جلو خم شوید و کوشش کنید کف دستها زمین را لمس کنند.

دستها را در طرفین بدن روی زمین بگذارید. انگشتان دست و انگشتان پا در یک خط قرار گیرند.

کوشش کنید که پیشانی را به زانوها برسانید.

زانوها را راست نگاه دارید.

با فشار زیاد عضلات را ناراحت نکنید.

برای 1 یا 2 وضعیت را حفظ کنید.

بدن را راست کنید و دستها را مستقیم به بالای سر ببرید.

دستها را به طرفین بدن برگردانید.

زمان: در آغاز 5 تا 10 دور تمرین تکرار شود.

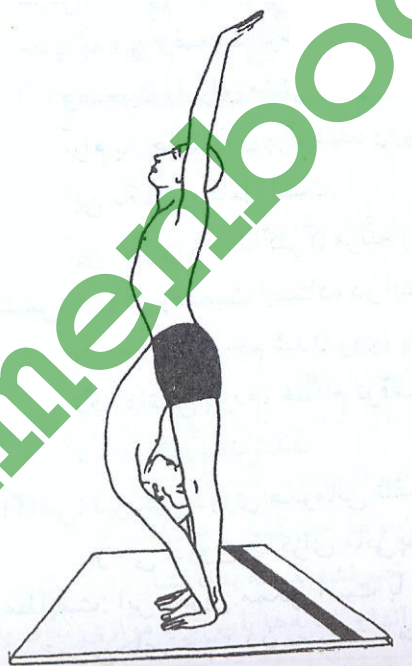
بعد با افزایش تدریجی دورها ممکن

است تمرین را تا 30 دور تکرار نمود.

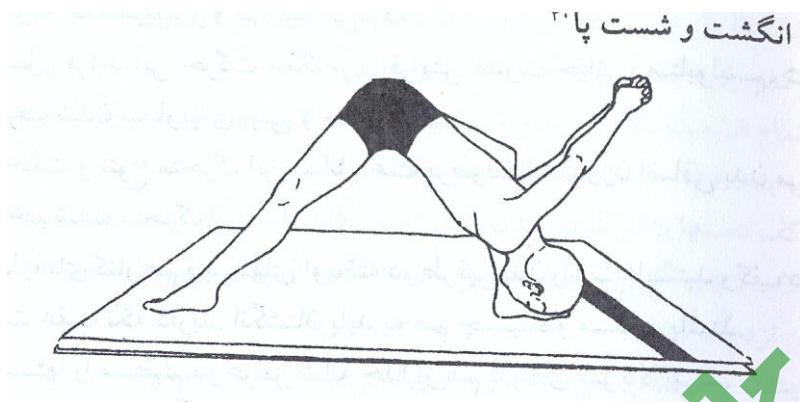
تذکر تمرین: مبتدیان باید کوشش کنند کف دستها را در کنار پاها به زمین

برسانند و آنها را روی زمین قرار دهند.

اگر این کار مشکل بود مچ پا و یا ساق پا را بگیرند.



## وضعیت انگشت و شست پا



مستقیم ایستاده، پاها را به فاصله یک متر جدا از یکدیگر قرار دهید. دستها را مستقیم در پشت به هم قلاب کنید.

این وضعیت شروع است.

قسمت بالای بدن را راست بچرخانید و پای راست را کمی به سمت بیرون متمایل کنید.

بدن را از کمر خم نموده، دستها را به صورت مستقیم به طرف بالا ببرید (مطابق شکل)، سعی کنید بینی خود را به پای چپ نزدیک کنید، می توانید با خم کردن پای چپ به این وضعیت برسید.

وضعیت را برای مدتی که راحت هستید حفظ کنید.

آرام به حالت اول برگردید، روی پای دیگر خم شوید.

این یک دور کامل است.

این تمرین را حداکثر 5 مرتبه روی هر پا انجام دهید.

**تنفس:** دم در وضعیت ایستاده در ابتدای تمرین و هنگام چرخیدن.

بازدم، هنگام خم شدن روی پا.



نگه داشتن بازدم، هنگام توقف در وضعیت

دم، هنگام بلند شدن.

آگاهی فیزیکی - روی همزمانی تنفس و حرکت.

روحی - روی چاکرای مانی پورا.

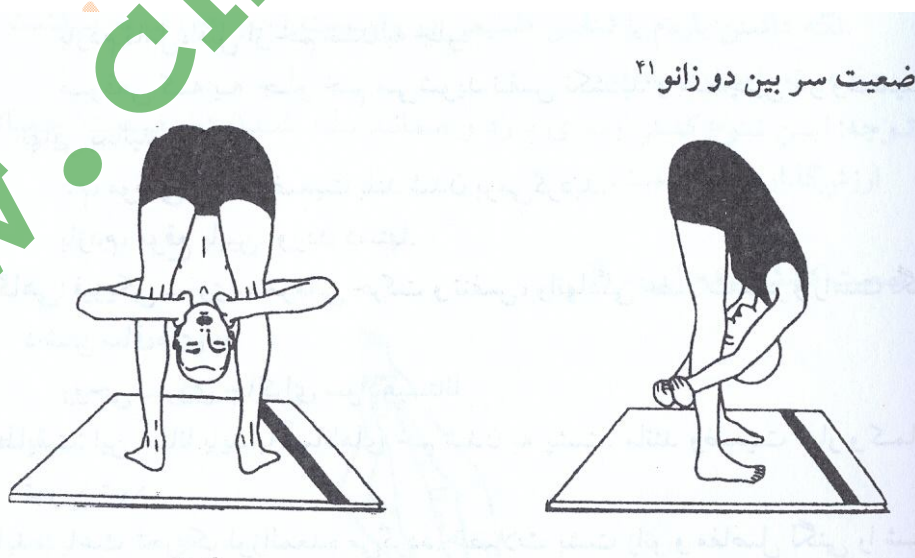
مطابقت این تمرین ممکن است با تمرین پیشانی و انگشت (پادا هاستانا) یا با تمرین های خم شدن به پشت، مانند ماهی انجام شود.

ممنوعیت: افرادی که دارای درد در ناحیه کمر، عفونت در ناحیه استخوان خاجی و بیماریهای دیسک و سیاتیک هستند از انجام این تمرین خودداری نمایند.

فایده: این حرکت باعث کشش تاندون ها و عضلات پشت زانو می گردد و یک کشش یک طرفه به مهره ها وارد می کند.

باعث تحریک سیستم عصبی می گردد و اشتها را افزایش می دهد. مشکلات شکمی و یبوست را بر طرف می کند. باعث کاهش وزن اضافی نواحی تحت کشش می گردد.

### وضعیت سر بین دو زانو



روی پاها بایستید و آنها را تقریباً یک متر از هم جدا کنید.

بدن و سر کاملاً مستقیم باشند.

این وضعیت شروع است.

دستها را جلوی بدن تا سطح سینه بلند کنید.

از ناحیه تهیگاه به جلو خم شوید و دستها را از خارج از بدن پایین آورید و آنها را در اطراف ساق پا گره کنید یا مچ دستها را با هم از پشت بگیرید.

با کمی خم کردن آرنج‌ها سر را به طرف زانوها خم کنید و عضلات و بازوها را کشش دهید. ساق پاها باید مستقیم باشند و خم نشوند. به بدن فشار وارد نکنید.

در وضعیت آخر نیم تنه در جهت مخالف رانها و شانه‌ها پایین تر یا موازی ساق پا قرار دارند. برای مدتی که می‌توانید در وضعیت آخر توقف کنید.

دستها را رها کنید و آهسته بدن را راست کنید تا در وضعیت شروع قرار گیرید.

دستها تا برابر سینه امتداد می‌یابند.

دستها را پایین آورید و راست بایستید.

این وضعیت را 5 دور تکرار کنید.

**تنفس:** دم، موقعی که دستها را تا قفسه سینه بالا می‌آورید.

بازدم کامل، قبل از خم شدن به جلو.

موقعی که به جلو خم می‌شوید نفس نکشید و همچنین در وضعیت نهایی بمانید.

دم، موقعی که به وضعیت بلند شدن بر می‌گردید.

بازدم، موقع پایین آوردن دستها.

**آگاهی:** فیزیکی - روی همزمانی حرکت و تنفس، وانهادگی عضلات کمر و راست نگاه داشتن ساق های پا.

روحي - روی چاکرای سواد هیستانا.

**مطابقت:** این آسانا باید با آساناهای خم شدن به پشت، مانند وضعیت مار و کمان تمرین شود.

**فایده:** باعث تحریک لوزالمعده می گردد. عضلات پشت زانو و مفاصل لگنی را شل می کند، اعصاب نخاعی را ماساژ می دهد و با خونرسانی بیشتر به مغز باعث افزایش قدرت حیاتی می گردد.

تنوع: با قرار دادن پاها در فاصله تقریبی یک متر از یکدیگر بایستید.

از ناحیه لگن به جلو خم شوید و بازوها را به دور زانوها بیچید. ساق ها را کمی خم کنید. دستها باید با آرنج ها به طرف خارج افقی باشند.

ساق ها را خم کنید. کوشش کنید دستها را به جلو ببرید و آنها را بین ساق ها محکم کنید. انگشتان پشت گردن قرار گیرند.

عضلات کمر را وانهاده کنید.

آهسته ساق ها را کشش دهید، بدون آنکه انگشتان دست در پشت گردن از هم جدا شوند. ایجاد زحمت نکنید. راست کردن ساق ها به صورت یک اهرم، فشار زیادی را بر عضلات کمر و شکم وارد می کند.

در وضعیت آخر سر به طرف بیرون یا عقب است.

این وضعیت را برای زمانی کوتاه حفظ کنید.

با خم کردن زانوها و باز کردن دستها از وضعیت خارج شوید. آهسته به وضعیت شروع برگردید.

تنفس بازدم، قبل از خم شدن به جلو.

دم، بعد از قفل کردن انگشتان به پشت سر.

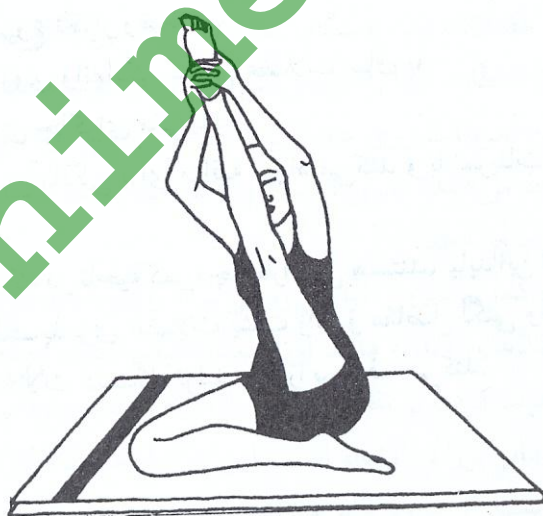
بازدم، هنگام راست کردن ساق پاها.

نگه داشتن بازدم یا تنفس طبیعی در وضعیت آخر. دم، موقع برگشت به وضعیت راست ایستادن.

توجه! این تنوع کشش زیادی دارد و همانند بلند شدن در وضعیت چمباتمه ارزش گذاری شده است.

### وضعیت کشش یک پا و سر

وضعیت کشش یک پا و سر ۴۲



روی زمین نشسته، پاها را به سمت جلو به صورت کشیده و مستقیم قرار دهید.

پای راست را خم کرده، کف آن را روی زمین و جلو باسن چپ بگذارید.

ساق پای چپ را دولا کنید و زانو را روی زمین قرار دهید. پاشنه پا باید زیر بدن در ناحیه عجان باشد.

انگشتان دستها را روی کف پای راست به هم قلاب کنید. کمر را راست نگاه دارید. این وضعیت شروع است.

پای راست را (بدون خم کردن زانو) بالا آورید و سعی کنید زانورا به بینی نزدیک نمایید (پای چپ باید در حالت کشیده و مستقیم خود را حفظ کند).

وضعیت را برای زمانی که توانایی دارید حفظ کنید.

زانو را خم کنید و پا را پایین آورده، روی زمین بگذارید.

تمرین را حداکثر 5 مرتبه تکرار کنید.

**تنفس:** دم، شروع تمرین.

حبس دم، در داخل، موقع بالا بردن و پایین آوردن ساق پا.

در وضعیت آخر حبس دم یا تنفس طبیعی، اگر برای مدت زیادی در حالت توقف دارید.

بازدم، در شروع تکرار وضعیت.

**آگاهی:** فیزیکی - روی وانهادگی کشش عضلات ساق پا.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

**مطابقت:** این تمرین آمادگی برای مراقبه ایجاد می کند و با تمرینات خم شدن به جلو تمرین می شود.

ممنوعیت: افرادی که در ناحیه کمر دچار ناراحتی هستند، نباید این تمرین را اجرا کنند.

**فایده:** باعث انعطاف پذیری عضلات پشت زانو و مفاصل لگنی و تنظیم غدد آدرنال می گردد و اختلالات دستگاه تولید مثل را بر طرف می کند.

## پیچ ستون فقرات

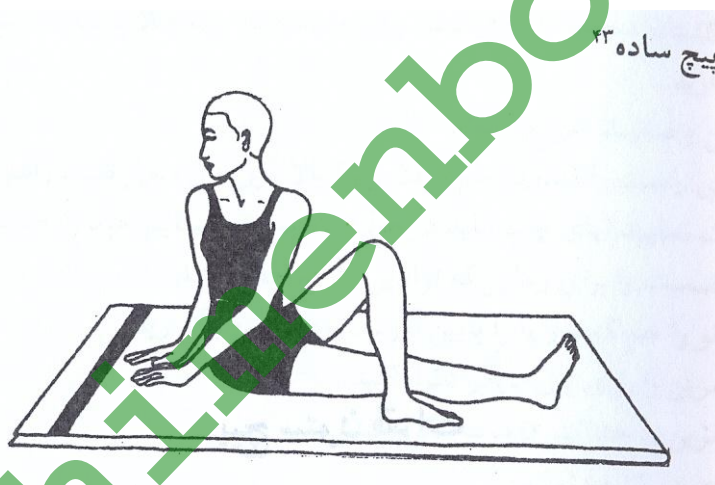
این سری از آسانا به مناسبت تاثیری که در سلامت ستون فقرات دارند بسیار با اهمیت تلقی می شوند. در هر برنامه تمرین روزانه باید یکی از این تمرین ها در لیست برنامه روزانه گنجانده شود، به خصوص تمرینات خم شدن به جلو یا عقب. پیچ ستون فقرات روی تمام عضلات بدن هنگام تمرین نفوذ می کند و ستون مهره ها را نرم می نماید و قابلیت انعطاف آنها را افزایش می دهد و در سیستم اعصاب تحرک بیشتری بوجود می آورد این تمرینات روی عضلات شکم تاثیر قوی دارند و به طور متناوب آنها را منقبض و منبسط می کنند. تمرین کننده باید مراقب باشد که کمر را بیش از حد انعطاف پذیری اش پیچ ندهد.

تمرین های پیچ کمر بیشترین افزایش روانی پرانا را در ناحیه سامانا، اطراف ناف، به عمل می آورد. ارگان های تغذیه مانند لوزالمعده، کبد، معده، روده کوچک و بزرگ و کیسه صفرا، بر طرف

کردن بی‌نظمی، بافت تازه و حیات دوباره می‌یابند. ناحیه سامانا معمولاً با چاکرای مانی پورا در ارتباط است. این چاکرا معملاً مرکز انتقال انرژی به تمام قسمت‌های بدن است، از این رو تاثیر شدیدی روی نیروی حیاتی و سلامت دارد.

در سطح هیجانی و روانی نظارت و کنترل عقده و مشکلات از اهداف پیچ‌ستون فقرات است. برای بعضی از مردم زندگی مملو از مشکلات است و جنگ با این مشکلات دشوار. این آسانها استحکام و قدرتی به انسان می‌دهند که به خودی خود توان کاهش یا مرتفع کردن این تنش را می‌دهد.

### وضعیت پیچ ساده



روی زمین نشسته، پاها را به حالت کشیده در جلو بدن قرار دهید. باسن را کمی به سمت راست بگردانید و دستها را در دو طرف بدن و کنار باسن بگذارید، طوری که انگشتان دست به سمت عقب واقع شوند. حال دست چپ را در کنار دست راست گذاشته، در حد امکان به دست راست نزدیک کنید.

زانوی پای چپ را خم کنید و کف پا را بالای زانوی پای راست و در بیرون آن قرار دهید. سر و نیم تنه را در حداکثر امکان به سمت راست بگردانید. بازوها را مانند اهرم برای راست نگاه

داشتن کمر به کار گیرید. کفل ها روی زمین باقی می مانند و آرنج دست راست ممکن است کمی خم شود. در وضعیت آخر ستون فقرات را وانهاده کنید و در حد توان به شانه سمت راست نگاه کنید.

دوباره کمر را به حالت شروع برگردانید و آن را وانهاده کنید.

تمرین را با هر طرف بدن 5 مرتبه تکرار کنید.

**تنفس:** دم، قبل از شروع پیچ.

حبس دم، هنگام پیچ دادن ستون فقرات.

بازدم، موقعی که برمی گردید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی پیچ ستون فقرات و وانهادگی در وضعیت آخر پیچ.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

**مطابقت:** این وضعیت معمولاً قبل و بعد از تمرینات خم شدن به جلو و عقب تمرین می شود.

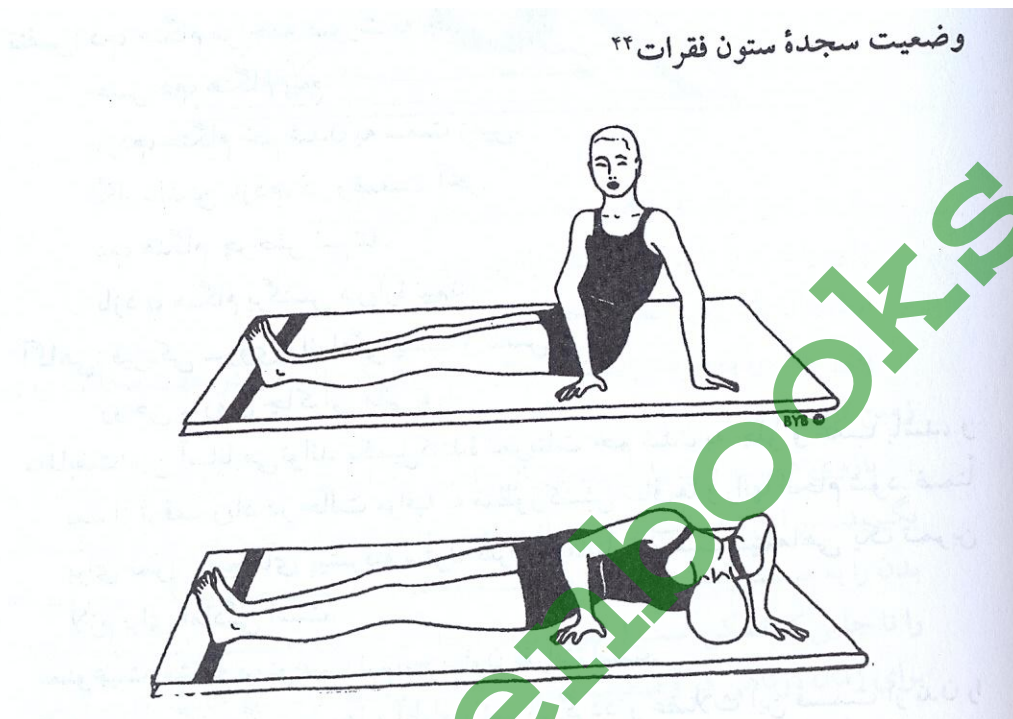
**ممنوعیت:** افراد مبتلا به بیماری های ستون فقرات، گردن و فتق نباید این تمرین را انجام دهند.

**فایده:** این آسانا باعث کشش مهره ها، شل شدن و تنظیم اعصاب مهره ای می گردد.

باعث تخفیف درد پشت، درد گردن و سیاتیک می گردد و حرکت بسیار خوبی برای مبتدیان جهت شروع حرکات پیچشی مهره هاست.



## وضعیت سجده ستون فقرات



روی زمین بنشینید. طوری که ستون فقرات و پاها کاملاً کشیده و مستقیم باشند.

هر دو دست را در یک طرف باسن بگذارید.

به آرامی دست را کمی به سمت عقب برگردانید، به طوریکه کف دستها به صورت گسترده در

یک طرف بدن روی زمین قرار بگیرند و جهت انگشتان به طرف بیرون باشد.

حال کمر را به اندازه 90 درجه به سمت راست بچرخانید. از بازوها و شانه ها به عنوان اهرم استفاده کرده، به آرامی سر را خم کنید تا جایی که با زمین تماس پیدا کند. دقت کنید باسن از جای خود حرکت نکند.

