

# فواید وضعیت‌های معکوس یوگا

سوامی ساتیاناندا

برگردان:

مهندس بدرالدین موسوی نسب

به نام آن که او نامی ندارد  
به هر نامی که خوانی سر برآرد

هو

چون در اول بسته‌ای میثاق تو  
چون توانی شد به آخر عاق تو

ناگزیرت اوست پس با او بساز  
هرچه پذیرفتی وفا کن کج مساز



پرتو جو غزل شایسته فر و مولود آل یاری در کنار استاد آناندا

# فواید وضعیت‌های معکوس

اثر پارام‌هامسا سوامی ساتیاناندا

ترجمه و گردآوری

مهندس بدرالدین موسوی نسب

زیر نظر و همکاری مستقیم آناندا جیوتی

نشر ارتباط



۱۳۸۳

Satyananda Sara Swati, Swami ساتیاناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۲۳-

فواید وضعیت‌های معکوس / اثر سوامی ساتیاناندا ساراسواتی، ترجمه و گردآوری

بدرالدین موسوی نسب، زیر نظر و همکاری مستقیم آناندا جیوتی. - تهران:

ارتباط، ۱۳۸۲.

۱۴۴ ص. مصور.

ISBN 964-92908-5-0

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Health benefits of inverted

عنوان اصلی:

Asanas.

۱. یوگا (ورزش) -- خواص درمانی. الف. موسوی نسب، بدرالدین، ۱۳۳۷ - مترجم.

ب. مبارکه‌ای موسوی نسب، جلال، ۱۳۰۲ - ج. عنوان.

۶۱۵/۸۲

RM ۷۲۷/۹۹

۱۳۸۲

م ۸۲-۲۸۵۶۰

کتابخانه ملی ایران



نشر ارتباط

صندوق پستی: ۱۱۸۶-۱۳۱۴۵، تهران، تلفن: ۱۷۸-۲۴۰۰

فواید وضعیت‌های معکوس

نوشته: سوامی ساتیاناندا

ترجمه و گردآوری: مهندس بدرالدین موسوی نسب با همکاری آناندا جیوتی

حروفچینی: طاهره میرزاده

چاپ: هاشمیون

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ ریال

چاپ اول، ۱۳۸۳، تهران.

حق چاپ و انتشار مخصوص جلال موسوی نسب است.

شابک: ۹۶۴-۹۲۹۰۸-۵-۰

پرویز داریوش مترجم رسمی زبان انگلیسی دادگستری جمهوری اسلامی ایران  
تهران ۱۵۹۵۷ ابتدای استاد مطهری (تخت طاوس سابق)  
نزدیک هتل بزرگ تهران نبش کوچه منصور پلاک ۳ تلفن: ۸۸۲۷۷۳۴

ترجمه از زبان انگلیسی

جنبش عضویت یوگای بین‌المللی

(یک سازمان فلسفی موحد)

در سال ۱۹۵۶ میلادی (۱۳۳۵ شمسی) توسط پارام‌هامسا ساتیاناندا ساراسواتی

دبیر کل: سوامی دهارما شاکتی ساراسواتی

برای اطلاع اشخاص ذی‌ربط

به این وسیله گواهی می‌شود که آناندا جیوتی، آقای جلال موسوی نسب مبارکه.

مقیم ایران - تهران طبق سیستم و سنت تدریس شده توسط جنبش عضویت یوگای

بین‌المللی، مدرسه یوگای بیچار و بیچار یوگا بهاراتی به تدریس یوگا اشتغال دارند.

به ایشان به این وسیله اجازه داده می‌شود نشریات مدرسه یوگای بیچار را به زبان فارسی

ترجمه کرده یا ترتیب ترجمه کردن و چاپ آنها را بدهد تا این کتب در اختیار دانشجویان

ایرانی یوگا که در زبان انگلیسی مهارت ندارند قرار داده شود.

از طرف جنبش عضویت یوگای بین‌المللی (امضا)

قرارگاه جنبش عضویت بین‌المللی

هندوستان، بیچار ۸۱۱۲۰۱، مانگر، در محدوده محوطه کالج

گانگادارشان، همسامارهی -

صحت ترجمه مورد گواهی است تاریخ ۱۳۷۵/۱۰/۳ شمسی

مهر و امضا



## Karma Sannyasa

### Diksha-Patra

Name JALAL MOUSSAVINASAB - MOBARAKEH

Sannyasin ANANDAJYOTI (K.S.)