وضعیت آخر را برای مدتی کوتاه حفظ کنید.

به آرامی به وضعیت شروع برگردید. این تمرین را با طرف دیگر تکرار کنید.

این یک دور کامل است.

تمرین را 5 دور تکرار کنید.

**تنفس:** دم، هنگام مواجهه صورت به جلو.

حبس دم، هنگام پیچ.

بازدم، هنگام خم شدن به سمت زمین.

نگاه داشتن بازدم، در وضعیت آخر.

دم، هنگام برگشتن دوباره نیم تنه.

**آگاهی فیزیکی:** روی و انهدگی پشت و تنفس.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

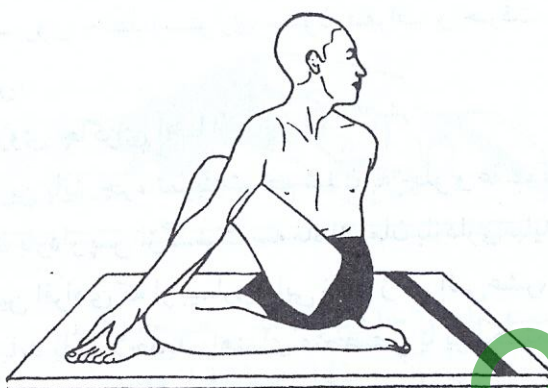
**مطابقت:** این آسانا می تواند تکمیل کننده تمرینات خم شدن به جلو و عقب باشد، و بعد از توقف زیاد در حالت مراقبه به منظور کشش ساق ها و رانها انجام شود. ضمنا برای تمرین پیچ های پیشرفته ستون فقرات، مانند وضعیت نیم ماهی یک تمرین لازم برای آمادگی است.

**ممنوعیت:** مشابه ممنوعیت نیم پیچ ستون فقرات است.

**فایده:** باعث کشیدگی مهره ها و اطراف کمر می گردد و عضلات این قسمت از بدن را برای حمایت و تحریک اعصاب نخاعی آماده می کند.

## وضعیت نیم پیچ ستون فقرات

وضعیت نیم پیچ ستون فقرات ۴۵



روی زمین نشسته، پاها را به سمت جلو دراز کنید.

پای راست را بلند کرده، کنار زانوی پای چپ بگذارید.

انگشتان پا با زمین تماس حاصل کنند.

پای چپ را به طرف راست خم کرده، طوری که پاشنه پا در جهت مخالف روی زمین قرار گیرد.

بازوی دست چپ را از پشت پای راست رد کرده، با آن انگشتان پای راست را بگیرید. در این

وضعیت زانوی پای راست باید نزدیک کتف چپ قرار گیرد. حال بدن را به سمت راست

چرخانده، دست راست به پشت خود ببرید. سپس نیم تنه را تا جایی که ممکن است (بدون اینکه

ایجاد درد کند) به سمت راست بچرخانید. برای زمان کوتاهی در وضعیت نهایی توقف کرده، به

آرامی به حالت اول برگردید.

محل پاها را عوض کرده، حرکت را در جهت دیگر انجام دهید.

تنفس: دم، در شروع تمرین.

بازدم، هنگام چرخش نیم تنه.

در وضعیت آخر بدون تغییر در وضعیت نفس عمیق و آرام بکشید.

دم، هنگام برگشت به وضعیت شروع.

**زمان:** تمرین را در هر سمت یک بار اجراء کرده، سعی کنید به تدریج زمان توقف و کشش را افزایش دهید تا زمان را به 1 یا 2 دقیقه یا به طول 30 تنفس برسانید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی حفظ استواری ستون فقرات و حرکت شکم و تنفس در وضعیت نهایی. روحی - روی چاکرای آجنا.

**مطابقت:** این تمرین باید جزء تمرینات خم شدن به جلو و عقب گمجانده شود.

**ممنوعیت:** بانوان باردار پس از گذشت سه ماه از زمان بارداری نباید این تمرین را انجام دهند. همچنین افرادی که از بیماری‌هایی نظیر زخم اثنی عشر، فتق و تیروئید پرکار رنج می‌برند باید با صلاح دید راهنمای متخصص یا پزشک تمرین را انجام دهند.

تمرین برای افرادی که از بیماری دیسک و سیاتیک رنج می‌برند مفید است.

مشروط بر اینکه با دقت و مراقبت کافی تمرین را اجرا کنند.

**فایده:** به طور متناوب یک طرف عضلات پشت و شکم تحت کشش قرار می‌دهد. باعث تنظیم اعصاب نخاعی، نرمی عضلات پشت، برطرف شدن دردهای مهره‌ای و اسپاسم عضلانی و سفت شدن مهره‌ها می‌گردد.

اگر تحت مراقبت و نظارت تمرین شود باعث بهبود دیسک‌های مهره‌ای می‌گردد.

با ماساژ دادن ارگانهای شکمی باعث برطرف شدن بیماریهای گوارشی می‌شود.

باعث تنظیم ترشح آدرنالین و صفرا میشود و در موارد زیر توصیه شده است:

درمان دیابت، سینوزیت، تب یونجه، برونشیت، یبوست، زخمهای روده ای، اختلالات قاعدگی، بیماریهای سیستم ادراری و التهاب مهره های گردنی اگر بدون اشکال و ناراحتی انجام شود.

**نوع:** مبتدیان، کسانی که بدن سفت دارند یا کلیه افرادی که قادر نیستند تمرین را به شرح بالا انجام دهند، می توانند تمرین را بدون اینکه یکی از پاها را خم کنند و زیر باسن بگذارند انجام دهند. با این روش، پس از مدتی بدن انعطاف پذیر شده و ضمن اینکه انقباضات و گرفتگی ها در بدن از بین می روند، تمرین کننده قادر خواهد شد حرکت را به طور صحیح انجام دهد.

### وضعیت مارپیچ حلزونی سر به زانو



روی زمین نشسته، پاها را حدود یک متر از هم جدا کنید.

زانوی چپ را خم کرده، آن را مقابل عجان قرار دهید.

با خم شدن به جلو، بدن را به سمت راست متمایل کنید تا حدی که دست راست و پای راست همدیگر را لمس کنند.

انگشتان دست باید در برابر خمیدگی پا قرار گیرند و شست پا به سمت بالا باشد.

آرنج را داخل پای کشیده شده قرار دهید.

شانه راست را خم کنید و کنار پای راست قرار دهید.

بازوی چپ را بالای سر ببرید و پای راست را با دست چپ بگیرید.

بازوها را به همان ترتیب به برسانید و به آرامی شانه راست را به پای راست نزدیک کنید.

سر را آزاد کنید و آن را زیر بازوی چپ بگیرید، با وانهادگی کمر در حد امکان نیم تنه را پیچ دهید. بنابراین قفسه سینه به سمت جلو باز است.

در وضعیت آخر نگاه شما به بالا باشد.

در این وضعیت تا زمانی که به بدن فشار اضافی وارد نشده است توقف کنید.

با رها کردن دستها به آرامی به سمت راست متمایل شده، بازوی چپ را بالای سر ببرید و آرام پایین آورید.

این حرکت با سمت دیگر بدن تکرار می شود.

**تنفس:** عادی، موقعی که پاها را حرکت می دهید.

بازدم، هنگام چرخاندن نیم تنه و قرار دادن دستها و بازوها در مکان تعیین شده، بعد دم انجام دهید.

بازدم، هنگام کشیدن بدن به یک طرف.

تنفس طبیعی، در وضعیت نهایی.

دم، هنگام برگشت به راست.

**زمان:** این تمرین را با هر طرف یک بار انجام دهید و به تدریج و در صورت احساس راحتی آن را افزایش دهید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی پیچ و چرخش بدن.

روحي-روي چاکرای مانی پورا.

**مطابقت:** این آسانا می تواند بعد از انجام تمرینات خم شدن به جلو و عقب تمرین شود. این وضعیت خم شدن، همراه با پیچ به سمت جلو است.

منوعیت: بانوان باردار و افرادی که در ستون مهره ها مشکل دارند نباید این تمرین را اجرا کنند.

**فایده:** همان خواص کشش پشت و پیچ کمر را دارد. با کشش بیشتر به طرفین و پهلوها، شکم، سینه و بدن را برای نشستن در وضعیت مراقبه طولانی آماده می کند.

## وضعیت های معکوس

وزن بدن همواره روی پاهاست. این دسته تمرین ها سنگینی بدن را به بخش های دیگر بدن منتقل می نمایند.

وضعیت های معکوس در سطح احساسی و روانی افق جدیدی را در طرح و الگوی زندگی ایجاد می کنند که نتیجه آن گسترش سلامت و کاهش تنش و افزایش اعتماد به نفس است. این تمرینات قدرت تمرکز و ظرفیت انجام کارهای مشکل را در تمرین کننده بالا می برند.

یکی از خصوصیت های وضعیت معکوس، تولید خون غنی و تازه است که با جریان آن در مغز، سیستم اعصاب تغذیه می گردد و سموم از بدن خارج می شوند. با این تمرین ها، خون و لنفی که در اندام پایین بدن و شکم بلوکه شده، آزاد می شود و خون پاک و تصفیه شده در یک چرخش منظم به قلب و سپس به تمام قسمت های بدن رسانده می شود. در نتیجه تمام سلول های بدن و ارگانها با خون تازه تغیه می گردند. افزایش و گردش خون تازه در بدن روی غده هیپوفیز تاثیر مثبت داشته، عملکرد آنرا بالا می برد و موجب هماهنگی سیستم غدد درون ریز می شود که به خودی خود اصلاح کننده سوخت و ساز بدن بوده، فکر مثبت را به دنبال خواهد داشت.

خصوصیت دیگر آنکه هنگام اجرای وضعیت معکوس، تنفس عمیق و آرام می شود در نتیجه تبادل دی اکسید کربن و اکسیژن به حد نهایی خود می رسد. چنین حالتی موجب پرورش سیستم تنفسی می گردد، علاوه بر آن با دریافت پیام، اندام های درونی



مانند شکم، کبد، طحال، کلیه ها و اثنی عشر از تاثیر ویژه ای برخوردار خواهند شد.

در عصر باستان بیشترین بوجه به وضعیت های معکوس برای استحاله انرژی تولید مثل در جهت انرژی روحی بوده است، اما هدفی که در این کتاب منظور نظر است تصفیه و پاکسازی مراکز انرژی، بیداری کانال انتقال انرژی روحی و کندالینی است که سطح آگاهی را افزایش می دهد. ضمناً بعید به نظر نمی رسد که انجام وضعیت های معکوس، خود به تنهایی موجب بیداری انرژی کندالینی بشود زیرا که تمرینات به خودی خود سبب توسعه قدرت و بهبود کیفیت در مراقبه می شود. چنین وضعی تنها می تواند انسان را به سوی قدرت های یرتر و غیر قابل دسترس ناخودآگاه راهنمایی کند.

تردیدی نیست که این آساناها از قدرتمندی والایی برخوردارند، مشروط بر اینکه به درستی و با نهایت مراقبت و احتیاط انجام شوند. این کتاب با توجه به سودمندی آسانا مشوق خوبی خواهد بود، اما تمرین کننده نباید خودسرانه و لولوبه عنوان آزمایش دست به انجام چنین تمریناتی بزند. اکیداً توصیه می شود که تمرینات را پس از مهارت در مراحل ابتدایی زیر نظر مربی کار دیده انجام دهند.

**زمان تمرین:** حداقل 3 ساعت بعد از صرف غذا تمرین اجرا شود. ضمناً بعد از نرمش های سنگین نباید بلافاصله به انجام این تمرینها پرداخت.

بعد از گذشت نیم ساعت از تمرینات نرمش های سنگین باید مبادرت به انجام وضعیت های معکوس گردد، تا اینکه بدن قادر به بیرون کردن تنش های ناشی از حرکات سنگین باشد.

**وسایل:** در انجام تمرینات سعی کنید که از زیر انداز ضخیم استفاده کنید تا سر و پشت هنگام تماس با زمین از هر نوع آسیبی در امان باشد. استفاده از تشک های بادی یا نرم یا فنری در خور این تمرینات نیست.

**زمان:** توقف در این حرکات محدود به چند ثانیه است. افزایش زمان توقف در حالت موکول به توانایی کافی برای تمرین است. با ادامه تمرین شما به انجام آسانها و توقف در مدت توصیه شده خواهید رسید.

**استراحت:** انجام تمرین شوا و آسانا بعد از هر تمرین معکوس الزامی تا تنفس و ضربان قلب طبیعی و عادی شوند.

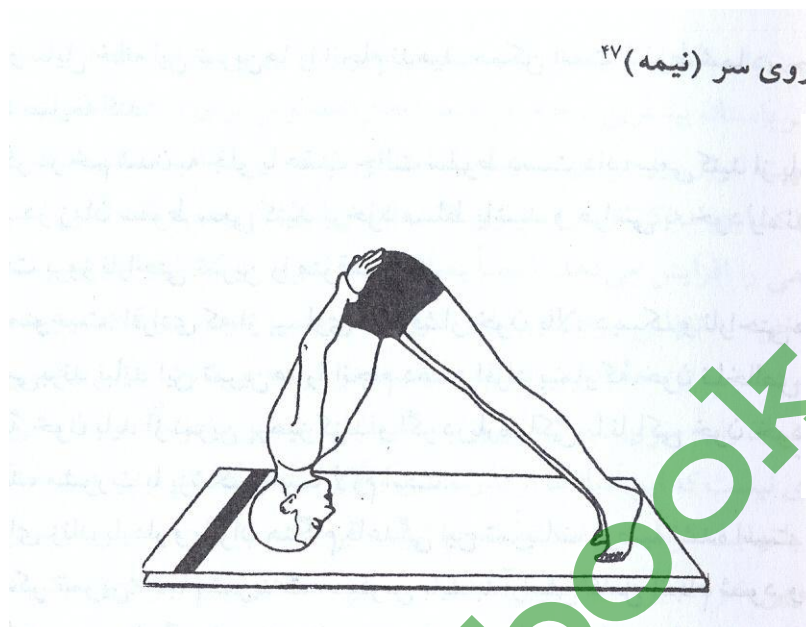
**احتیاط:** محل تمرین باید مشخص و دور از ابزار و وسایل خانه باشد. هیچ گاه در کنار وسایل خانه این تمرین ها را انجام ندهید. ممکن است سقوط شما در حین تمرین ایجاد ضایعه کند.

اگر در خم شدن به جلو یا عقب حالت سقوط دست داد، سعی کنید از پاها استفاده کنید. در زمان سقوط سعی کنید بر خود مسلط باشید و هراسی به خود راه ندهید و در صورت بروز ناراحتی تمرین را متوقف کنید.

**ممنوعیت:** افرادی که از بیماری های فشار خون بالا، دیسک و ناراحتی های پشت رنج می برند نباید این تمرین را انجام دهند. افراد بیمار که خون ناخالص دارند تا تصفیه خون باید از تمرین پرهیز کنند و اگر درباره پاکی یا ناپاکی خون خود در تردید هستند، مشورت با پزشک راهنما لازم است. برای زنان باردار و بانوان هنگام قاعدگی این تمرین توصیه نشده است.

**تذکر تمرین:** انجام تمرینات معکوس باید با آرامش کامل انجام شود و در پایان برنامه تمرین روزانه گنجانده شود. تمرین وضعیت طاوس یا تمرینات وضعیت معکوس در یک جلسه نادرست است.

## ایستادن روی سر (نیمه)



در وضعیت گربه قرار گیرید.

انگشتان پا را به داخل بدن برگردانید.

تاج سر را روی زمین و بین دستها قرار دهید، زانوها را بکشید و باسن را بلند کنید.

بدن را روی انگشتان پا و سر متعادل کنید.

پاشنه های پا را در هم بچسبانید و انگشتان پا را از هم جدا کنید.

بازوها را بلند کنید و دستها را روی هم بگذارید یا از مشت مچ یک دست را با دست دیگر بگیرید.

در حدی که می توانید روی پنجه های پا بلند شوید.

وضعیت را تا زمانی که راحت هستید حفظ کنید.

بازوها را پایین بیاورید و دستها را در دو طرف سر قرار دهید.

آهسته به وضعیت گربه برگردید و برای چند دقیقه در حالت ماه توقف کنید.

این یک دور است.

بعد از انجام کامل آسانا و استراحت در وضعیت شاوآسانا دور بعد را ادامه دهید.

**تنفس:** در طول تمرین تنفس عادی.

زمان: تمرین را 3 دور انجام دهید و به تدریج زمان توقف و تعداد دورهای تمرین را زیادتر کنید.

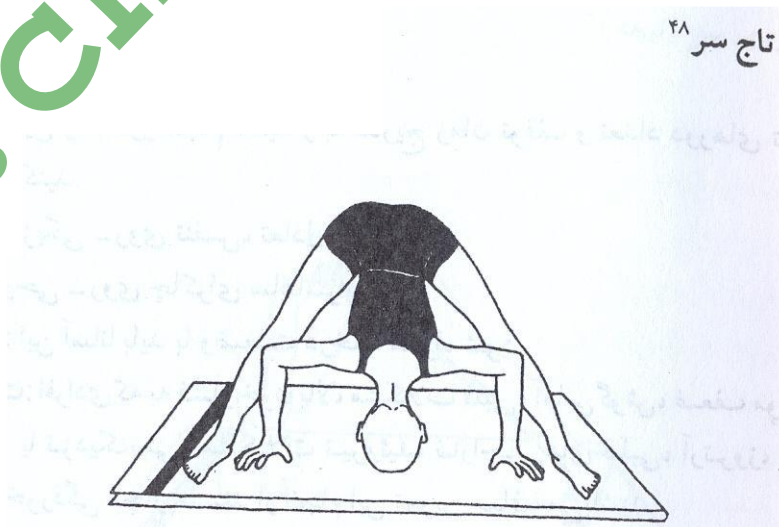
**آگاهی:** فیزیکی - روی تنفس، تعادل یا مغز.

روحي - روی چاکرای ساهاسرارا.

**مطابقت:** افرادی که به فشار خون بالا، مشکلات قلبی، آماس گوش، ضعف مویرگهای چشم و نزدیک بینی، مشکلات تیروئید، ناراحتی های قلبی، آرتروز، آسم و سرماخوردگی دچار هستند از انجام این تمرین معاف می باشند.

**فایده:** برای بیماران با فشار خون پایین مفید است. باعث تعادل در سیستم عصبی می گردد. عضلات گردن و سر را قوی می کند و خونرسانی به مغز را بیشتر می کند. حرکت خوبی جهت آماده سازی سر و بدن قبل از سیرش آسانا (ایستادن روی سر)

### وضعیت تاج سر

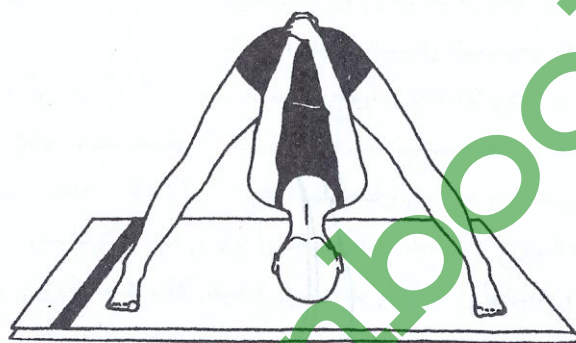


روی زمین بایستید و پاها را به فاصله یک متر جدا از هم قرار دهید. از ناحیه لگن خم شده، دستها را در جلو بدن روی زمین قرار دهید.

سنگینی بدن باید به طور یکنواخت توزیع شود و به وسیله اندام دست و پا حمایت شود.

**حالت اول:** تاج سر را بین دستها روی زمین قرار دهید.

بازوها را بلند کنید و به پشت سر ببرید و مچ یک دست را با دست دیگر بگیرید.



**حالت دوم:** پاشنه های پا را بلند کنید و بدن را روی تاج سر و انگشتان پا متعادل کنید.

این وضعیت نهایی است.

تا وقتی که می توانید و راحت هستید در وضعیت توقف کنید.

دوباره دستها را روی زمین برگردانید و بعد به حالت ایستاده برگردید.

در وضعیت ایستاده بدن را وانهاده کنید تا وضعیت عادی را بازیابد.

**تنفس:** دم، هنگام ایستادن.

بازدم، هنگام خم شدن به جلو.

تنفس عادی، هنگام برگشتن به حالت اول و حفظ وضعیت. دم، هنگام برگشت به حالت شروع.

آگاهی: فیزیکی - روی تعادل یا تنفس.

روحي - روی چاکرای ساها سرارا.

زمان: تمرین را 3 دور تکرار کنید. اولین تمرین این آسانا حفظ موقعیت برای چند ثانیه است. بعد از چند هفته تمرین زمان توقف را تا یک دقیقه برسانید.

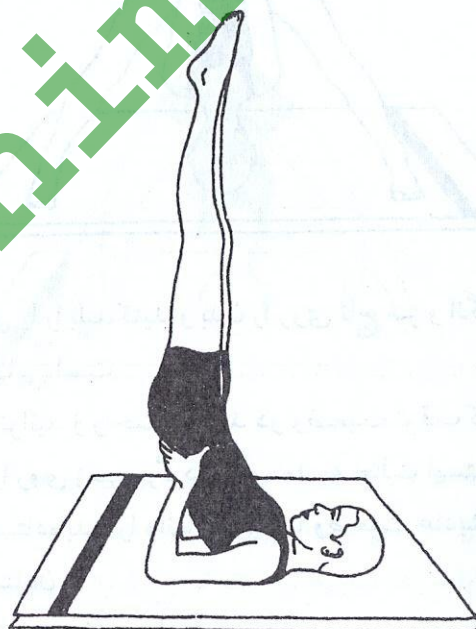
مطابقت: در پایان برنامه های روزانه، قبل از ایستادن روی سر و اجرای تمرین درخت خرما توصیه شده است.

ممنوعیت: مانند تمرین قبل.

فایده: مانند تمرین قبل.

وضعیت معکوس

معکوس ۴۹



به پشت روی زمین دراز کشیده، پاها را مستقیم در یک خط راست در جلو بدن قرار دهید. دستها را به بدن متصل کنید، کف دستها به پایین و در کنار یازیر باسن باشد.

تمام بدن را از زمین بلند کنید.

ساق پاها را از زمین بلند کنید و آنها را راست در کنار هم نگاه دارید.

ساق پاها را به سمت سر حرکت دهید.

با فشار دستها و بازوها باسن را از زمین بلند کنید.

ستون فقرات را بالا ببرید، آرنج ها را خم کنید و کف دستها را نزدیک کمر ببرید تا قسمت میانی تهیگاه در کف دستها قرار گیرد. کف دستها تهیگاه را در خود دارند و سنگینی بدن را تحمل می کنند.

آرنج ها را مانند یک تکیه گاه برای بدن مورد استفاده قرار دهید.

هر دو پا را در وضعیت راست و انهداده کنید.

سنگینی بدن روی شانه ها و آرنج هاست. نیم تنه با یک زاویه 45 درجه با زمین فاصله دارد و ساق پاها مستقیم اند. چانه نباید به قفسه سینه فشار وارد کند.

چشم ها را ببندید و در این وضعیت آخر تا زمانی که راحت هستید توقف کنید.

به وضعیت شروع برگردید. ساق پاها را بالای سر برگردانید.

بعد بازوها و دستها را در کنار بدن قرار دهید. کف دستها روی زمین باشد.

آهسته ستون فقرات را در امتداد زمین مهره به مهره پایین بیاورید، سر را بلند نکنید.

موقعی که کفل ها به زمین رسیدند. ساق های پا را پایین بیاورید و آنها را در وضعیت مستقیم قرار دهید.

در حالت شاوآسانا بدن را استراحت دهید.

**تنفس:** دم، موقعی که در وضعیت درازکش هستید.

**حبس دم:** درون، موقع قرار گرفتن در وضعیت نهایی.

مادام که بدن در وضعیت نهایی مستقیم است تنفس یوجایی را تمرین کنید.

**حبس دم، موقعی که بدن را به راست زمین پایین می آورید.**

**زمان:** مبتدی باید تنها با چند ثانیه تمرین را شروع کند و به تدریج و در طول هفته ها زمان توقف در حالت را تا 3 الی 5 دقیقه افزایش دهد، این زمان سلامت کلی بدن را تامین می کند. این تمرین باید در برنامه تمرینات روزانه گنجانده شود.

**توضیحات دیگر:** مانند ایستادن روی شانه.

**تذکر تمرین:** این آسانا تمرینی است برای آماده شدن جهت اجرای ایستادن روی شانه.

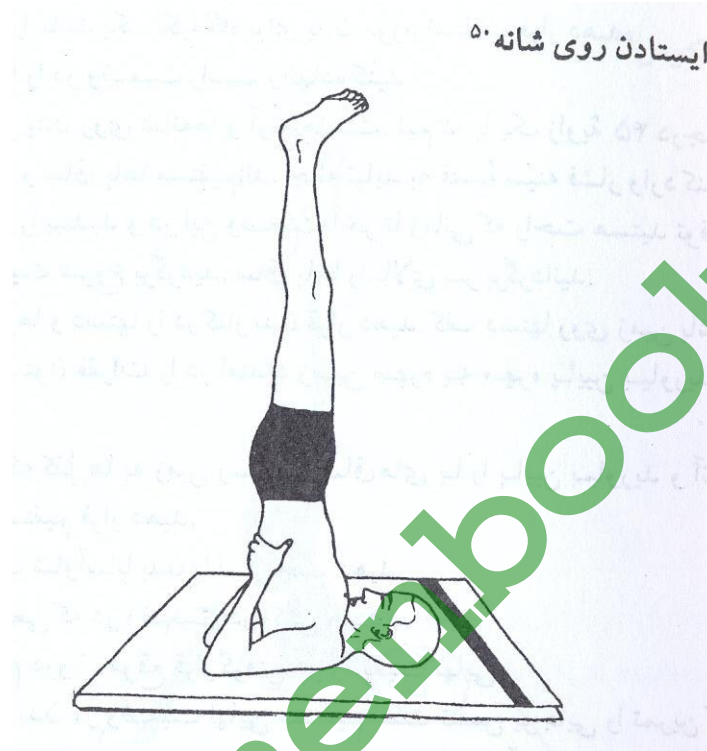
این تمرین به تمام مبتدیان و آنهایی که خشکی گردن دارند و قادر به انجام ایستادن روی شانه نیستند، توصیه می شود. اگر در شانه ها، ناراحتی وجود دارد، موقعی که تمرین را انجام می دهید، از یک بالش نازک که زیر شانه ها می گذارید استفاده کنید.

ممکن است موقع شروع تمرین نیاز به خم کردن زانوها باشد. در چنین وضعیتی زانوها را خم کنید، اما نه برای همیشه.

**توجه:** این وضعیت یک تمرین پایه ای است برای وضعیت معکوس که از تمرینات کندالینی است.



## وضعیت ایستادن روی شانه



روی یک زیر انداز تا شده دراز بکشید.

بدن را وارسی کنید و اطمینان حاصل نمایید نیم تنه و پاها در کنار هم در یک خط مستقیم قرار دارند.

دستها را در کنار بدن و کف دستها را روی زمین قرار دهید

بدن و ذهن را از درون وانهاده کنید.

با منقبض کردن عضلات شکم و حمایت بازوها آهسته ساق ها را از زمین بلند کنید و آنها را مستقیم بالا ببرید.

موقعی که ساق ها عمود بر زمین شدند، دست و بازوها را به زمین فشار دهید.

نرم و ملایم کفل ها و پشت را از زمین جدا کنید و نیم تنه را از زمین بلند کنید.

کف دستها را به سمت بالا برگردانید. آرنج ها را خم کنید و آنها را کمی پایینتر از دنده های قفسه سینه قرار دهید، تا تکیه گاه پشت باشند.

آرنج ها باید هم عرض شانها از هم جدا باشند.

به آرامی سینه را به جلو فشار دهید. بنابراین فشار در سطح قفسه سینه و چانه است.

در وضعیت نهایی، پاها عمود بر زمین و در کنار هم قرار دارند. شانها، گردن و سر سنگینی بدن را تحمل می کنند.

بازوها به پایداری بدن کمک می کنند. قفسه سینه و پاها را وانهاده نمایید.

چشمها را ببندید.

در حد توان که احساس راحتی می کنید بدن را در وضعیت آخر وانهاده کنید.

به وضعیت شروع برگردید. ساق های پا را به جلو و بالای سر ببرید. پاها را در حالت مستقیم حفظ کنید.

به آرامی دستها را رها کنید و آنها را در کنار بدن روی زمین قرار دهید. کف دستها روی زمین.

به تدریج مهر های ستون فقرات را یکی بعد از دیگری روی زمین قرار دهید تا کفل ها روی زمین قرار گیرند. بنابراین ساق های پا در وضعیت عمودی قرار می گیرند.

آرام ساق های پا را روی زمین بگذارید و زانوها را مستقیم کنید.

برگشت پاها به زمین باید بدون استفاده از بازوها باشد.

تمام حرکات را کنترل و متعادل کنید. به نحوی که برگشت و تماس با زمین آرام و تدریجی باشد.

در حالت شوا آسانا بدن را وانهاده کنید تا تنفس و ضربان قلب عادی شود.

**تنفس:** دم، هنگام شروع.

حبس دم در داخل، هنگامی که در وضعیت نهایی قرار دارید.

در پایان وضعیت موقعی که بدن در یک خط مستقیم است آهسته و ملایم یک نفس عمیق شکمی بکشید.

حبس دم، مادامی که بدن را به زمین بر می گردانید.

**زمان:** مبتدی باید تمرین را با چند ثانیه توقف در وضعیت انجام دهد و به تدریج در طی هفته ها برای تامین سلامت زمان توقف در تمرین را به 3 تا 5 دقیقه برساند. این آسانا را برای یک مرتبه تمرین در برنامه روزانه خود منظور نمایید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی کنترل حرکات، تنفس یا غده تیروئید.

روحي - روی چاکرای ویشودهی.

**مطابقت:** این تمرین قبل و بعد از تمرین گاوآهن انجام می گیرد. وضعیت ماهی یا وضعیت شتر یا آرامش رعدو برق به عنوان متعادل کننده وضعیت اجرا می شود.

زمان را در انجام ایستادن روی شانه و گاوآهن که در یک نوبت اجرا می شود به دو قسمت تقسیم کنید.

**ممنوعیت:** افرادی که از بیماری های تیروئید، کبد، طحال، ورم مفره های ستون فقرات، دیسک، فشار خون بالا، بیماریهای قلبی، ناراحتی های چشمی و لخته خون در عروق رنج می برند نباید این تمرین را انجام دهند و همچنین در ایام بارداری و نامنظمی قاعدگی باید از اجرای تمرین اجتناب شود.

**فایده:** با فشاری که چانه روی سینه می آورد باعث تحریک غده تیروئید می گردد و همچنین سیستم های گردش خون، گوارشی، تولید مثل، اعصاب و غدد مترشحه را تنظیم می کند.

با افزایش گردش خون در مغز باعث ایجاد آرامش و بر طرف شدن استرسهای روانی و رفتاری می گردد. ترس و سر درد را بر طرف می کند و به از بین بردن اختلالات روانی کمک می کند.

غده تیموس تحریک می گردد و سیستم ایمنی تقویت می شود. تاثیر این حرکت بر غدد پاراتیروئید باعث تکامل و ساخت و ساز طبیعی در استخوانها می گردد و از کلسیفیکاسیون زود رس جلوگیری می کند. تنفس شکمی باعث تسهیل در توزیع هوا در بدن می گردد و با ماساژی که به ارگانهای شکمی می دهد، تنش های این منطقه را بر طرف می کند. این حرکت با کاهش تاثیر نیروی جاذبه بر عضلات مقعدی باعث بر طرف شدن هموروئید و برگشت خون راکد به سیستم گردش خون می گردد. انعطاف پذیری مهر های گردنی را بیشتر و اعصابی را که از گردن عبور می کنند تنظیم می نماید. با افزایش گردش خون این منطقه باعث افزایش قدرت حیاتی گوشها، چشمها و لوزه ها می گردد و اختلالات این ارگانها را بر طرف می کند. در درمان بیماریهای زیر توصیه می گردد: آسم، دیابت، کولیت، بیماری تیروئید، کاهش میل جنسی، تورم بیضه، پایین افتادگی احشاء، یائسگی، اختلالات قاعدگی و بیماریهای زنانگی. تمرینات منظم حتی در رفع سرماخوردگی و سرفه نیز موثر است.

**نوع 1:** در وضعیت ایستادن روی شانه قرار گیرید.

با انجام بازدم یک ساق پا را پایین بیاورید تا روی زمین قرار گیرد، اما پای دیگر عمود بر بدن باقی می ماند.

برای چند ثانیه در حالت توقف کنید.

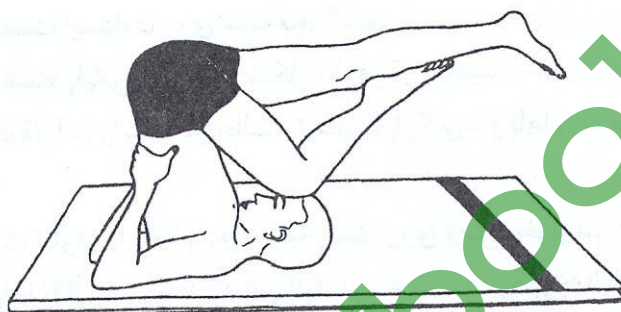
با دم پا را به حالت عمودی قبل بر گردانید، مانند حالت ایستادن روی شانه.

این وضعیت را با پای دیگر تکرار کنید.

تنوع 2: وضعیت ایستادن روی شانه را حفظ کنید.

با بازدم تهیگاه را به جلو خم کنید تا پاها بالای سر و به موازات زمین قرار گیرند و برای چند ثانیه در حالت توقف کنید.

بازدم به حالت پای عمودی بر بدن برگردید.



تنوع 3: در وضعیت ایستادن روی شانه قرار گیرید.

با انجام دم زانوی پای راست را خم کنید و آن را روی زانوی پای چپ بگذارید.

با بازدم لگن را به جلو خم کنید و زانوی پای راست را روی پیشانی قرار دهید.

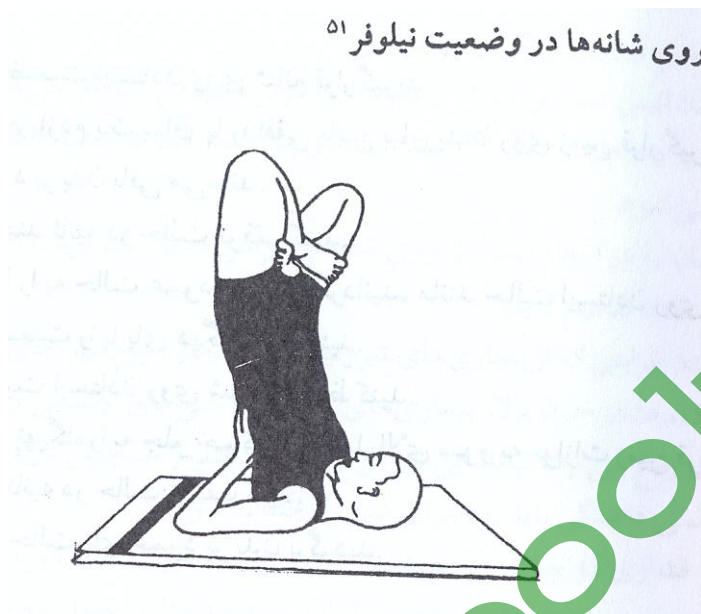
ساق پای چپ باید موازی با زمین باشد.

در حالت توقف، نفس را در ریه ها نگاه دارید.

بعد به حالت ایستادن روی شانه ها برگردید.

تمرین را با پای دیگر تکرار کنید.

## ایستادن روی شانه ها در وضعیت نیلوفر



در وضعیت ایستادن روی شانه قرار گیرید.

در وضعیت پایانی پاها را در شکل نیلوفر قرار دهید.

**تنوع:** با ستون فقرات راست در حالت نشستن قرار گیرید و پاها را به بیرون و جلو بدن بکشید.

وضعیت نیلوفر را انجام دهید و به پشت روی زمین بخوابید.

ساق پاها را از زمین بلند کنید و آنها را به حالت عمود بر بدن قرار دهید.

در وضعیت آخر برای مدتی که می توانید در وضعیت معکوس بمانید و بعد به حالت شروع

برگردید.

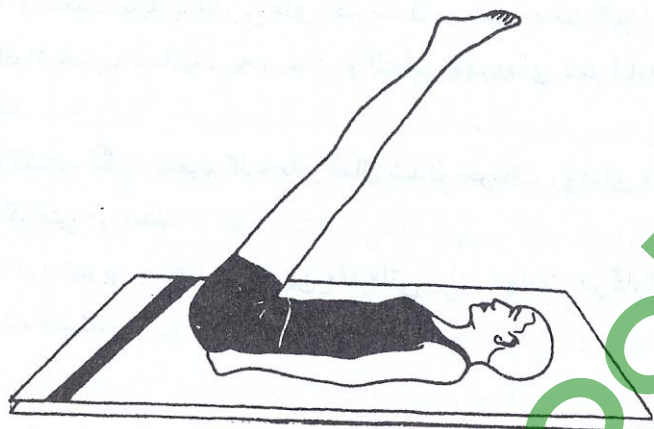
**فایده:** این حرکت با کشش بیشتر و ماساژ بر روی لگن مانند ایستادن روی شانه است و همان فواید

را دارد، به استثنای برگشت خون از پاها. در نتیجه برای درمان واریس تمرین مفیدی نیست.

**توضیحات دیگر:** همانند ایستادن روی شانه.

## وضعیت گاو آهن مقدماتی

### وضعیت گاو آهن مقدماتی ۵۲



روی زمین دراز کشیده، پاها را کنار هم قرار دهید.

دستها را باز یا مشت کرده، در کنار بدن و یا زیر کف پاها قرار دهید.

این وضعیت شروع است.

پاها را بالا بیاورید تا بر بدن عمود شوند.

باسن روی زمین با دستها استراحت کند.

ساق پاها را خم کنید و پا را بالای سر ببرید تا جایی که می توانید ساق پاها را از هم جدا کنید و آنها را در جهت مخالف هم قرار دهید. به طوری که با آنها یک زاویه 45 درجه ای تشکیل دهید.

آهسته ساق پاها را روی زمین بگذارید و آنها را در یک خط مستقیم حفظ کنید.

**تنفس:** دم، در شروع تمرین.

موقعی که پاها را بلند می کنید و از هم جدا می نمایید و بالای سر می برید، حبس دم در درون.

بازدم، بعد از برگشت به حالت شروع.

زمان: 5 تا 10 دور.

آگاهی فیزیکی - روی کنترل حرکت با تنفس یا روی غده تیروئید.

روحی - روی چاکرای مانی پورا یا ویشودهی.

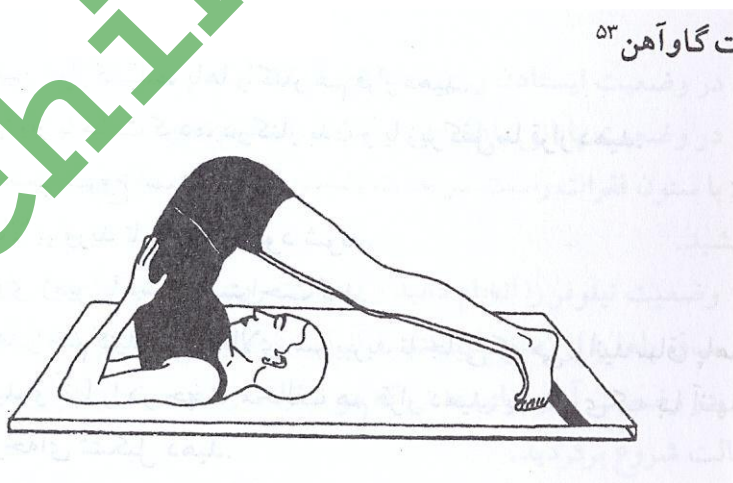
مطابقت: این وضعیت باید با تمرین های خم شدن به عقب مانند کبرا اجرا شود.

ممنوعیت: افراد مسن، مبتلایان به دیسک و التهاب مهره های کمر نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: باعث کشش لگن، تنظیم کلیه ها و فعال شدن حرکات روده ای می گردد و وزن اضافی را کاهش می دهد.

تذکر تمرین: این تمرین بهی عنوان تمرین مقدماتی برای مهارت در گاو آهن به مبتدی توصیه شده است.

### وضعیت گاو آهن



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



بدن را به طور کامل وانهاده کنید.

با استفاده از عضلات شکم پاها را در وضعیت عمودی قرار می دهید و آنها را با هم راست نگاه دارید.

با فشار بازوها و کف دستها، کفل ها را آزاد کنید و آنها را به سمت بالا لوله و از زمین جدا کنید سپس ساق پاها را به بالای سر برسانید.

کوشش کنید انگشتان پا زمین بالای سر را لمس کنند.

در تماس انگشتان پا با زمین فشار زیاد به خود وارد نیاورید.

کف دستها را به سمت بالا ببرید. آرنج ها را خم کنید و دستها را در پشت بدن در ناحیه بالای باسن قرار داده، آنها را برای استقامت بدن حایل کنید.

این وضعیت نهایی گاو آهن است. در حد توان در این وضعیت توقف کنید.