Mantra OM HRIM

Symbol RED DOT

Mala 2 Daily

*With Om, Prem and Blessings*

*Suamiji'*

Paramahansa Niranjanananda Saraswati

Bihar School of Yoga

Munger (Bihar) 811201

Date 25/12/02

# فهرست

۹	پیشگفتار
۱۱	یوگا میراث فرهنگی ماست
۲۹	مقدمه
۳۱	معرفی عمومی
۳۵	توجیه فیزیولوژیکی اثرات عمومی وضعیت های معکوس
۴۹	تحقیقات به عمل آمده در مورد ایستادن روی سر
۵۲	مزایای حرکات معکوس برای تندرستی
۵۸	انجام وضعیت های معکوس برای بالا بردن قدرت روحی
۶۰	توصیه های مهم

## آساناها

۶۷	درآمدی بر وضعیت های مقدماتی
۶۸	وضعیت نیایش
۶۹	وضعیت تاج سر
۷۰	ایستادن روی سر
۷۲	مودرای برگردانی قلب
۷۹	توصیه های مهم



۷۹	توصیه‌های مهم
۹۳	اقسام مختلف سارونگ آسانا
۹۴	ایستادن روی شانه در وضعیت نیلوفر
۹۷	گاواهن
۹۹	تمرین گاواهن مقدماتی
۱۰۶	گاواهن پرتحرک
۱۰۷	گاواهن نیم‌لوتوس
۱۰۸	مودرای تاشده
۱۱۱	وضعیت ایستادن روی سر
۱۲۳	حرکات پرتحرک در ایستادن روی سر
۱۲۴	وضعیت عالی
۱۲۸	وضعیت حمایت با پیشانی
۱۳۰	وضعیت نیلوفر معکوس
۱۳۳	وضعیت عقرب
۱۳۵	توسعه علم یوگا
۱۴۱	تذکر دوستانه

## پیشگفتار

اعلام «گفتار تمدن‌ها» نویدی بود دلپذیر و شادی‌بخش که دل دردمند حامیان تهاجم فرهنگی غرب را به غم گرفتار ساخت و امیدی بود برای احیاکنندگان میراث فرهنگی. آنان که از جور ستم روزگار، ناظر تهاجم فرهنگی بوده‌اند و تاراج میراث فرهنگی ملی را ناظر، شادی‌کنان و پای‌کوبان همی بالیدند که عمر تهاجم فرهنگی سر آمده، به برکت تیزهوشی و ایمان راسخ اسلامی زعمای قوم اینک عصر احیای میراث فرهنگی فرا رسیده است. بخت یار شده می‌توان یوگا را که یک دینه باارزش معرفت خودشناسی است از زیر آوار اندیشه‌های ناصواب بیرون آورد و به پاکسازی مجرای تربیتی آن که همان عرفان است همت گماشت.

بدین مژده گر جان فشانم رواست که این مژده آسایش جان ماست  
یوگا یک سیستم علمی / عملی مقدس است. که اصول و فنونش وسیله مقدسین و  
خداشناسان علوم روحی شالوده‌ریزی شده روش‌های علمی آن برای پاکسازی جسم  
روان و روح به کار گرفته می‌شود از این رو گفته شده که ورزش نیست به فرموده  
پارام هامسا ساتیاناندا، بینان‌گذار مرکز تحقیقات علمی بین‌المللی یوگا و تنها دانشگاه  
علوم روحی بیچار اگر کسی این سیستم را ورزش بداند باید از او روی برگرداند.  
آگاهی از شناخت و معرفت به این علم باید به سیره عملی و رفتار عرفایی چون  
سلمان فارسی، حلاج، مولوی و غیره و متون عرفانی نظر افکند نه به مشابَهت چند

حرکت فیزیکی آساناها و ژیمناستیک، یوگا با تصفیه و پاکسازی جسم و جان شخص را به فضایل انسانی و خداشناسی سوق می دهد، انسان را واقف به شناخت خود می نماید که اساس خداشناسی است. تمرینات ورزشی فاقد این ویژگی اند.