با جدا کردن دستها و روی زمین گذاشتن آنها به حالت شروع برگردید. ابتدا، پشت را مهره به مهره به زمین برسانید و بعد کفل ها را.

ساق پاها بلند می شوند و در حالت عمودی قرار می گیرند. با استفاده از انقباض عضلات شکم ساق پاها را پایین بیاورید و روی زمین قرار دهید و مراقب باشید که زانوها خم نشوند.

**تنفس:** دم، موقعی که به پشت دراز کشیده اید.

حبس دم در درون، موقع قرار گرفتن در وضعیت نهایی و توقف.

تنفس عمیق و آرام در پایانی تمرین.

حبس دم در درون، هنگامی که به وضعیت شروع بر می گردید.

**زمان:** توقف در حالت نهایی برای مبتدی 15 ثانیه است. باید به تدریج و طی هفته ها تمرین، توقف

در وضعیت را تا یک دقیقه افزایش داد.

**آگاهی:** فیزیکی - روی شکم، وانهدگی عضلات کمر، تنفس یا غده تیروئید.

روحي - روی چاکرای مانی پورا یا ویشودهی.

**مطابقت:** اگر می توانید این تمرین را بلافاصله بعد از ایستادن روی شانه انجام دهید.

اول ایستادن روی شانه را و بعد گاواهن را انجام دهید.

در حالت ایستادن روی شانه که قرار گرفتید آهسته پاها را بالای سر متعادل کنید و به آرامی موقعیت دستها را پشت بدن تغییر دهید و آنها را مانند وضعیت شروع روی زمین قرار دهید.

بدن را وانهاده کنید و پایین ساق پاها را در حالی که مستقیم و راست هستید باهم روی زمین پایین بیاورید و حالت را همان گونه که شرح داده شد ادامه دهید.

ترکیبی است از نیم ایستادن روی شانه و نیم گاواهن.

وقت تمرین ایستادن روی شانه و گاواهن را به دو نیمه مساوی تقسیم کنید و اگر ممکن است تنوعات گاواهن را که در آخر این فصل داده شده تمرین کنید. این تمرین برای آماده کردن بدن جهت کشش پشت بسیار مناسب است.

**ممنوعیت:** افرادی که دچار بیماری فتق، دیسک، سیاتیک و فشار خون بالا هستند و یا مشکلات ستون فقرات پشت و آرتروز گردنی دارند نباید این تمرین را انجام دهند.

**فایده:** این حرکت باعث تغییر مکان دیافراگم شده، تمام ارگانهای داخلی را ماساژ می دهد و باعث تحریک هضم، رفع یبوست و سوء هاضمه و فعال نبودن طحال و غدد فوق کلیه می گردد. ترشح انسولین را با تحریک پانکراس بیشتر می کند و باعث تحریک کبد و کلیه ها می گردد.

باعث قوی شدن عضلات شکم می گردد و اسپاسم عضلات پشت را بر طرف می کند.

باعث هماهنگی اعصاب ستون فقرات و تقویت اعصاب سمپاتیک و افزایش گردش خون در نقاط مختلف بدن می شود.

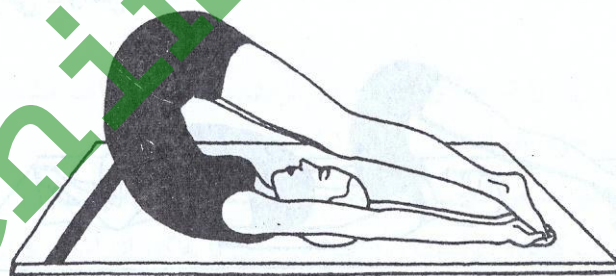
**فعالیت:** غده تیروئید را هماهنگ ساخته در نتیجه متابولیسم بدن نیز هماهنگ می شود. باعث تحریک غده تیموس شده، سیستم ایمنی را تقویت می کند.

همچنین در یوگاتراپی برای کنترل آسم، برونشیت، هپاتیت، یبوست، بیماریهای مجاری ادراری و ناراحتی های زمان قاعدگی از آن استفاده می شود.

**نوع 1:** در وضعیت آخر، مانند قدم زدن، پاها را به جلو ببرید و از سر دور کنید تا بدن کاملا کشیده شود و چانه به قفسه سینه متصل گردد.

با تنفس طبیعی تا زمانی که توانایی دارید در این وضعیت بمانید.

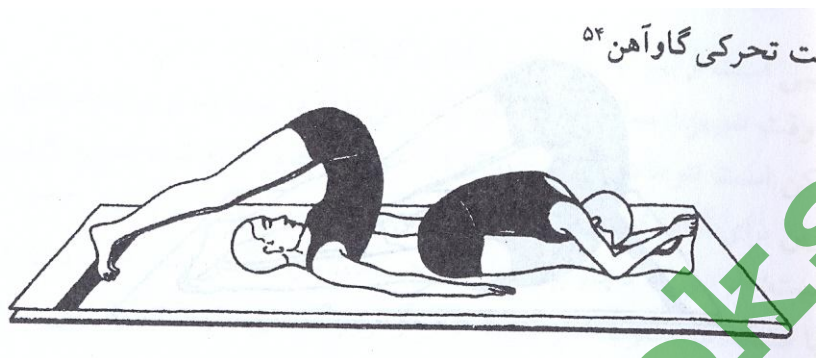
این خمیدگی پشت که گردن را نیز در برمی گیرد، نرمش زیادی را در قسمت بالای ستون فقرات ایجاد می کند.



**نوع 2:** پس از استقرار در حالت، پاها را به سمت سر بکشید تا پشت کاملا خمیده شود. با انقباض پاها سعی کنید دستها را به سمت جلو بیاورید و انگشتان پا را با انگشتان دست بگیرید. دستها باید کاملا کشیده باشند. با تنفس طبیعی و در حد توان در وضعیت توقف کنید. این وضعیت ناحیه استخوان لگن را کشش می دهد و به نرمی آن می افزاید.

بعد از اتمام این تنوع به وضعیت گاوآهن برگردید و تمرین را ادامه دهید.

## وضعیت تحرکی گاوآهن



با پاهای کشیده و در کنار هم به پشت روی زمین دراز بکشید. بازوها را کنار بدن قرار دهید و کف دستها را روی زمین گذاشته، تمام بدن را وانهاده کنید. با فشار دستها به زمین به سرعت پاها را قوس دار بالا ببرید، به نحوی که پاها مستقیم باشند و نوک انگشتان پا با زمین تماس پیدا کند. برای 1 یا 2 ثانیه در وضعیت توقف کنید. با سرعت بدن را مانند وضعیت شروع به عقب برگردانید. بی درنگ بنشینید و بدن را به جلو در وضعیت کش پشت خم کنید و سعی کنید پاها مستقیم باشند و پیشانی، زانو یا ساق پا را لمس کند. دوباره تمرین را از سر شروع کنید. این یک دور کامل است. تمرین باید در حرکات یکنواخت انجام شود. تنفس قبل از شروع تمرین هنگامی که روی زمین دراز کشیده اید نفس عمیق بکشید.

زمانی که در وضعیت گاواهن به عقب بر می گردید و زمینی که به سرعت در وضعیت کشش پشت بر می گردید، در حالت بازدم بمانید. دم و بازدم، در وضعیت نشسته یا پایانی. زمان: تمرین را 10 دور تکرار کنید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی جریان حرکت و تنفس یا کشش و خمیدگی پشت.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

**مطابقت:** این تمرین با آسانا های خم شدن به عقب مثل ماهی یا سوپتا و اجرا آسانا مطابقت دارد.

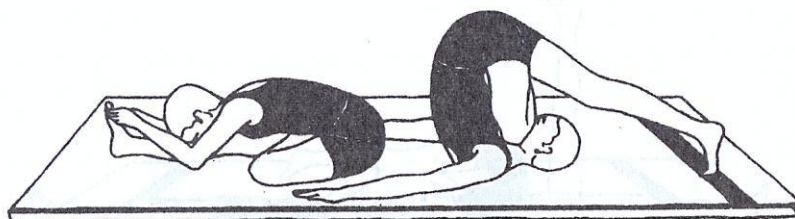
**ممنوعیت:** این تمرین را تمام افرادی که در گردن و ستون فقرات مشکل دارند یا از دیسک و فشار خون عذاب می کشند نباید انجام دهند.

**فایده:** این تمرین فواید هر دو تمرین گاواهن و کشش پشت را در بر می گیرد. دستگاه گوارش را تقویت کرده، ریبوست را از بین می برد. با به کار انداختن کبد، صفرا و مثانه از چاقی مفرط جلوگیری کرده، باعث تقویت ناحیه شکمی می گردد.

**تذکر تمرین:** قبل از شروع، مادامی که روی زمین دراز کشیده اید و زمانی که در وضعیت گاواهن یا کشش پشت قرار می گیرید بدن باید کاملا کشیده و مستقیم باشد.

### گاواهن در وضعیت نیلوفر

گاواهن در وضعیت نیلوفر ۵۵



با پاهای مستقیم، کشیده و جفت شده جلو بدن روی زمین بنشینید.

پای چپ را از زانو خم کنید و آن را بالای ران راست در حالت نیم لوتوس بگذارید.

دستها در کنار بدن و کف دستها روی زمین باشد.

با فشار کف دستها به زمین، پای راست را مستقیم از زمین بلند کنید و کمر را مانند یک لوله به

هم پیچیده نمایید تا انگشتان پای راست در بالای سر زمین را لمس کنند.

کمر باید در وضعیت مستقیم به سمت سر حرکت کند. پای راست را کشیده تر کنید تا انگشتان پا

زمین و زانو پیشانی را لمس کند. بعد به حالت شروع برگردید و بلافاصله سر و بدن را در حالت

کشش پشت خم کنید تا پیشانی زانو را لمس کند.

این حرکت را با پای دیگر به همین نحو تکرار کنید.

**تنفس:** قبل از گرداندن پا به عقب دم و بازدم عمیق انجام دهید.

حبس دم، موقع گرداندن بدن.

**زمان:** حرکت را با هر پا 5 مرتبه انجام دهید.

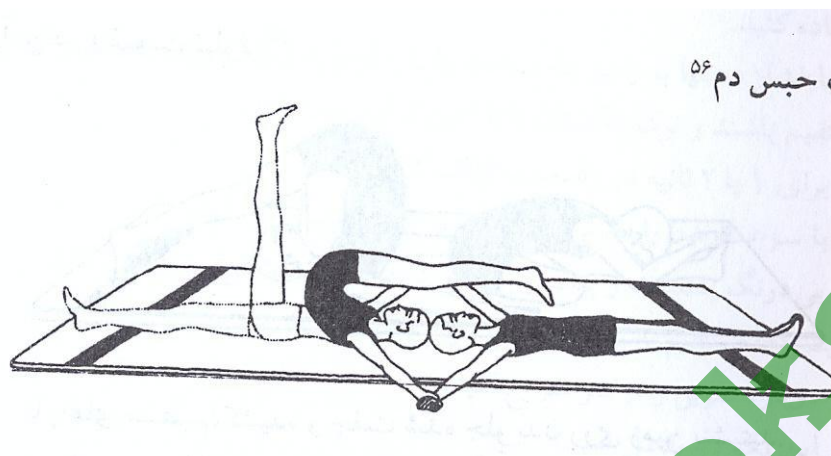
**آگاهی:** مانند گاو آهن.

**مطابقت:** این تمرین با حرکات به پشت مانند ماهی یا سوپتا و اجرا سانا انجام می شود.

**تذکر تمرین:** در این تمرین مراقب باشید که برای ستون فقرات و ساق پاها مشکل ایجاد

نکنید. مراقب باشید که در برگشت به زمین سر و صدمه نبیند.

## وضعیت حبس دم



این آسانا به صورت دو نفره انجام می شود. هر دو نفر به پشت روی زمین دراز می کشند، به طوری که سر هر دو نفر با هم تماس داشته باشد. ابتدا دستها را به صورت کشیده در دو طرف بدن قرار می دهند سپس هر دو نفر باید دستهای یکدیگر را بگیرند و سرها را نیز به هم فشار دهند.

ابتدا باید یکی از تمرین کنندگان، پاهای خود را بالا ببرد تا عمود بر بدن قرار گیرد. برای چند ثانیه در این وضعیت باقی مانده، سپس پاهای خود را پایین بیاورد. سپس نفر دوم به همین شکل تمرین را انجام دهد. برای مرتبه دوم هر یک از دو نفر باید پس از بالا آوردن پاها، آنها را در وضعیت افقی قرار داده، پس از چند ثانیه (3 تا 5) توقف به حالت اول برگردد و نفر دوم تمرین را شروع کند. توجه داشته باشید که پس از برگشتن به حالت شروع باید بدن را کاملاً شل و وانهاده نمایید.

**زمان:** تمرین را حداکثر 5 مرتبه انجام دهید.

**تنفس:** دم، زمانی که به پشت دراز کشیده اید.

حبس دم، هنگام بالا بردن، توقف و پایین آوردن پاها.



بازدم، زمانی که به پشت دراز می کشید.

دم، بعد از برگشت به حالت شروع.

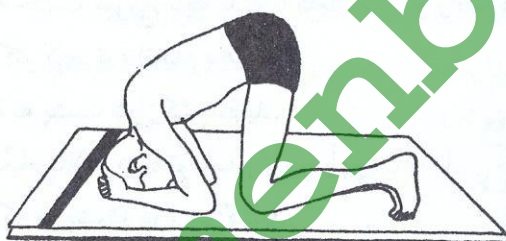
آگاهی فیزیکی - روی همزمانی حرکت با حرکت شریک تمرین یا روی تنفس یا شکم.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

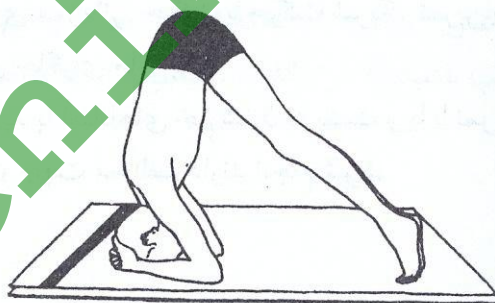
مطابقت: این آسانا باید با آساناهای خم شدن به پشت و یا با تمریناتی که نیاز به کشش شکم و حرکت در جهت مخالف دارند انجام شود.

وضعیت ایستادن روی سر

ایستادن روی سر



حالت اول



حالت دوم

در حالت واجر آسانا بنشینید.

حالت 1: در حالت واجر آسانا بنشینید.

چشم ها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

بعد از چند دقیقه، چشمها را باز کنید.



بعد از چند دقیقه، چشم ها را باز کنید.

به جلو خم شوید، به نحوی که دستها روی زمین و آرنج ها مقابل زانوها باشند.

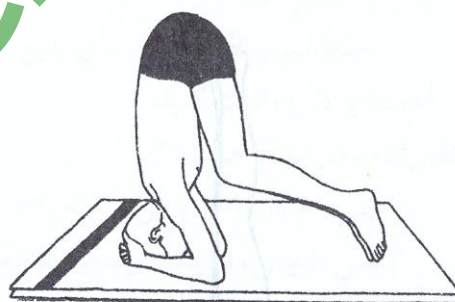
قسمت بالای سر را روی زمین گذاشته، انگشتان دست را نیز که به یکدیگر قلاب شده اند روی سر بگذارید. قسمت بالای سر را به دستها بچسبانید. زانوها را از زمین جدا کرده، باسن را بالا ببرید تا جایی که پاها به صورت کاملا کشیده در آیند. پاهای کشیده، نیم تنه و زمین تشکیل یک مثلث می دهند.

فاصله بین آرنج ها باید به اندازه فاصله شانه ها باشد. تاج سر روی زیر انداز و بین انگشتان قفل شده دستها قرار می گیرد. دستها در اطراف سر تاب خورده، سر را در میان خود دارند تا به راست و چپ حرکت نکنند.

**حالت 2:** زانوها و کفل ها را از زمین بلند کنید و پاها را مستقیم نمایید.



حالت چهارم



حالت سوم

آهسته با عقب کشیدن باسن پاها را به آرامی به بدن نزدیک کنید و به تدریج کمر را به عقب بکشید تا عمود بر زمین شود.

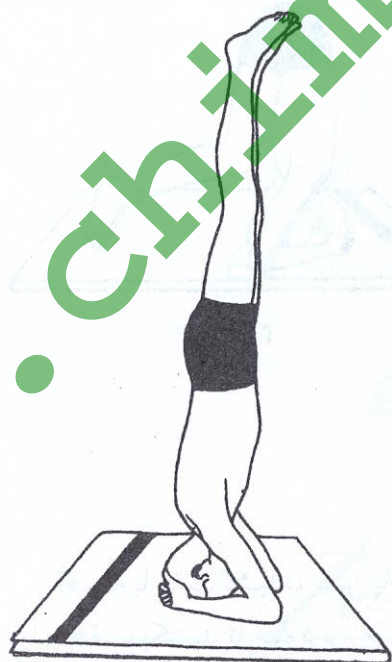
زانوها را کمی خم کنید و رانها را در جهت مخالف به سطح شکم و قفسه سینه نزدیک کنید.

**حالت 3:** آهسته سنگینی بدن را از انگشتان پا به سر و دستها انتقال دهید و در یک وضعیت متعادل و راست نگاه دارید.

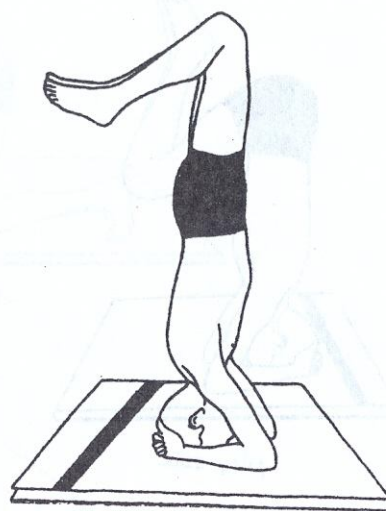
یک پا را حدود 20 سانتیمتر از زمین بلند کنید، بعد پای دیگر را بلند کنید و با دقت تعادل را بین پاها و بدن (سر و دستها) برقرار نمایید.

**حالت 4:** زانوها را خم کنید و به تدریج در یک حرکت کنترل شده ساق پاها را بلند کنید.

با کمی کج کردن نیم تنه سنگینی بین پاها و نیم تنه را متعادل کنید. ساق های پا را به سمت عقب نگاه دارید و پاشنه های پا را به طرف کفل حرکت دهید. برای تکمیل کردن این حرکت عضلات بالای کمر را منقبض کنید. زانوها و ساق پاها باهم یکی می شوند. برای چند ثانیه در این حالت توقف کنید و از تعادل بدن آگاه شوید.



حالت نهم



حالت پنجم

**حالت 5:** زانوها را راست کنید تا عمود شوند و پاشنه های پاها در راستای کفل ها قرار گیرند، آهسته قسمت میانی تهیگاه را مستقیم کنید، بنابراین رانها به بالا و جدا از نیم تنه حرکت می کند.

زانوها را کاملا راست کنید تا بدن در یک خط عمودی قرار گیرد.

تعادل بدن را حفظ کنید.

**حالت 6:** آهسته زانوها را راست کنید و عضلات ساق پا را بکشید.

بدن در یک حالت عمودی و مستقیم وانهاده می شود.

این وضعیت نهایی است.

چشمها را ببندید و کل بدن را متعادل کنید. و تا زمانی که می توانید در این وضعیت آخر بدن را وانهاده کنید.

**حالت 7:** به حالت شروع برگردید.

آهسته زانوها را خم کنید و با کنترل پاها، آنها را به پایین بیاورید تا انگشتان پا، زمین را لمس کنند.

با حفظ سر و انگشتان پا روی زمین برای لحظاتی وضعیت بدن را حفظ کنید بعد آهسته بدن را راست کنید.

**تنفس:** دم، در پایان حالت 1.

حبس دم در داخل، موقعی که بدن را در وضعیت آخر راست می کنید.

تنفس طبیعی، در پایان وضعیت، تنفس در این حالت زمانی که تمرین عادی شد ظریف می شود و افزایش می یابد.

**زمان:** افرادی که مراحل مقدماتی را پشت سر گذاشته اند می توانند این تمرین را تا 30 دقیقه ادامه دهند.

مبتدیان ابتدا باید با 3 ثانیه توقف در حالت نهی، تمرین را شروع نموده و هفته ای یک دقیقه به مدت آن اضافه نمایند تا بتوانند 3 تا 5 دقیقه در حالت نهایی توقف کنند. این تمرین را تا 30 دقیقه توقف در حالت آخر می توانند افزایش دهند تا در انجام این آسانا تبحر پیدا کنند.

**آگاهی:** فیزیکی - روی تنفس یا تعادل بدن برای مبتدی و برای استادان، روی مغز یا تنفس.

روحي - روی چاکرای ساها سرارا.

**مطابقت:** افراد مبتدی باید این تمرین را در پایان برنامه تمرینی خود قرار دهند. افراد ماهر می توانند در ابتدای هر تمرین و یا سادانای خود این تمرین را بگنجانند.

این تمرین باید با تمرین تاداسانا همراه شود و با شاوآسانا خاتمه یابد.

**ممنوعیت:** کسانی که مبتلا به بیماریهای فشار خون بالا، بیماری قلبی، سرگیجه، زکام مزمن، بیماری کلیوی و ناخالصی خون هستند نباید این تمرین را اجرا کنند. بانوان در ایام بارداری و قاعدگی از این تمرین معاف هستند. اگر چه این تمرین برای جلوگیری از میگرن و دردهای سر توصیه شده است، اما هنگامی که درد عرض است نباید تمرین را اجرا نمود.

**فایده:** این آسانا یکی از قوی ترین حرکات برای بیدار کردن چاکرای ساها سرارا و شاه

آساناهاست. این حرکت باعث افزایش جریان خون به طرف مغز شده، بر روی غدد مغزی اثر گذاشته، خستگی را از بدن و مغز می زداید. این تمرین باعث مرتفع ساختن بسیاری از تنش ها که علت های متفاوتی می توانند داشته باشند می شود. این آسانا همچنین برای بیماریهایی مثل آسم، تب، دیابت و ناهماهنگی های دوران یائسگی بسیار مفید است.

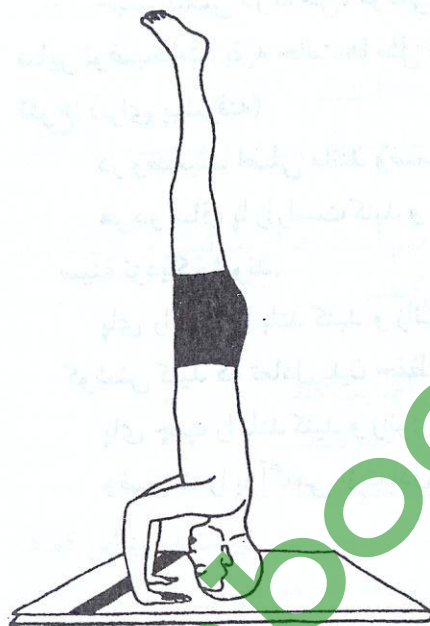
همچنین برای برطرف کردن بیماریهای عصبی و ناراحتی غدد مخصوصا ناراحتی های مربوط به دستگاه تولیدمثل مفید است، چون این حرکت بر خلاف نیروی جاذبه زمین می باشد بر روی ستون فقرات تاثیر گذاشته، بر اثر معکوس شدن بدن جریان خون بیشتری در پاها و ناحیه روده ای برقرار می شود و از فاسد شدن بافت ها جلوگیری می کند. بر اثر فشار ناحیه شکمی بر روی پرده دیافراگم باعث ایجاد بازدم های عمیق تری شده، در نتیجه میزان بیشتری از دی اکسید کربن، سموم و باکتری ها از شش ها دفع می شود.

**تذکر تمرین:** در وضعیت نهایی، قسمت بالای بدن بیشترین سنگینی را تحمل می کند و دستها تنها برای ایجاد تعادل به کار گرفته می شوند. اما مبتدیان می توانند از دستها برای تحمل سنگینی بدن تا زمانی که گردن به اندازه کافی نیرومند نشده و حس ایجاد تعادل توسعه نیافتا اسنت، استفاده کنند.

اگر بر حسب تصادف بدن نامتعادل شد و سقوط در وانهادگی کامل باشد. اگر سقوط به طرف جلو باشد، سعی کنید که زانوها به طرف سینه خم شود بنابراین فشار وارد شده بر روی زمین به وسیله پاها خنثی می گردد.

اگر سقوط به طرف عقب است کمر را خم کنید که به همان صورت، پاها، فشار وارد شده را خنثی کنند.

## ایستادن روی سر، وضعیت عالی



در وضعیت گربه (مارجاری آسانا) مستقر شوید. قسمت بالای سر را روی زمین و بین دو دست قرار دهید.

دستها را به سمت عقب حرکت دهید تا کنار زانوها قرار گیرند. وضعیت را متعادل کنید. بنابراین دستها با سر تشکیل یک مثلث متساوی الاضلاع می دهند. قسمت بالای بازوها باید راست و هم سطح آرنج ها خم وند.

زانوها را بالا ببرید و ساق پاها را بکشید و کفل ها را بلند کنید.

پاها را به جلو بکشید تا رانها نزدیک قفسه سینه قرار گیرند و ستون فقرات تقریباً راست شود.

آهسته یک پا را از زمین بلند کنید و پای دیگر را با آن متعادل نمایید.

از بازوها برای حمایت بدن استفاده کنید. ساق پاها را بلند کنید و زانوها را مستقیم نمایید تا بدن کاملاً راست و عمود شود (مانند حالت 4 و 5 و 6 ایستادن روی سر). ستون فقرات و پاها را در یک خط مستقیم نگاه دارید.

این وضعیت نهایی است.

تا زمانی که می‌توانید در وضعیت نهایی بمانید.

ساق پاها را در جهت معکوس به سمت زمین برگردانید تا انگشتان پا زمین را لمس کنند.

برای یک زمان کوتاه در حالی که سر و زانوها روی زمین قرار دارند توقف کنید و سپس آهسته به حالت شروع برگردید.

**تنفس:** حبس دم در داخل، موقعی که در وضعیت پایانی قرار گرفتید.

تنفس طبیعی، در وضعیت آخر.

حبس تنفس در داخل، موقعی که بدن را بر می‌گردانید.

**سایر توضیحات:** بقیه حالت‌ها مثل ایستادن روی سر است.

**تنوع** (برای پیشرفته)

در وضعیت اصلی مانند وضعیت فوق قرار گیرید.

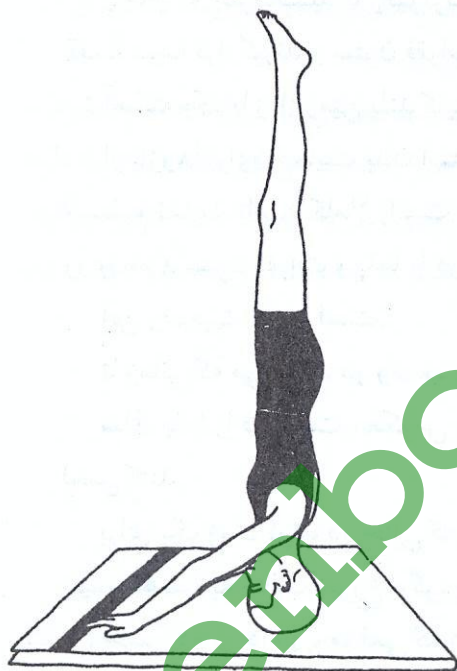
هر دو ساق پا را راست به سمت داخل بدن بکشید تا رانها به قفسه سینه نزدیک شوند.

پای راست را بلند کنید و زانوی آن را روی بازوی دست راست بگذارید و کوشش کنید که تعادل بدن حفظ گردد.

پای چپ را بلند کنید و زانوی چپ را روی بازوی چپ قرار دهید.

وضعیت را با آگاهی از تعادل برای چند ثانیه حفظ نمایید.

### ایستادن روی سر بدون حمایت دستها



**حالت 1:** در وضعیت گربه قرار بگیرید. تاج سر را بین دستها روی زمین قرار دهید. دستها را کشیده، در برابر قفسه سینه و هم عرض شانه ها روی زمین رها کنید و ساق پاها را راست کنید. اجازه دهید سنگینی بدن به وسیله دستها، پاها و سر حمایت شود.

**حالت 2:** آهسته انگشتان پا را به طرف سر ببرید. راست بودن پاها را حفظ کنید تا نیم تنه عمود بر زمین شود.

با فشار بر دستها، آهسته ساق پاها را خم کنید و پاها را از زمین بلند کنید و زانوها را به قفسه سینه برسانید.

**حالت 3:** آهسته زانوها را بلند کنید تا مستقیم شوند.



در این وضعیت تعادل را برای چند ثانیه حفظ کنید.

به تدریج زانوها را راست تر کنید تا پاها مستقیم و در وضعیت وانهادگی قرار گیرند.

در وضعیت نهایی تمام بدن راست و مستقیم است. تمام سنگینی و وزن بدن بر روی سر است، دستها تنها تعادل را حفظ می کنند.

**حالت 4:** به وضعیت شروع برگردید.

بدن را بر عکس کنید تا انگشتان پا به زمین اصابت کند.

دستها را در طرفین سر قرار دهید و زانوها را خم کنید.

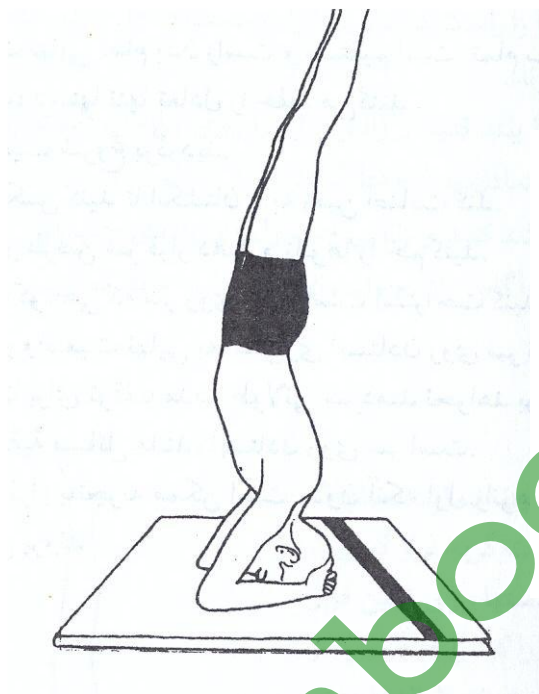
برای مدت کوتاهی که سر روی زمین است استراحت کنید.

**زمان:** این آسانا در وضعیت نهایی به استواری ایستادن روی سر نیست، بنابراین کمک گرفتن از دستها برای توقف مدت طولانی سودمند نخواهد بود.

**تذکر تمرین 1:** بقیه مسائل مانند ایستادن روی سر است.

1- افراد با تجربه ممکن است بدون آنکه اول زانوها را خم کنند مستقیم به حالت نهایی بروند.

## ایستادن روی سر با حمایت دستها



در وضعیت ایستادن روی سر قرار گیرید.

تعداد کامل را برای زمان کوتاهی حفظ کنید.

بعد زاویه سر را تغییر داده، تعداد را روی پیشانی حفظ کنید.

این وضعیت شروع است.

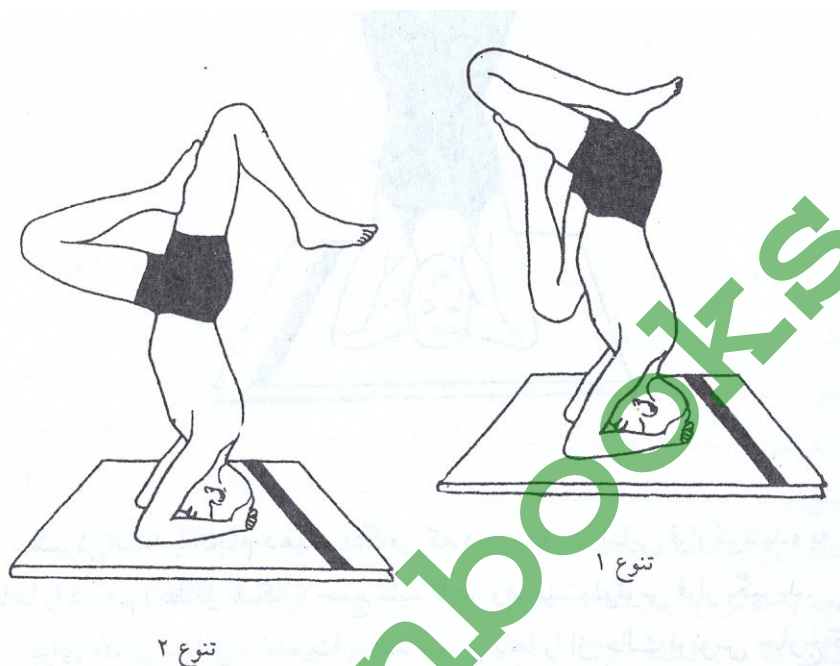
در وضعیت نهایی ستون فقرات و ساق پاها کمی به عقب خم می شود و تعداد حفظ می گردد.

وضعیت نهایی را برای زمانی که می توانید حفظ کنید.

قبل از پایین آوردن بدن به حالت ایستادن روی سر برگردید.

نوع 1: در وضعیت فوق قرار گیرید.

زانوی راست را خم کرده، کف پای راست را روی قسمت جلو ران چپ بگذارید. زانوی راست بتید به سمت جلو باشد (مطابق شکل 1).



**تنوع 2:** زانوی چپ را خم کنید، به طوری که پاشنه پا روی باسن قرار گیرد.

قسمت میانی تهیگاه را کمی به سمت جلو خم کرده، زانوی راست را به قفسه سینه نزدیک کنید.

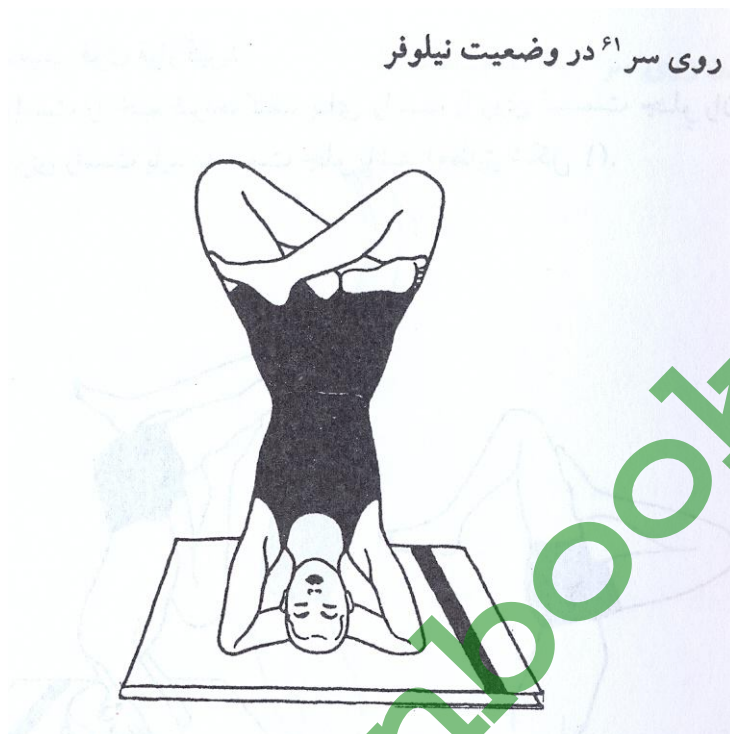
در وضعیت نهایی، زانوی چپ در جلو و زانوی راست در سمت عقب یا پایین و بالا قرار می گیرند.

تا زمانی که می توانید در وضعیت نهایی بمانید.

تمرین را با پای دیگر تکرار کنید.

**سایر توضیحات:** سایر موارد مانند ایستادن روی سر است.

## ایستادن روی سر در وضعیت نیلوفر



سیرش اسانا را انجام دهید، هنگامی که در وضعیت نهایی قرار گرفتید، به آرامی پاها را در هم (مطابق شکل) جمع کنید تا در وضعیت لوتوس قرار بگیرید. برای مدتی در این وضعیت بمانید سپس پاها را از حالت لوتوس خارج کنید و آنها را کشیده و مستقیم نگه دارید.

به همان صورتی که برای ایستادن روی سر شرح داده شد به زمین برگردید.

**فایده:** این آسانا باعث توسعه قفسه سینه و کشش پشت می گردد، جریان خون را در ناحیه لگن افزایش داده، بیماریهای سیستم تولید مثل را بر طرف می کند.

**سایر توضیحات:** بقیه موارد مانند ایستادن روی سر است.

## آساناهای تعادلی

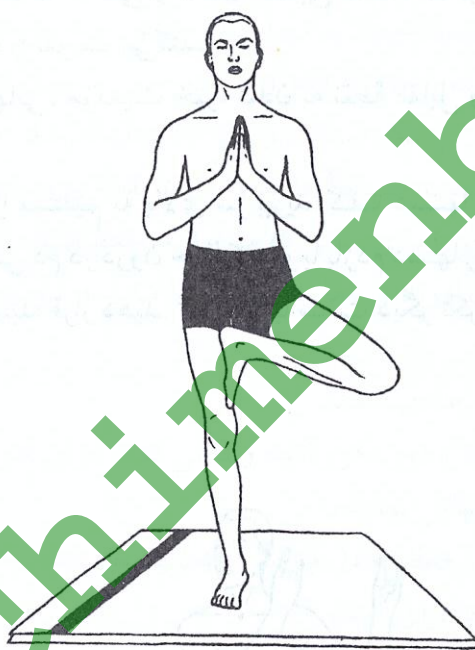
این مجموعه از تمرینات با اندام نخاعی سر و کار داشته، مغز را که با هیجان کار می کند کنترل می نمایند. بیشتر مردم در اعمال و حرکات ناموزون هستند و به طور دائم نیرو از دست می دهند و در رویارویی با امور، نتایج ضعیفی به دست می آورند. در واقع بیشترین تلاش را صرف کمترین نتیجه می نمایند و این روش یک جریان دائم است. علاوه بر آن مشکلات بدنی و هیجانی را افزایش می دهند. این آسانا قسمت مرکزی مخچه و کنترل حرکات ارادی را تقویت می نمایند در نتیجه با کمترین نیرو که صرف می شود بهترین و بیشترین نتیجه به دست می آید. هماهنگی که به واسطه حرکات در بدن ایجاد می شود قدرتهای فیزیکی و روانی را افزایش می دهد، لذا نیروهایی که بدن را حمایت می کنند افزایش می یابند و هیجانات را از ساختار بدن آزاد می کنند. بدن در حفظ انرژی کوشا می شود و تنش و هیجان را از بین می برد.

این تمرینات به همان خوبی که در ساختار فیزیکی تعادل ایجاد می کنند تعادل ذهنی را نیز توسعه می دهند که بیشترین پیشرفت آن روی زندگی است. داشتن تعادل هوشی با دوام در سطح هیجانهای جسمی و روانی لازمه و نیاز یک زندگی شکل گرفته است. در پی این نیاز این سلسله از تمرینات، تعادل لازم را بین سیستم اعصاب به وجود می آورد و استرس و اضطراب را جابجا می کند برای احیای مجدد بدن انجام طولانی این تمرینها مفید است، به عبارت دیگر اگر زندگی با تنش و اضطراب یا دلهره توام باشد برای از بین بردن آنها انجام این تمرینات توصیه می شود.

انجام این تمرینات برای افراد مبتدی در اولین بار مشکل است و انجام آنها نمی تواند در زندگی عادی تاثیری داشته باشد، اما طی چند هفته تمرین منظم که بدن با تمرین خو گرفت و رفع انقباضات عضوی شد، تاثیر آنها در استحکام ساختار ذهن و جسم مشهود می گردد و تمرکز حاصل می شود و شما می توانید برای مدت طولانی به یک نقطه روی دیوار خیره شوید و ساعتها در یک حالت مشکل در تعادل باقی بمانید. زمانی جسم در تعادل است که ذهن آرام و در تعادل باشد.

### وضعیت نیایش روی یک پا

وضعیت نیایش روی یک پا<sup>۶۲</sup>



مستقیم با پاهای کنار هم و دستها کنار بدن بایستید. به یک نقطه هم سطح چشم در برابر خود خیره شوید.

ساق پای راست را از زانو خم کنید، مچ پا را محکم گرفته، کف آن را روی قسمت داخلی ران پای چپ بگذارید به طوری که پاشنه پا انتهی ران ناحیه پرینئوم را لمس کند و زانو در سمت بیرونی بدن قرار گیرد.

مچ پارا نگه دارید و تعادل بدن را حفظ کنید. بعد از ایجاد تعادل لازم دستها را به حالت سلام بالا ببرید و در جلو قفسه سینه نگه دارید. این وضعیت پایانی است.

وضعیت را با پای دیگر تکرار کنید.

**تنفس:** در طول تمرین، تنفس عادی است.

**زمان:** تمرین را 30 مرتبه با هر پا تکرار کنید، و دو دقیقه در وضعیت آخر توقف کنید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی خیره شدن به نقطه مقابل و هم سطح چشمها.

روحي - روی چاکرای آجنا یا آناهاتا.