این سخن نه از اندیشه من تراوش دارد بل برگرفته شده از افکار دانشمند سترگ ابوریحان بیرونی مترجم سوترهای پتنجلی در قرن سوم هجری قمری است، مضاف بر این پیشگامان یوگای علمی جهان امروزی نیز بر این عقیده استوارند.

در مصاحبت پدر افتخار حضور حضرت سوامی جی را در آلاخ بارای هند پیدا کردم فرمودند: علیرغم پاره‌ای تصورات غلط، یوگا برخاسته از متن فرهنگ غرب نیست. نهالی است بارور شده که ریشه در میترائیسم و فرهنگ غنی ایران باستان و آئین هندوئیسم دارد، عرفای اسلامی شیعه مذهب خدمت زیاد کرده اند، تصمیم دارم به این مناسبت مراسم بزرگداشت تصوف را برپا کنم. مردم شما یوگا را نمی شناسند. پدر شما با کتاب هایش کار بزرگی انجام داده، شما ایرانیان آلام خود را با یوگا التیام بخشید. کوشش کنید علم یوگا را به دانشگاه‌های خود ببرید، مردم ایران یوگای غیر علمی را قبول ندارند تا سه سه دیگر یوگا در ایران وارد خانه‌ها می شود. سپس کتابی را به من اهدا کردند و گفتند نتایج علمی یوگا را برای مردم تشریح کن سوامی تأکید داشتند یوگا ورزش نیست، دانشگاهیان را از این موضوع مطلع کنید.

پیش‌بینی این پرتوبخش روش ضمیر به حقیقت پیوسته، در حال حاضر میلیون‌ها نفر در سطح کشور در شهر و روستا جوای یوگا هستند و این امر به صورت یک نیاز ملی در آمده. راه خود را به دانشگاه‌های کشور باز کرده است اما متأسفانه علیرغم اهداف اصلی یوگا، اشخاصی به اتکاء سازمان تربیت بدنی و به پشتیبانی این مؤسسه به سازی راه حرکت طبیعی را بر این علم مسدود ساخته اند و به اموری می پردازند که رابطه‌ای با یوگا ندارد برای روشن شدن موقعیت یوگا و ارتباطش با میراث فرهنگی ترجمه فارسی کتاب هدایی در سودمندی آساناها را به ضمیمه مقاله در مورد یوگا که میراث فرهنگی است نقل از روزنامه مهر زنجان تقدیم حضور طالبین یوگا می کنم.

## یوگا میراث فرهنگی ماست<sup>۱</sup>

### اشاره

سیدجلال موسوی نسب (آناندا جیوتی) متولد ۱۳۰۲ مبارکه اصفهان که در سال‌های گذشته با انتشار کتاب، مقاله، سخنرانی نقش اصلی را در احیای یوگا در ایران داشته و برای شناساندن یوگا بنا به دعوت‌هایی که از اقصی نقاط مختلف کشور صورت می‌گیرد، پاسخ مثبت داده و در صدد شناساندن یوگای اصیل که با فرهنگ این آب و خاک عجین گشته، نموده است. ایشان برای توسعه و احیای یوگا در سال‌های گذشته متقبل زحمات و مانع تراشی‌های زیادی از سوی برخی از مسئولین مواجه گردیده ولی با این حال هیچ‌یک از این ناملایمات نتوانسته این مرد نازنین را از حرکت انسانی و عرفانی که در پیش‌رو گرفته‌اند، باز دارد. حضور ایشان در شیراز، اصفهان، خراسان، تبریز، زنجان، گیلان و سایر نقاط ایران خود مؤید این مطلب است. استاد با آغوش باز و صمیمیت قلبی که برای تک‌تک افراد قائل هستند روزانه پذیرای ده‌ها نفر از کسانی است که برای پاسخ به سؤالات‌شان به ایشان مراجعه می‌نمایند، بوده و در این مورد بدون هیچ‌گونه چشمداشت مادی محدودیتی برای کسی قائل نشده‌اند. حضور به‌یاد ماندنی ایشان در در همایش یوگا که در سال ۱۳۸۰ در زنجان صورت گرفت، هیچ‌گاه از خاطره‌ها محو نخواهد شد و امیدواریم بار دیگر شاهد حضور پربار ایشان در جمع علاقه‌مندان یوگا در این دیار باشیم چندی پیش ایشان مطالبی را در خصوص آشفته بازار یوگا در شرایط کنونی و سؤاستفاده‌هایی که از آن به‌عمل می‌آید، اظهار نموده‌اند که در ذیل می‌خوانید.