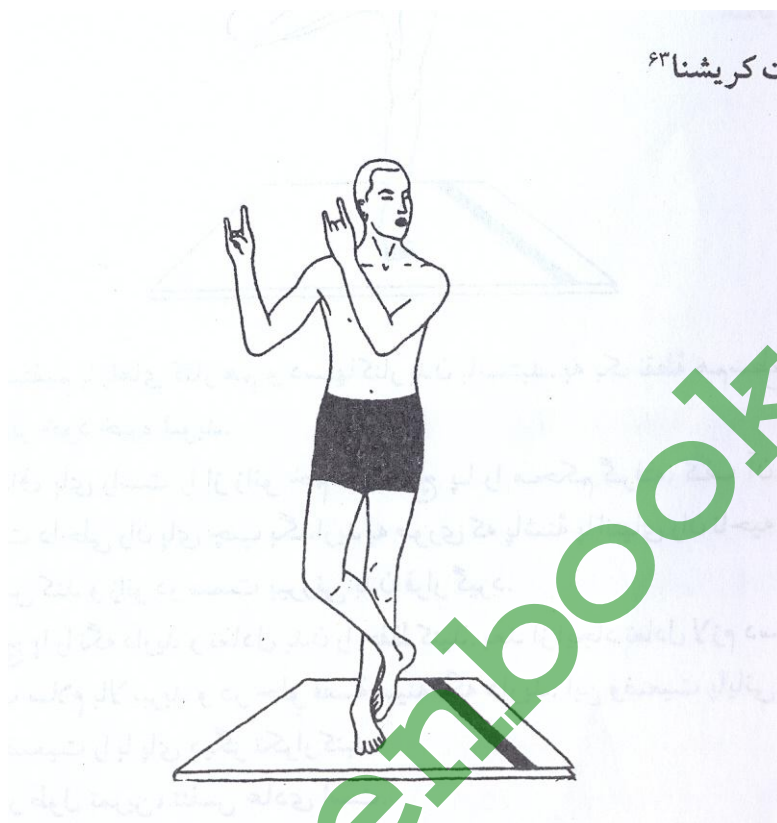
**فایده:** این آسانا باعث هماهنگی و تعادل عصبی شده، ماهیچه های زانو، ساق و قسمت انتهایی پا را تقویت می کند.

**تنوع:** در وضعیت نهایی، موقعیت خیره شدن به نقطه مقابل و هم سطح چشمها را حفظ کنید.

با دم دستها را مستقیم به بالای سر ببرید. کف دستها روی هم قرار گیرند.

وضعیت را با حبس دم در درون حفظ کنید و با بازدم دستها را از پشت پایین بیاورید و در جلو قفسه سینه قرار دهید. تمرین را با سمت دیگر تکرار کنید.

## وضعیت کریشنا



با پاهای کنار هم مستقیم بایستید و به یک نقطه مقابل چشمها خیره شوید.

پای راست را در کنار میچ پای چپ قرار دهید، به طوری که انگشتان پا زمین را لمس کنند و پاشنه پا عمود باشد.

عضله ساق پای راست، در جهت مخالف ماهیچه ساق پای دیگر قرار می گیرد.

هر دو دست را مستقیم بالا بیاورید و در حالتی مانند فلوت زدن قرار دهید.

کف دست راست به سمت جلو و دست چپ به سمت عقب باشد.

انگشتان اشاره و کوچک مستقیم و بقیه انگشتان خم شده هستند.

سر را کمی به سمت چپ بگردانید و به یک نقطه روی دیوار خیره شوید.



این وضعیت آخر را برای مدتی که می توانید حفظ کنید.

دستها را پایین بیاورید و پاها را از هم جدا کنید و تمرین را در سمت دیگر تکرار کنید.

**تنفس:** در طول تمرین، عادی است.

**زمان:** تمرین را با هر پا 3 دور تکرار کنید و سعی کنید موفق شوید که برای مدت 2 دقیقه در وضعیت نهایی بمانید.

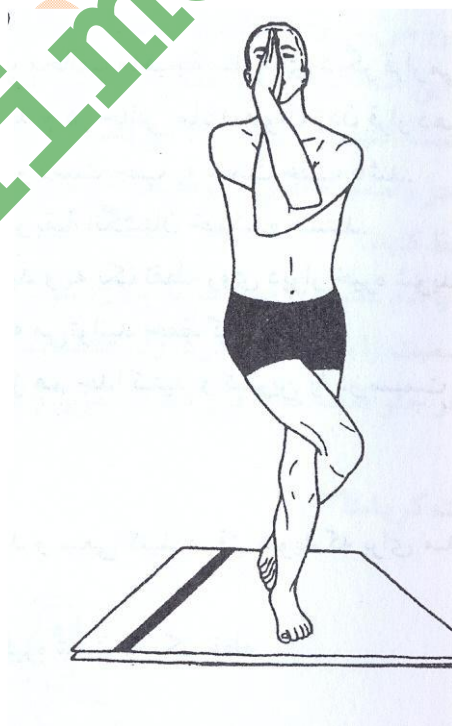
**آگاهی:** فیزیکی - روی حفظ تعادل و خیره شدن به یک نقطه.

روحي - روی چاکرای آجنا.

**مطابقت:** این وضعیت برای آمادگی وضعیت مراقبه تمرین می شود.

**فایده:** وضعیت کریشنا سیستم عصبی را کنترل کرده، قدرت تفکر را افزایش می دهد.

**وضعیت عقاب**



مستقیم با پاهای کنار هم بایستید و به یک نقطه روی زمین در جلو خود خیره شوید.

ساق پای راست را خم کنید و آن را بلند کرده، گرد پای چپ بگردانید.

زان راست باید در جلو زان چپ و قسمت بالای پای راست روی عضله ساق پای چپ قرار گیرد.

آرنج‌ها را خم کنید و تا برابر قفسه سینه بالا بیاورید. آنها را در هم بپیچید و آرنج چپ را در بالا قرار دهید. کف هر دو دست را شبیه منقار عقاب روی هم بگذارید.

آهسته زانوی پای چپ را خم کنید و نیم تنه را پایین بیاورید تا انگشت شست پای چپ زمین را لمس کند و حالت خیره شدن به نقطه را حفظ کنید.

این وضعیت نهایی است. تا جایی که می‌توانید در این وضعیت توقف کنید.

بدن را راست کنید، پاهای و دستها را جدا کنید، چشمها را ببندید و استراحت کنید. با دست و پای دیگر، تمرین را تکرار کنید.

تنفس: در طول تمرین، عادی.

زمان: تمرین را 3 دور با هر پا تکرار کنید.

آگاهی: فیزیکی - روی حفظ تعادل هنگام خیره شدن به نقطه مقابل.

روحي - روی چاکرای مولاداهارا.

فایده: وضعیت عقاب باعث تقویت ماهیچه‌ها، هماهنگی اعصاب، نرم شدن تاندون‌های ساق پاهای و

بازوها می‌شود. سیاتیک، رماتیسم و هیدروسل را بر طرف می‌سازد.

## رقص شیوا



با پاهای جدا از هم بایستید. زانوی پای چپ را بلند و خم کنید تا رانها در وضعیت افقی قرار گیرند و پا آویزان و کمی در سمت راست ساق پای راست باشد. زانوی پای راست را کمی خم کنید.

دست چپ را در وضعیت همانند پای چپ قرار دهید. کف دست و انگشتان به سمت زمین باشند. دست راست را نیز خم کنید و در جهت مخالف دست چپ نگه دارید. با دست راست گیانا مودرا را تشکیل دهید و نگاه را در افق متمرکز کنید.

**تنفس:** در طول تمرین، تنفس طبیعی.

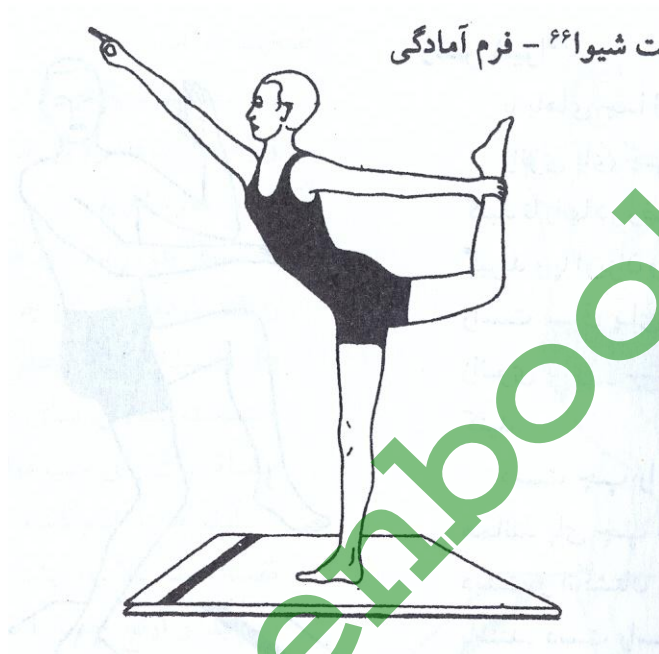
**زمان:** حداکثر روی هر پا 3 دقیقه توقف کنید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی حفظ تعادل و گیانا مودرا.

روحي - روی چاکرای آجنا.

**فایده:** این آسانا باعث تعادل سیستم عصبی شده، توانایی کنترل بدن را بالا می برد و تمرکز را افزایش می دهد و پاها را انعطاف پذیر می کند.

### تنوع 1: وضعیت شیوا - فرم آمادگی



با پاهای کنار هم راست بایستید و به یک نقطه هم سطح چشمها خیره شوید. پای راست را از زانو خم کنید و مچ پا را از عقب بدن با دست راست بگیرید. تعادل را در هر دو زانو حفظ کنید.

آهسته زانوی پای راست را صاف کنید و ساق پا را تا آنجا که می توانید بکشید.

دست چپ را از جلو بالا ببرید و به جلو بکشید، انگشتان اشاره و شست را به هم متصل کنید، برای ایجاد گیانا مودرا و به دست چپ خیره شوید.

این وضعیت نهایی است.

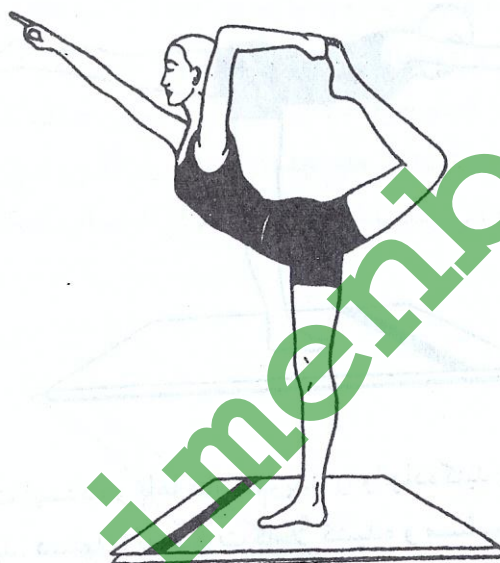
وضعیت را تا زمانی که می توانید حفظ کنید.

دست چپ را پایین بیاورید. پای راست را پایین آورید تا زانوها در کنار هم قرار گیرند. مچ پای راست را رها کنید تا پا روی زمین قرار گیرد. دستها را در طرفین قرار دهید و استراحت کنید. بعد تمرین را با پای دیگر تکرار کنید.

سایر توضیحات: سایر موارد مانند حالت قبل است.

تنوع 2: وضعیت شیوا - شکل کامل

ع ۲: وضعیت شیوا - شکل کامل



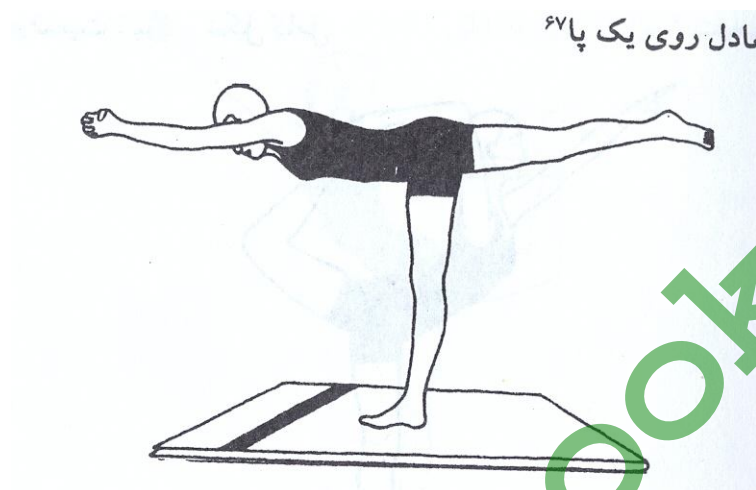
شروع و انجام این تنوع همانند وضعیت قبل است با این تفاوت که به جای گرفتن مچ پا با دست راست، انگشت شست پای راست، با انگشت اشاره دست راست گرفته می شود. بازو و دست از پا پیروی می کنند. بازوی دست چپ مستقیم در امتداد پا و انگشتان پا تا نزدیک سر کشیده می شوند.

بدن باید از قابلیت انعطاف عالی برخوردار باشد تا پا سر را لمس کند یا پا با هر دو دست گرفته شود.

تذکر تمرین: 1- سایر موارد مطابق تمرین قبلی.

2- این فرم کامل زمانی انجام می شود که مهارت کامل در وضعیت های قبل به دست آمده باشد.

### وضعیت تعادل روی یک پا



در حالت ایستاده و پاها کنار هم، بدن را وانهاده کنید و انگشتان دستها را در هم قلاب نمایید. دستها را به صورت کاملا کشیده و مستقیم بالای سر ببرید.

از ناحیه لگن آهسته بدن را به سمت جلو خم کنید تا کمر و دستها در یک خط مستقیم قرار گیرند. عضلات پا و ران محور و ستون حفظ بدن اند. در وضعیت آخر، پای چپ، کف دست و سر و دست راست در یک خط مستقیم موازی با زمین قرار می گیرند. پای راست کاملا عمود بر زمین است. نگاه خود را روی دستهای گره شده کانونی کنید.

تا زمانی که توانایی دارید در وضعیت آخر توقف کنید.

آهسته به حالت شروع برگردید.

حرکت را با پای دیگر تکرار نمایید.

**تنفس:** دم، هنگام بلند کردن دست.

بازدم، موقعی که برای حرکت نهایی خم می شوید.

تنفس عادی، موقع بر گشت به حالت شروع.

بازدم، موقع آوردن دستها به پایین.

**زمان:** حداکثر 3 مرتبه با هر پاروی هر پا تا زمانی که می توانید توقف کنید.

**آگاهی فیزیکی:** روی حفظ تعادل.

روحي - روی چاکرای سوادهیستانا یا مانی پورا.

**مطابقت:** این آسانا به تنهایی و یا همراه با تمرین خم شدن به عقب مانند ماکار آسانا و تمرین های مقدماتی برای آمادگی آساناهای پشت، تمرین می شود.

**ممنوعیت:** افراد مبتلا به فشار خون بالا از انجام این تمرین معاف اند.

**فایده:** این آسانا باعث قدرتمندی ماهیچه های ساق پا، لگن، مچ دستها، بازوها و وانهادگی قسمت تحتانی پشت شده، به هماهنگی اعصاب کمک می کند.

## وضعیت درنا

معیت درنا ۶۸



روی زمین بایستید (پاها کنار هم). دستها را بالا بریده، در دو طرف سر نگه دارید و بدن را وانهاده کنید.

بدن را از ناحیه لگن به سمت جلو خم کنید و انگشت شست پای راست را با انگشتان دستها بگیرید.

آهسته پای چپ را از پشت راست کنید و تا جایی که ممکن است آن را مستقیم بالا ببرید و سعی کنید هر دو پا مستقیم باشند.

بعد ساق پا را پایین بیاورید و به حالت شروع برگردید.

تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

**تنفس:** دم، زمانی که دست ها را بالا می برید.

بازدم، هنگامی که به سمت پایین خم می شوید

تنفس طبیعی، در وضعیت نهایی.

دم، زمانی که به حالت شروع تمرین بر می گردید.

بازدم، هنگام آوردن دستها به پایین.

**زمان:** تمرین را تا هر زمانی که بخواهید، می توانید با هر یک از پاها انجام دهید.

**فایده:** باعث تقویت ماهیچه های لگن و ساق پا شده، جریان خون را در مغز افزایش می دهد و

سیستم

عصبی را هماهنگ می سازد.



## وضعیت انگشت دست و پا

ت انگشت دست و پا<sup>۶۹</sup>



راست بایستید، پاها را کنار هم و دستها را در طرفین بدن قرار دهید، بدن را وانهاده کنید و به یک نقطه هم سطح چشمها در جلو خیره شوید.

زانوی پای راست را خم کنید و آن را تا جایی که امکان دارد بالا بیاورید، و در صورت امکان ران پا را به قفسه سینه متصل نمایید. بازوی راست را به طرفپا ببرید و انگشت شست پا را با انگشت دست بگیرید.

ساق پای راست را بکشید و مستقیم کنید.

دست چپ را بالا ببرید و تعادل بدن را حفظ کنید. با دست چپ وضعیت گیانا مودرا را تشکیل دهید.

وضعیت آخر را برای زمانی که می توانید حفظ کنید.

زانو را خم کنید. آهسته انگشت پا را رها کنید و پا را روی زمین بگذارید.

دستها را وانهاده کنید.

تمرین را با پای دیگر تکرار نمایید.

**تنفس:** دم، بعد از گرفتن انگشت پا.

بازدم، موقعی که ساق پا را راست و بلند می کنید، بعد دم.

بازدم، هنگامی که ساق پا را بالا می آورید.

در وضعیت پایانی، دم عمیق.

بازدم، موقع آوردن پا به پایین.

**زمان:** در وضعیت آخر 60 ثانیه توقف کنید. آنها که قادر به توقف در وضعیت نیستند حرکت را 5

مرتب با هر پا تکرار نمایند.

**ممنوعیت:** تمرین باید بدون فشار روی ماهیچه های پا انجام شود. اشخاصی که مبتلا به بیماری

دیسک و مفاصل هستند نباید این تمرین را اجرا کنند.

**فایده:** باعث تمرکز و هماهنگی عصبی و ماهیچه ای بدن شده، ماهیچه های لگن و پا را تقویت می

کند.

**نوع 1:** در وضعیت شروع و حرکت پا سعی کنید پای راست را به کمک هر دو دست بالا

ببرید. انگشتان دست را پشت پا به یکدیگر قلاب کنید. در این حالت سعی کنید پای راست را هر

چه بیتر به سر نزدیک کنید.

**نوع 2:** در وضعیت شروع تمرین قرار گیرید.

زانوی پای راست را خم کنید و ران را تا آنجا که امکان دارد به سینه نزدیک کنید.

بازوی دست راست را بالا برده، با انگشتان دست گیانا مودرا را تشکیل دهید.

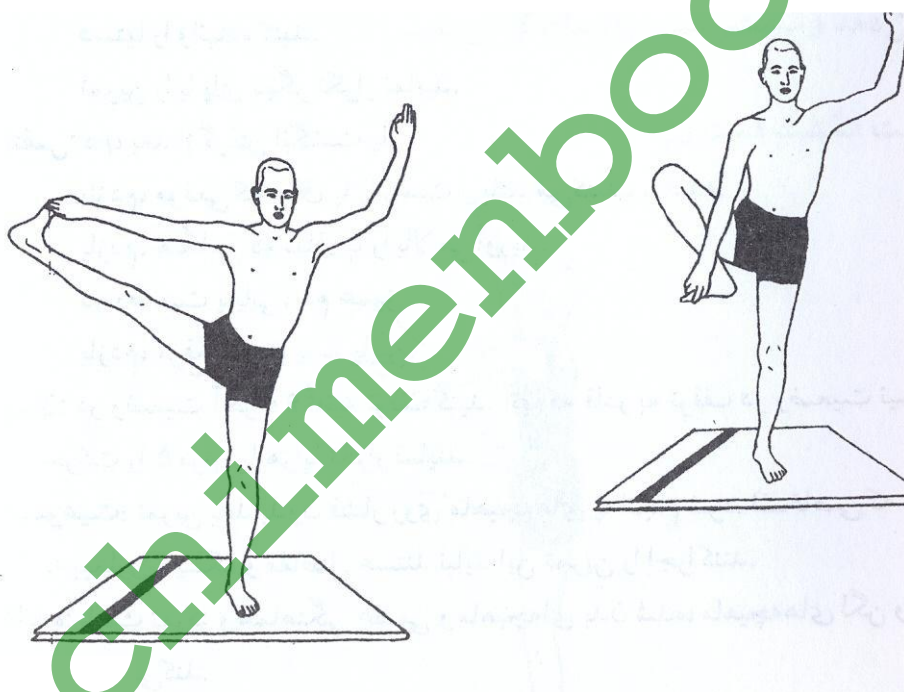
بازوی راست باید داخل پای راست باشد. سپس پای راست را صاف کرده، آن را بالا ببرید.

ساق پا را بالا ببرید تا مستقیم گردد و به بدن نزدیکتر شود.

در وضعیت نهایی تا زمانی که می توانید توقف کنید.

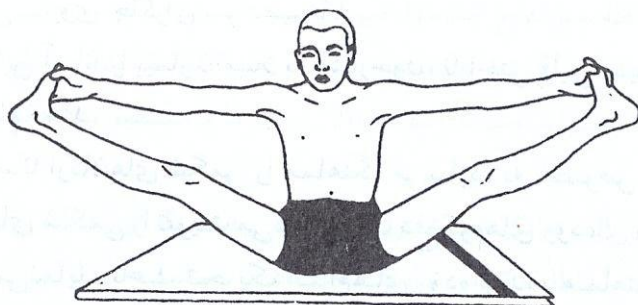
انگشت پا را رها کنید و پا را پایین بیاورید و روی زمین بگذارید.

حالت را با پای دیگر تکرار کنید.



## وضعیت ستون فقرات

وضعیت ستون فقرات



با پاهای کاملاً باز از هم روی زمین بنشینید. پاها را از سطح زمین بالا ببرید، زانوها را خم کنید و آنها را به فاصله نیم متر جدات از هم در مقابل هم روی زمین قرار دهید. انگشتان پا را گرفته، بدن را شل و وانهاده کنید.

به آرامی بدن را به سمت عقب متمایل کنید و تعادل را روی استخوان لگن حفظ نمایید.

ساق پاها و دستها را باز کنید و آنها را به سمت بالا بکشید.

کمر را استوار و صاف نگه دارید. سپس ساق پاها را تا آنجا که ممکن است از هم جدا کنید.

در وضعیت آخر ثابت بمانید و به یک نقطه هم سطح چشمها خیره شوید.

مراقب باشید که فشار بر بدن وارد نشود.

ساق پاها را به درون بیاورید. زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید.

**تنفس:** دم، هنگام نشستن.

حبس دم در داخل، موقع کشیدن ساق پاها و در وضعیت نهایی و اگر توقف در این حالت زیاد

است، تنفس طبیعی باشد.

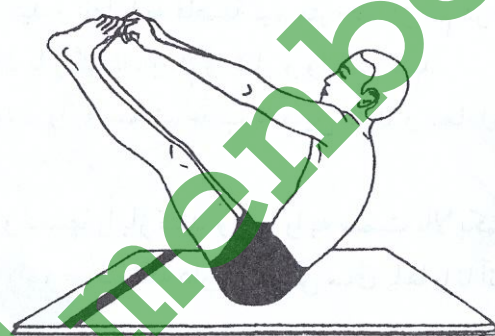
**زمان:** تمرین را 5 دور تکرار کنید، و برای مدتی که می توانید در وضعیت آخر حبس دم نمایید.

آگاهی: فیزیکی - روی استخوان جانبی لگن و حفظ تعادل در حال خیره شدن به یک نقطه.

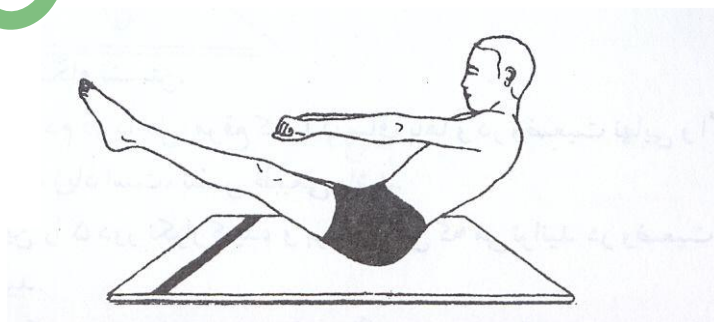
روحي - روی چاکرای سوادهیستانا.

ممنوعیت: این آسانا را بیماران مبتلا به فشار خون، ناراحتی قلبی، دیسک و سیاتیک نباید انجام دهند.

فایده: این آسانا ارگانهای شکمی را هماهنگ می سازد، به خصوص قسمت کبد و ماهیچه های شکمی را تقویت می کند. باعث دفع کرمهای روده ای شده، یبوست را بر طرف می نماید. باعث تحریک اندامهای روده شده، هماهنگی در سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک ایجاد نموده، ماهیچه های پشت و ستون فقرات را تقویت می کند.



تنوع 1: ساختار این تمرین مانند تمرین قبل است، جز آنکه در وضعیت نهایی، پاها در کنار هم قرار می گیرند و دستها انگشتان پا را می گیرند.



تنوع 2: روی زمین نشسته، پاها را کنار هم بگذارید. زانوها را به فاصله کمی از سینه نگه دارید و آنها را در این وضعیت حفظ کنید.

دستها را خم کنید و با مشت های گره کرده در مقابل زانوها بگذارید. به یک نقطه هم سطح چشمها خیره شوید.

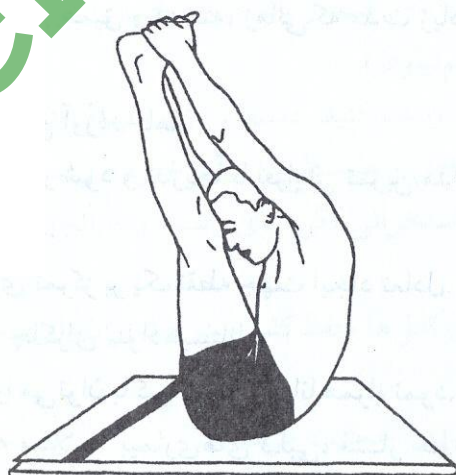
کمی به عقب برگردید و دستها را به صورت کاملا کشیده و منقبض نگه دارید. در موقعیت دستهای مشت کرده در بالای زانوها و مستقیم بودن ستون فقرات را حفظ کنید. تمام بدن باید تعادل را روی باسن به دست آورد.

ساق پاها را تا آنجا که می توانید بلند کنید و مستقیم نگاه دارید. در وضعیت نهایی برای مدتی که می توانید توقف کنید.

به حالت شروع برگردید. در جهت عکس انجام حرکات در شروع استراحت کنید و تمرین را چند دور تکرار نمایید.

### کشش پشت بدون حمایت دستها

کشش پشت<sup>۷۱</sup> بدون حمایت دستها



روی زمین نشسته، زانوها را خم کنید و نزدیک سینه بیاورید و کف پاها را روی زمین گذاشته، با دستها بگیرید.

بدن را کاملا وانهاده کنید. و به یک نقطه مقابل سطح چشمها خیره شوید.

کمر را مستقیم نگاه دارید و پاها را از زمین بلند کنید.

آهسته پاها را بالا ببرید و زانوها را راست کنید.

تعادل روی کفلها باشد.

بازوها را به عقب فشار دهید و زانوها را به طرف سر بکشید.

تا جایی که می توانید ستون فقرات را وانهاده کنید. این وضعیت نهایی است.

فشاری بر بدن وارد نکنید.

وضعیت را برای زمانی که می توانید حفظ کنید.

آهسته زانوها را خم کنید و پاها را پایین آورید و روی زمین بگذارید.

پاها را به سمت جلو خم کنید.

تمام بدن را وانهاده کنید.

تنفس: دم، هنگام نشستن.

حبس دم در داخل، موقعی که پاها را بلند می کنید و بالا می برید و زمانی که در حالت تعادل هستید.

حبس دم یا تنفس عمیق و آهسته، زمانی که مدت زیادی در وضعیت نهایی توقف می کنید.

بازدم، بعد از پایین آوردن پاها.

زمان: 3 دور تمرین تکرار شود و تدریجا با افزایش تمرین مدت توقف در وضعیت نهایی را افزایش دهید.

آگاهی فیزیکی - روی تمرکز بر یک نقطه جهت ایجاد تعادل.

روحي - روی چاکرای سواد هیستانا.

مطابقت: این تمرین را می توان با کبرا و ماکار آسانا همراه نمود.

ممنوعیت: افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی، فشار خون، دیسک، سیاتیک و بیماریهای ستون فقرات هستند نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: فواید این تمرین مثل تمرین کشش پشت است و علاوه بر آن باعث هماهنگی سیستم عصبی می شود.

### وضعیت نیلوفر نیم باز

وضعیت نیلوفر نیم باز ۷۲



باپاهای کشیده در جلو بدن بنشینید.



زانوی پای چپ را خم کنید و پاشنه پای چپ را در انتهای قسمت بالای ران راست قرار دهید (نیم نیلوفر).

زانوی پای راست را خم کنید. دستها در زیر عضله ران به هم قلاب شوند.

به یک نقطه مشخص و هم سطح چشمها خیره شوید.

با تکیه به ناحیه استخوانی لگن، پای راست را تا آنجا که مقدور است بکشید و مستقیم کنید.

تعادل بدن را روی کفلها حفظ کنید و در حد توان پای راست را به بدن نزدیک کنید.

دستها و بازوها بدن را حمایت می کنند.

این وضعیت نهایی است. تا آنجا که می توانید در وضعیت نهایی توقف کنید.

به حالت شروع برگردید.

زانوی پای راست را خم کرده، در برابر خود روی زمین بگذارید.

وضعیت را با پای دیگر تکرار کنید.

**تنفس:** دم، موقع نشستن روی زمین.

حبس دم در داخل، در انجام وضعیت نهایی.

بازدم، در حالت برگشت به وضعیت شروع.

**زمان:** تمرین را با هر پا 5 دور تکرار کنید. صفحه 322

**آگاهی:** فیزیکی - روی نقطه تعادل به وسیله خیره شدن به یک نقطه.

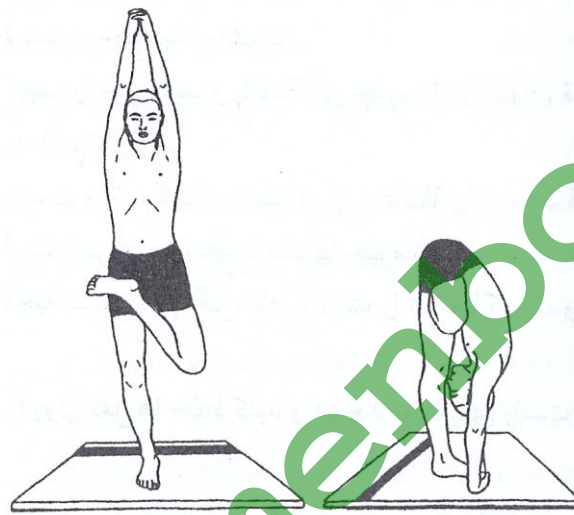
روحي - روی چاکرای سوادهیستانا.

**فایده:** این تمرین پاها را برای وضعیت استاد آماده می سازد همچنین باعث تعادل سیستم عصبی شده، اندامها ی روده ای را به فعالیت وا می دارد و یبوست را دفع می کند.

### خم شدن در حالت نیم نیلوفر

فع می دند.

شدن در حالت نیم نیلوفر<sup>۷۳</sup>



بایستید و پاها را در کنار هم قرار دهید.

به یک نقطه در برابر و هم سطح چشمها خیره شوید.

وزن بدن را روی پای چپ منتقل کنید و تعادل را روی این پا حفظ کنید.

پای راست را از زانو خم کنید و آنرا تا جایی که می توانید بالا آورده، پاشنه پای راست را در انتهای ران پای چپ قرار دهید (به حالت نیم نیلوفر).

با حفظ تعادل، دستها را بالا ببرید و آنها را تا بالای سر مستقیم بکشید و انگشتان دو دست را در هم قلاب کنید. سعی کنید که ارنجها مستقیم باشند و شکسته نشوند.

بدن را کاملا وانهاده کنید. این وضعیت شروع است.

به آرامی از ناحیه لگن به سمت جلو خم شوید و بازوها را مستقیم نگاه دارید.

انگشتان قلاب شده را پایین آورده، در کنار یا مقابل پای چپ روی زمین قرار دهید.

کوشش کنید با خم کردن نیم تنه سر را به زانو برسانید.

این وضعیت نهایی است. تا آنجا که توانایی دارید در این حالت توقف کنید.

به آرامی نیم تنه را بلند کرده، دستها را مانند شروع بالای سر ببرید.

دستها را پایین آورده، بدن را وانهاده کنید.

پای راست را از پای چپ جدا کنید و آنرا روی زمین در کنار پای چپ قرار دهید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید. سپس تمرین را با پای دیگر تکرار نمایید.

**تنفس:** دم، هنگام تنفس.

بازدم، زمانی که به جلو خم می شوید.

تنفس عادی، در وضعیت نهایی.

دم، هنگام برگشت به حالت شروع.

بازدم، هنگام پایین آوردن دستها.

**زمان:** تمرین را با 2 دقیقه توقف در حالت نهایی روی هر پا انجام دهید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی تعادل یا تنفس.

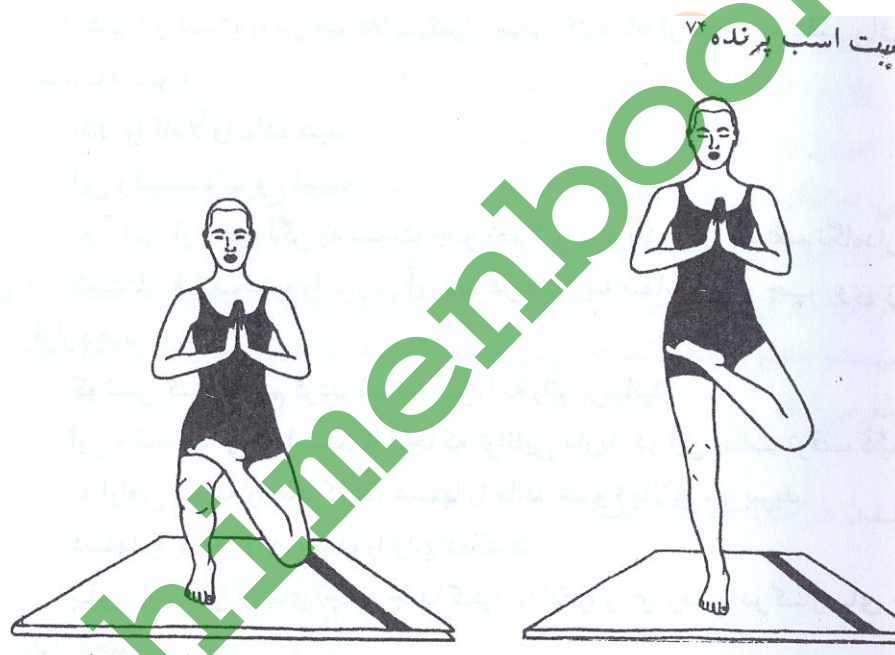
روحي - روی چاکرای سوادهیستانا.

**مطابقت:** این تمرین را می توان قبل یا همراه با تمرین های خم شدن به عقب انجام داد.

**ممنوعیت:** افرادی که مبتلا به عوارض دیسک، سیاتیک، فتق، ضعف پاها یا فشارخون بالا هستند از انجام این تمرین خودداری کنند.

**فایده:** این آسانا به عمل هضم غذا کمک می کند، کرم ها را دفع می کند، جریان خون را افزایش می دهد و پاها را تقویت می کند.

### وضعیت اسب پرنده



با پاهای کنار هم بایستید. نگاهتان را به یک نقطه مستقیم در برابر چشمها متمرکز کنید.

زانوی پای چپ را خم کنید و آن را مانند حالت نیم نیلوفر روی ران پای راست قرار دهید.

با حفظ تعادل روی پای راست، کف دستها را بر هم نهاده، در برابر سینه قرار دهید.

به آرامی زانوی پای راست را خم کرده، بدن را پایین بیاورید تا زانوی پای چپ روی زمین قرار گیرد.

حالت نهایی را در مدتی کوتاه حفظ کنید.

به آرامی بدن را بلند کرده، زانوی پای راست را صاف کنید. و به وضعیت شروع برگردید.

پای چپ را آزاد کرده، روی زمین قرار دهید. بدن را در حالت ایستاده و انبساط داده، چشمها را ببندید.

تمرین را با پای دیگر تکرار کنید.

**تنفس:** دم، هنگامی که روی یک پا ایستاده اید.

حبس دم، هنگام پایین آوردن و بالا آوردن بدن.

تنفس عادی، در وضعیت نهایی.

بازدم، هنگام برگشتن به وضعیت شروع.

**زمان:** تمرین را 3 دور با هر پا تکرار کنید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی تعادل.

روحي - روی چاکرای سواد هیستان.

**فایده:** این آسانا باعث تقویت ماهیچه های پا در رباط زانو می شود و پرکاری کلیه ها و مجاری ادرار

را کاهش می دهد. این حرکت توانایی نگه داشتن مایع منی را افزایش می دهد تا مرحله

برهماچار یا راحت تر طی شود.

**تنوع:** دستها را طرفین بدن و با زاویه 45 درجه نسبت به بدن قرار داده، تمرین را به شرح بالا انجام

دهید. یا اینکه دستها را در طرفین بدن مانند بال پرنده بکشید.

## وضعیت نوک پنجه

وضعیت نوک پنجه ۷۵



به حالت چمباتمه بنشینید و به یک نقطه مستقیم نگاه کنید.  
پاشنه های پا را از زمین بلند کرده، تعادل را روی انگشتان پا حفظ کنید.  
اجازه دهید زانوها کمی به جلو آیند و رانها به صورت افقی در کنار یکدیگر قرار گیرند.  
پاشنه پای چپ را بلند کرده، در برابر ناحیه عجان قرار دهید.  
پاشنه پای راست را بلند کنید و آن را روی ران چپ بگذارید و کف پا را به سمت بالا بگردانید.  
تعادل بدن را حفظ کرده، کف دستها را روی هم بگذارید و آنها را در برابر قفسه سینه قرار دهید.  
این وضعیت نهایی است. تا آنجا که می توانید با حفظ تعادل در وضعیت توقف کنید.  
با جابجا کردن پای راست و قرار دادن آن روی زمین به حالت شروع برگردید.  
کمی استراحت کنید و سپس تمرین را با پای دیگر تکرار کنید.

تنفس: عادی، در طول تمرین.

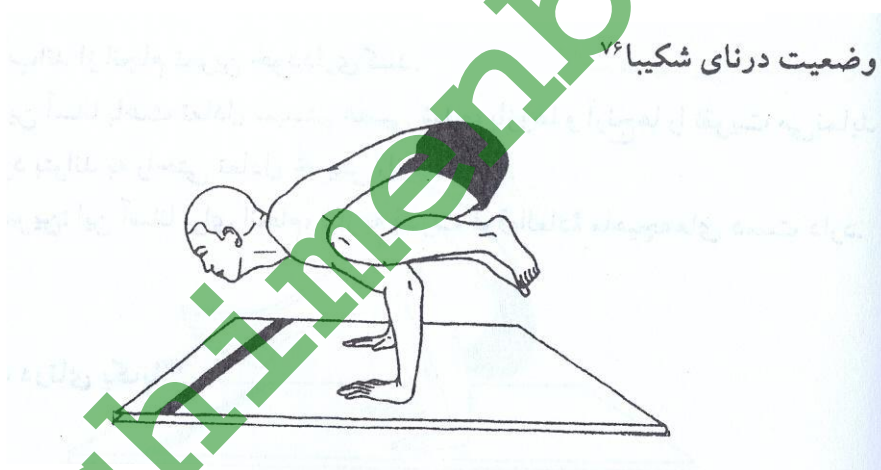
زمان: 2 تا 3 دور با هر طرف بدن.

آگاهی: فیزیکی - روی تمرکز به یک نقطه یا حفظ تعادل.

روحی: روی چاکرای مولاداهارا.

**فایده:** این آسانا به نگه داشتن برهماچاریا کمک کرده، باعث هماهنگی سیستم تولید مثل می شود و از ریختن مایع منی جلوگیری می کند. صافی کف پا را از بین برده، باعث تقویت انگشتان مچ پا می شود.

### وضعیت درنای شکبیا



در حالت چمباتمه با پاهای جدا از هم روی زمین بنشینید.

سنگینی بدن را روی پاها و نوک انگشتان پا انتقال دهید.

کف دستها را در برابر پاها روی زمین قرار دهید. انگشتان دستها به سمت روبرو و موازی بدن باشند. بعد دستها را به آرامی از آرنج ها خم کنید.

زانوها را بلند کنید تا قسمت داخلی زانوها قسمت خارجی بازوها را لمس کند و تا حد امکان زانوها را بیشتر به هم نزدیک کنید. انگشتان پاها را کنار هم بیاورید و به نوک بینی خیره شوید. این وضعیت نهایی است، در حد توان حفظ شود.

به آرامی پاها را روی زمین برگردانید و بدن را وانهاده کنید.

**تنفس:** حبس دم در داخل، در وضعیت نهایی اگر توقف کوتاه مدت است.

تنفس عادی، هنگامی که توقف طولانی است.