### پوشش

استاد به‌طوری که ناظر هستید و احتمالاً بیشتر از ماها آگاهید. روابط بین افراد اجتماع و خانواده‌ها ضربه‌پذیر شده است امور اخلاقی به‌سستی گراییده اکثر افراد با ذهنی متفاوت و تنش‌های روانی و ناهماهنگی جسم و روان با هم در جدال هستند و عموماً برای بهبود وضع خود و ایجاد آرامش به سمت یوگا روی می‌آورند. از این رو یوگا به‌صورت وسیع در حال گسترش است اکثراً می‌بینیم مراکز آموزش یوگا با تبلیغات فریبنده مردم را به سمت خود جلب کرده و به‌عنوان ورزش روحی، یوگا را

۱. اظهار نظر هفته‌نامه مهر زنجان، تنظیم از آقای احمد قربان‌زاده رئیس انجمن یوگای استان زنجان شماره ۶۱ سال دوم مهر ۱۳۸۲.

بهانه‌ای برای نشر موضوعاتی از قبیل پرواز روح از بدن، آموزش مدیتیشن ظرف یک هفته، تجربه الوهیت با تمرینات به اصطلاح «اگ» یا علم اعداد، انرژی درمانی، درمان با هیپنوتیزم، خودشناسی یوگای تضمینی و غیره حتی با عناوینی که در قوطی هیچ عطاری پیدا نمی‌شود مثل بیداری چاکراها یا فشار درمانی روشن بینی رواج می‌دهند. برای هیچ کس مشخص نیست که آیا این مربیان یوگا چگونه در یک سیستم پیچیده علمی چند هزاره ساله دخالت می‌کنند آیا اصولاً وارد به علم یوگا هستند یا خیر؟ آیا این جلسات آموزش که به صورت علنی و سری به نام یوگا در تهران و شهرستان‌ها تشکیل می‌شود و به یوگادرمانی می‌پردازد مورد تأیید مراکز علمی هست یا خیر؟ تا آن جایی که فرهنگنامه یوگا را مطالعه کرده، و به علم نظری یوگا آشنا شده‌ایم این مراکز نه تنها سودمند نیست بلکه زیان‌آور هم هست. متأسفانه دستگاه‌های دولتی هم به این امر نه توجه دارند و نه در صدد اصلاح آن هستند. ما از شما که یوگا را احیا کرده‌اید و با نشر فرهنگنامه یوگا مدعی هستید که سیستم علمی یوگا میراث فرهنگی ماست انتظار داریم که به ما بگویید چگونه این هرج و مرج جوان بیمارکن، پاکسازی می‌گردد و ثانیاً نظر شما به گسترش و فعالیت یوگا و راه بهره‌مندی از این سیستم چیست؟ اگر جنابعالی نظرات خود را به صورت مقاله یا نوار اعلام دارید. گروه زیادی را که برای درک یوگا و ایجاد تعادل در بدن و فرار از تهاجم فرهنگی غرب، تشنگی به دست آورده‌اند. از قید و بند تردید تجات خواهید بخشید.

## پاسخ

به نام آن‌که او نامی ندارد  
به هر نامی که خوانی سر برآرد

سلام، سلام به همه پرتوجویان تهرانی و شهرستانی که با تلفن، نامه ملاقات‌های حضوری مرا مرهون لطف و عنایت صادقانه خود قرار داده‌اند و سؤالاتی را در زمینه‌های مختلف به ویژه گسترش یوگا در شهرستان شیراز در ارتباط با حقیر مطرح نموده‌اند پاسخ می‌گویم هر چند پاسخ طولانی و دامنه‌دار خواهد بود. اما سعی خواهد شد که در حد توان و فرصت و ارزشمندی سؤال در پاسخ، کنار شما باشم.

اجازه فرمایید قبل از ورود به بحث مقدماً به چند نکته اشاره شود تا کمکی باشد به درک مطلب. رسم بر این است که هر عمل. هر مکتوب با نام و ذکر خداوند متعال. الله، هو، حق، اوم یزدان آغاز شود تا برکت یابد زیرا برکت از اوست شفا از اوست اما شاعر نیک‌اندیش و عارف ما سخن دیگر دارد او این سخن از که الهام می‌گیرد، چرا سخن این‌گونه آغاز می‌کند و کارش را به نام آن‌که او نامی ندارد، کسی که به هر نامی بخوانی در کنار تو سر برآرد شروع می‌نماید. الهام او از یک سیستم توحیدی،

خداشناسی بلندپایه عرفانی جان گرفته از علم خداشناسی یوگا است او از یوگا اندیشه می‌گیرد زیرا یوگا بر این اعتقاد و باور است که تجلی روح الهی در تمام مظاهر طبیعت قابل رؤیت و مشاهده است چه بخواهی چه نخواهی با آن نیرو زنده‌ای، حیات داری آن، نیروی آگاهی و شعور است یوگا آگاهی و شعور را در تمام مظاهر طبیعت تأیید می‌کند یوگا اعتقاد ندارد که شعور و آگاهی تنها به انسان تعلق دارد یوگا می‌گوید آگاهی و شعور در تمام ذرات هستی وجود دارد به گفته سعدی علیه الرحمه

برگ درختان سبز در نظر هوشیار هر ورقش دفتری است معرفت کردگار

تجلی نور الهی در ذات تمام ذرات عالم وجود دارد لذا پیروی از ذهن تحمیلی درست نیست که خدا را به نام، آن هم به نام‌های متفاوت چون الله، خدا، هو، اوم و غیره نامید نام زاییده ذهن است شما تصنعی آن را نام‌گذاری کرده‌اید خدا قبل و بعد از هر نامی وجود دارد و بستگی دارد به چه نامی خوانده شود این اعتقاد یوگا است که به تحقیق الوهیت می‌پردازد چنین نیروی قدرتمندی در ذات و کالبد انسان به صورت روح شناسایی می‌شود و درباره‌اش گفته می‌شود قل الروح من امر ربی، کلام خداوند درباره روح است و سپس به مسئله دیگر توجه می‌کند، که زندگی چیست؟ چگونه زندگی می‌کنیم؟

زندگی ما، حالات ما از ذهنیات ما الهام می‌گیرد، ذهنی که در گذشته سیر می‌کند یا چشم‌انتظار آینده است یا در گذشته‌ای که بازگشت ندارد و آینده نامعلوم است آن چه که هست و وجود دارد زمان حال است و ما باید زمان حال را جستجو کنیم در حال زندگی کنیم در حال تجلی انوار الهی را مشاهده نماییم بنابراین توجه حاصل می‌کنیم که خدا و روح پایه‌های اصلی سیستم علمی خداشناسی یوگا است سیستمی که ارشاد می‌کند زندگی را در حال شناسایی کنید، با اعتقاد کامل قدرت الهی را در تمام مظاهر زندگی لمس کنید در این صورت به هر اسمی که بخواهید می‌توانید او را بخوانید و نفوذش را در کل هستی در لحظات نظارت‌گر باشید.

بحث در باره الوهیت و الاهیات و اثرش در زندگی دامنه بسیار وسیع و پیچیده دارد که سرانجام به هنر درست زندگی کردن می‌انجامد.

یوگا چیست؟ و چرا افراد برای رفع مشکلات خود به سمت یوگا حرکت می‌کنند؟

واضح است مشکلات فعلی نسبت به ادوار گذشته بیشتر است، این پدیده ناشی از پیشرفت تکنولوژی، ازدیاد جمعیت و سیستم‌های فلسفی گوناگون است که دست و پاگیر زمان فعلی است علاوه بر این، ملت ایران با مشکلات دیگری هم مواجه است مشکلات غیرمتعارف و بحران‌های ناخواسته که ما با آن مواجه‌ایم. در رأس آنها وضعیت اقتصادی قرار گرفته، خانواده‌ها اکثراً در امرار معاش توانا نیستند، درآمد و هزینه هماهنگی ندارند. گفته