**زمان:** توقف در حالت نهایی 2 تا 3 دقیقه است. به جای آن می توانید پاها را چند بار بالا و پایین ببرید.

**آگاهی:** فیزیکی - روی حفظ تعادل

روحي - روی نوک بینی، مانند تمر

**مطابقت:** بعد از وضعیت نهایی در حالت شاوآسانای معکوس وانهاده شوید.

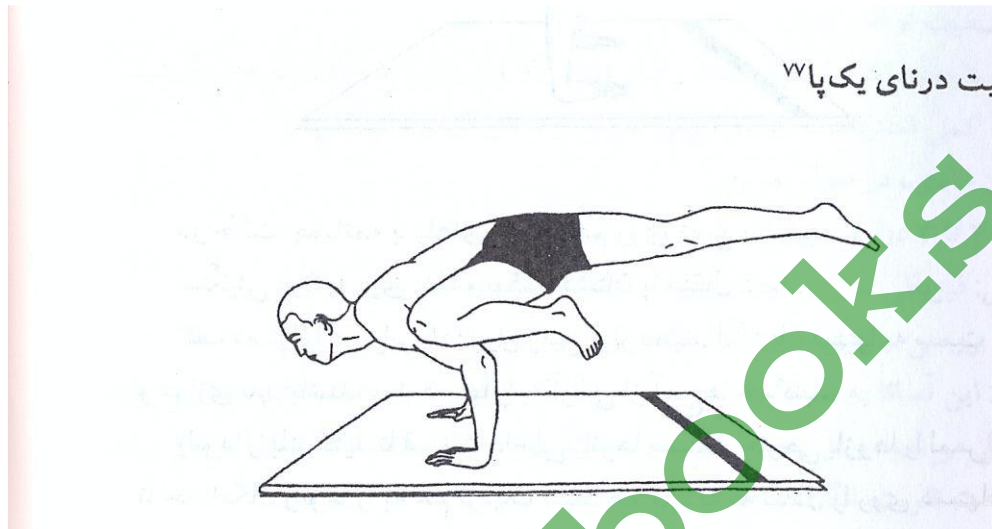
**ممنوعیت:** افرادی که از بیماری فشار خون بال، بیماری قلبی یا تومور مغزی در عذاب اند از انجام تمرین خودداری کنند.

**فایده:** این آسانا باعث تعادل سیستم عصبی شده، بازوها و آرنج ها را تقویت می نماید تا فرد بتواند به راحتی تعادل خویش را حفظ کند.

**تذکره تمرین:** این آسانا برای انجام، نیاز به قدرت فوق العاده ماهیچه های دست دارد.



## وضعیت درنای یک پا



در وضعیت نهایی تمرین قبل قرار گیرید.

به نوک بینی خیره شوید.

با حفظ تعادل، پای راست را به آرامی به عقب بکشید تا مستقیم گردد.

در این وضعیت تا زمانی که قادر هستید باقی بمانید.

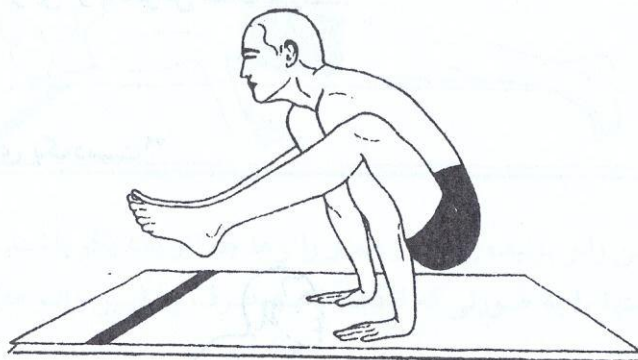
زانوی راست را به حالت قبل برگردانید و آنرا روی بازوی راست بگذارید.

به آرامی پاها را روی زمین قرار دهید.

**تنفس:** حبس دم در داخل، در وضعیت نهایی.

**سایر توضیحات:** سایر جزئیات مانند تمرین قبل است.

## وضعیت کبرای دو دست

وضعیت کبرای دو دست<sup>۷۸</sup>

بایستید و پاها را نیم متر از هم جدا کنید.

هر دو پا را از زانو خم کرده، در حالت چمباتمه بنشینید.

کف دستها را بین پاها روی زمین قرار دهید و به نقطه ای در برابر چشمها خیره شوید.

پای چپ را بلند کنید و آنرا از بیرون به دور بازوی چپ برگردانید و در قسمت بالای زانو قرار دهید. در این وضعیت تعادل بدن را روی دستها حفظ کنید.

با انتقال سنگینی بدن روی بازوها، پای رلست را نیز بلند کنید و آن را با گرداندن دور بازوی راست به بالا آرنج و روی بازو بگذارید.

این کار باید با نهایت دقت انجام شود تا تعادل بدن به هم نخورد.

در وضعیت نهایی سنگینی کل بدن روی دستها و بازوها ست.

این وضعیت نهایی است. تا زمانی که قادر هستید در این وضعیت توقف کنید.

به آرامی در جهت عکس حرکات به وضعیت شروع برگرید.

تنفس: در طول تمرین تنفس عادی است.

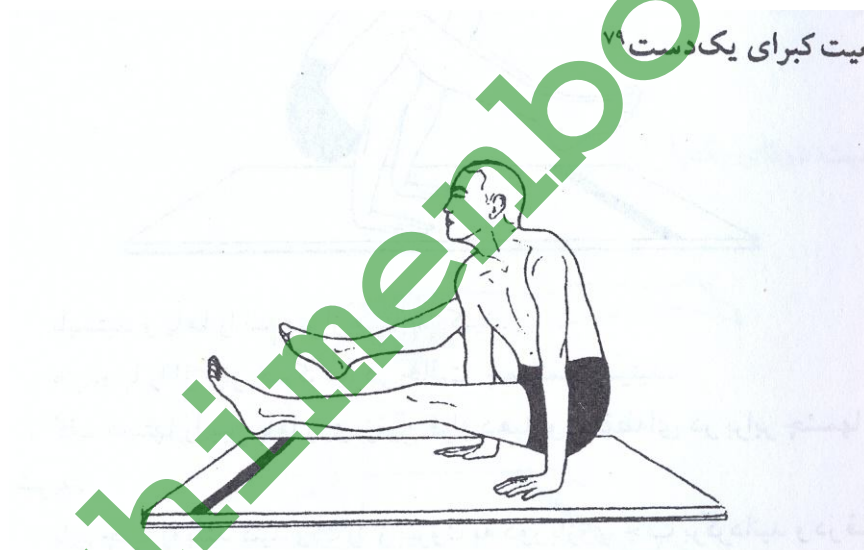
زمان: 2 تا 3 بار تمرین تکرار شود.

آگاهی: فیزیکی - روی حفظ تعادل.

روحي - روی چاکرای ویشودهی.

فایده: این آسانا باعث تقویت ماهیچه های زانو و انعطاف پذیری تاندونها و مفاصل شانه و قسمت پایین پشت می شود. ارگانهای شکمی و روده ای را ماساژ داده، به ترشح انسولین از پانکراس کمک می کند.

وضعیت کبرای یک دست



با پاهای جدا از هم بنشینید. پای چپ را از زانو خم کرده، خارج از بازوی چپ در حد توان بالا ببرید.

کف دستها را نیز روی زمین قرار دهید به طوری که کف دست راست خارج از پای راست باشد. به یک نقطه هم سطح چشمها در مقابل خیره شوید.

تمام بدن را از زمین بلند کنید. پای راست را به موازات زمین و بین بازوها بکشید.

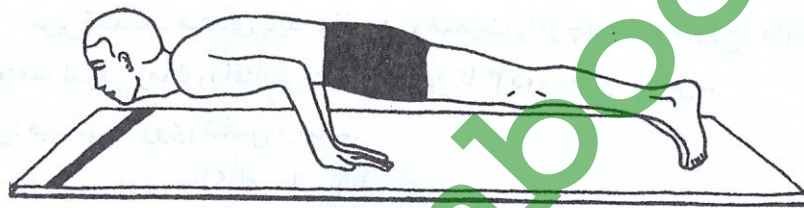
این وضعیت نهایی است. در حد توان در این وضعیت توقف کنید.

با برگرداندن پاها به زمین به وضعیت شروع برگردید و در حالت نشسته بدن را وانهاده کنید.

این تمرین را با پای چپ تکرار کنید.

سایر توضیحات: سایر جزئیات مانند تمرین قبل است.

وضعیت قو



روی زمین زانو بزنید، پاها کنار هم و زانوها جدا از یکدیگر باشند.

کف دستها را به صورتی که انگشتان به طرف پا (بین زانوها) باشند روی زمین بگذارید.

مچ و مساعد را به هم نزدیک کنید تا همدیگر را لمس کنند.

به آرامی به سمت جلو خم شوید تا جایی که شکم با آرنج ها تلاقی و قفسه بینه روی بازوها قرار گیرد.

تعادل را حفظ کنید و پاها را به آرامی به عقب بکشید تا مستقیم شود.

پاها را به هم چسبانده، روی نوک انگشتان از زمین بلند شوید و به نقطه مقابل خیره شوید.

در وضعیت آخر وزن بدن روی انگشتان پا و دستهاست.

وضعیت را در حد توان حفظ کنید.

به بدن فشار نیاورید.

زانوها را روی زمین قرار داده، به حالت واجراسانا برگردید و روی زمین بنشینید.

بدن را وانهاده کنید.

**تنفس:** بازدم کامل، قبل از شروع حرکت اول.

باقی ماندن در حالت بازدم، هنگام وضعیت نهایی و زمان خم شدن به جلو، بعد از آن تنفس آرام و عمیق در صورت توقف ممتد.

دم، بعد از برگشت و قرار گرفتن در حالت نشسته.

**زمان:** سعی کنید با استمرار تمرین مدت توقف در وضعیت نهایی را به سه دقیقه برسانید.

تمرین کنندگان مبتدی باید توقف در وضعیت را از چند ثانیه شروع نمایند و طی هفته ها تمرین زمان را افزایش دهند. تمرین تا 3 دور تکرار می شود.

آگاهی فیزیکی - روی تنفس و شکم.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

**مطابقت:** این وضعیت می تواند تمرین آمادگی برای مایورآسانا و تمرین مفیدی است برای تقویت ماهیچه های دست.

این تمرین نباید قبل از تمرینهای معکوس انجام شود.

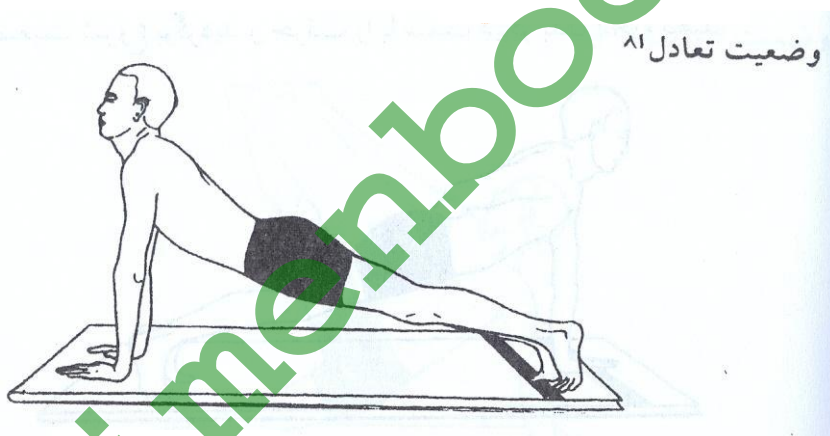
**ممنوعیت:** کسانی که مبتلا به زخم معده یا اثنی عشر، فتق و فشار خون بالا هستند نباید این تمرین را انجام دهند.

زنان باردار نیز از انجام این تمرین معذورند.

**فایده:** وضعیت قو تمام ارگانهای شکمی را ماساژ می دهد. همچنین به رفع یبوست و بادهای شکمی کمک کرده، تنبلی کبد و کلیه ها را از بین می برد و باعث دفع کرمهای روده ای و شکمی شده، اشتها را زیاد می کند و اسهال خونی را بهبود می بخشد

**تذکر تمرین:** در این تمرین استفاده از زیر انداز و بالش ضروری است تا در صورت سقوط آسیبی به بدن نرسد.

### وضعیت تعادل



در حالت واجرا سانا بنشینید و روی زانوها بایستید، بعد کمر و شانه ها را خم کنید و کف دستها را روی زمین قرار دهید.

باسن و زانوها را بلند و راست کنید.

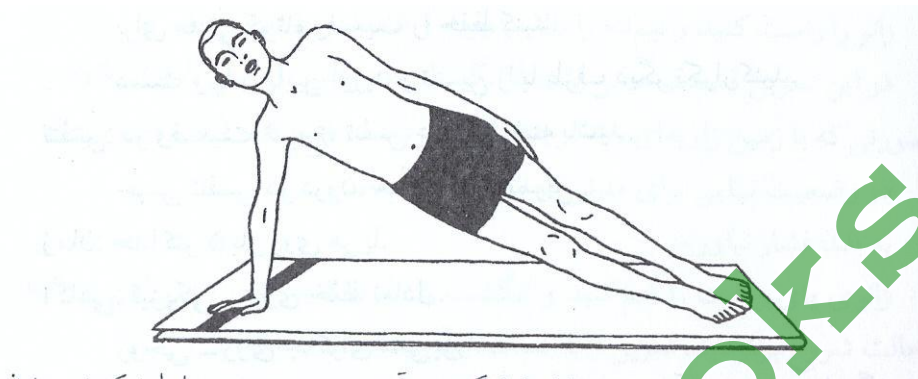
شانه ها را به بالا حرکت دهید، کفل ها را کمی پایین ببرید تا بدن در یک خط مستقیم قرار گیرد. دستها و شانه ها عمود بر زمین باشند.

به یک نقطه در مقابل و هم سطح چشمها خیره شوید.

وضعیت نهایی را برای مدتی کوتاه حفظ کنید.

زانوها را پایین بیاورید و روی زمین بگذارید.

در حالت گربه یا خرگوش بدن را وانهاده کنید.

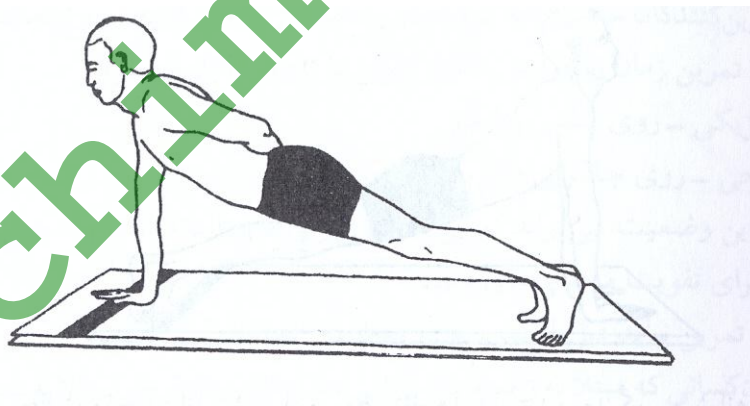


**نوع 1:** در وضعیت نهایی تمرین قبل قرار گیرید. آهسته دست چپ را بلند کنید و بدن را مستقیم

نمایید و به سمت چپ برگردید تا قفسه سینه به سمت روبرو قرار گیرد.

ناحیه بالای بازوها و دست در امتداد ران قرار گیرد.

به وضعیت شروع برگردید و حرکت را با سمت دیگر بدن انجام دهید.



**نوع 2:** در وضعیت نهایی، چشمها را به یک نقطه مقابل متمرکز کنید. دست راست را بلند کنید و آن

را پشت کمر قرار دهید. بنابراین شکل بدن کمی به عقب متمایل می شود.

دست را پایین آورده، سپس با بالا بردن و قرار دادن آن در پشت کمر، تمرین را تکرار کنید.

تنوع 3: در حالت قبل با خیره شدن به یک نقطه مقابل بمانید.

هر دو دست را روی زمین نگه دارید یا به حالت تنوع 2 برگردید.

ساق پای راست را بلند کنید و آنرا راست و به سمت عقب متمایل گ کنید.

برای مدتی کوتاه وضعیت را حفظ کنید.

دست و پا را پایین آورید و تمرین را با طرف دیگر تکرار کنید.

تنفس: در وضعیت شروع، تنفس عادی داشته باشید.

حبس تنفس در درون، هنگام تنوع تمرین.

زمان: حداکثر 5 بار روی هر پا.

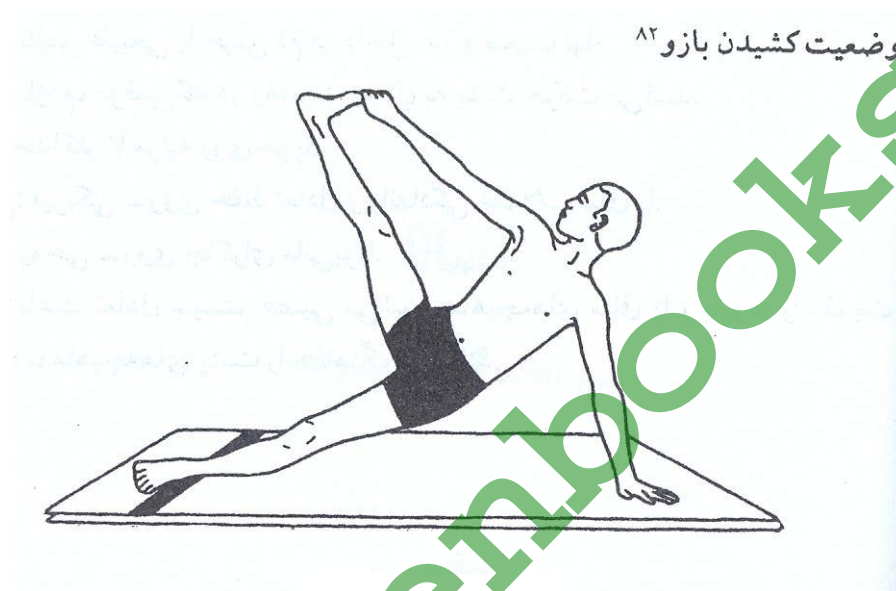
آگاهی: فیزیکی - روی حفظ تعادل.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

فایده: این آسانا باعث افزایش تعادل سیستم عصبی و آرامش و هماهنگی درونی می شود. ماهیچه های بازوها، شانه و ستون فقرات را تقویت کرده، هماهنگی بین فعل و انفعالات ماهیچه های پشتی و جلویی ایجاد می کند.



## وضعیت کشیدن بازو



روی سمت چپ بدن دراز بکشید. پای راست روی پای چپ باشد.

دست راست را بلند کنید و آنرا به طرف داخل و سمت چپ بگردانید.

پای چپ محکم روی زمین باشد و پای راست را در حد توان بالا ببرید.

دست راست باید در امتداد سمت راست و ران راست قرار گیرد.

وضعیت را متعادل کنید و بدن را راست نگه دارید.

زانوی پای راست را خم کنید و انگشت شست پا را بگیرید.

زانو را راست کنید و نیم تنه را بالا بیاورید و عمود بر بدن بنمایید.

در این تمرین قسمت میانی بدن تا انگشتان پای چپ از زمین بلند می شود، به صورتی که با زمین زاویه ای 30 درجه بسازد و دست چپ عمود بر زمین می ماند.

در وضعیت نهایی برای مدتی کوتاه توقف کنید.

به بدن فشار نیاورید.

زانوی پای راست را خم کنید و انگشت پا را رها کنید. پا را پایین آورید و به حالت شروع برگردید. تمرین را با سمت دیگر بدن تکرار نمایید.

**تنفس:** در وضعیت شروع، تنفس عتدی.

حبس دم در داخل، هنگام توقف در وضعیت نهایی و پایین آوردن پا.

تنفس طبیعی یا حبس دم در داخل، در وضعیت نهایی.

بازدم، موقعی که در وضعیت تعادل به پشت حرکت می کنید.

**زمان:** حداکثر 3 مرتبه روی هر پا.

**آگاهی:** فیزیکی - روی حفظ تعادل و وانهادگی عضلات ساق پا.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

**فایده:** باعث تعادل سیستم عصبی می شود. ماهیچه های ساق پا و بازوها را تقویت کرده، ماهیچه

های پشت را هماهنگ می سازد.

**پایان کتاب دوره متوسطه ها تا یوگا**

## لیست تمرینات کتاب گروه پیشرفته

آسانهای پیشرفته

پیچ کامل کمر-لاک پشت-کشش کمان-عقرب-وضعیت کمر-طاوس-عقاب-رب النوع میمون-یکتا-انقباض مولادها-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 تر قوه 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-سه 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-بیستن هفت دروازه-یون مانی مودرا-تولید انرژی-وضعیت معکوس-یوگامودرا-گرفتگی بینی-نشست وزغ-تاداگی مودرا-ماها مودرا-ماها بهدا مودرا-آشوپنی 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

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.

www.chimenbooks.com