بر آن که خدا زار باید گریست  
که دخلش بود نوزده خرج بیست

مصادق یافته نوسانات افزایش قیمت‌ها عامل بزرگی است برای استرس، تنش، اغلب با ناامیدی به‌زندگی می‌نگرند و این امر برای مردم و دولت نگران‌کننده است دولت و هیئت حاکمه با تمام کوششی که برای رفاه جامعه به‌عمل می‌آورد در کارش موفق نیست، دست ما کوتاه و خرما بر نخیل زیرا او هم در برابر بحران جهانی تحت فشار قرار گرفته، ایران یک کشور محدود به‌خود نیست کشوری است که با سیاست‌های کلی جهان ارتباط دارد. تا قبل از صفویه سرگرم جنگ بود بعد آن به‌مناسبت وضع جغرافیای‌اش گرفتار سیاست‌های خارجی و بعضاً تحت فشارهای ناخواسته قرار گرفته و می‌گیرد، جنگ تحمیلی، تحریم اقتصادی و انواع فشارها دولت را غیرمستقیم در تنگنای اقتصادی قرار داده که ملت هم ناخواسته از آن سهمی داشته است عامل دیگر تهاجم فرهنگی است که تار و پود نظام و ملیت ما را هدف‌گیری کرده وقتی یک خانواده مسئول زندگی اعضای وابسته به‌خود است بیرون از مشکلات شغلی و کاری با مشکلات اجتماعی هم مواجه است، عدم امکانات مالی، عدم آزادی برای انجام پاره‌ای تعهدات رفاهی اعضا و وابستگان فامیلی که عرفاً و شرعاً تحت تکفل او قرار می‌گیرند، عدم توانایی بر رفع پاره‌ای از قوانین سستی و تهاجمی پاگیر مسائلی که در خانواده‌ها مطرح است نظیر مشکلات ازدواج، تضاد عقیده بین نسل جوان و نسل برتر. توجه کنید چه مشکلات لاینحل را به‌وجود آورده است، وفاق به‌نفاق تغییر جهت یافته موافقت‌ها و عدم موافقت‌ها در بین خانواده، فامیل استرس‌زاست که به‌صورت ناآرامی و عدم آرامش بر بدن تحمیل می‌گردد. در اینجا باید سؤال کنیم بدن چیست؟ که متحمل ناآرامی می‌گردد ناآرامی چیست؟ چگونه ظاهر می‌گردد از چه طریقی مرتفع می‌شود؟ محل و مکان ناآرامی در کجای بدن است چه چیزی به‌ما آرامش می‌دهد چه چیزی آرامش را از ما صلب می‌کند راه تحصیل آرامش چیست؟

به‌طور قطع زندگی انسان با آرزو و خواسته سپری می‌شود، امیال هر فرد با سن، موقعیت اجتماعی، خانواده، سیستم فکری و عقیدتی‌اش بستگی دارد و خواهان آن است که امیالش برآورده شود اما این امر ممکن نیست. تمام امیال برآورده نمی‌شوند ارضا نمی‌گردند و چون برآورد نشدند واپس‌زده می‌شوند میل واپس‌زده در بدن ناهماهنگی به‌وجود می‌آورد بیماری حاصل ناهماهنگی قوای درونی بدن است پزشکی مدرن مدعی است که تا ۹۰ درصد بیماری‌های جسمانی ناشی از ناهماهنگی سیستم اعصاب‌اند. اکثر بیماران، بیمار روان‌تنی محسوب می‌شوند یعنی بیماری ریشه روانی دارد روان چیست؟ انسان ترکیبی است از اعضای متفاوت اعضایی که تشکیل شده‌اند از یک ژن از یک اسپرم که در اجسام سخت مانند استخوان، آب‌گونه مانند ترشحات، ترشحات غدد، نرم مانند گوشت و چربی و پی. علاوه بر این. حالات احساسی، عاطفی، ادراکات وجود دارند مانند عصبانیت، خشم، لذت، لذت‌جویی، افسردگی و غیره اینها هم جزء این بدن هستند ما تنها یک بدن فیزیکی نیستیم بدن روانی

هم هستیم علاوه بر این دو بدن، بدن دیگری است که این دو بدن را به هم پیوند می دهد. بدن پرانیک رابطه بین بدن فیزیکی و روانی است ما بدون بدن پرانیک که مسئول تنفس است نمی توانیم زنده باشیم ما از تنفس و از بدن پرانیک خود آگاه نیستیم نمی دانیم تنفس چیست؟ پرانا چیست؟ بدن پرانیک علاوه بر ارتباط با بدن فیزیکی و روانی با بیرون، با فضا ارتباط دارد. فضا و ترکیبات هوا تأثیرات زیادی در بدن و سلامت ما دارند. خوب یوگا در این مورد چه می گوید. او می گوید باید بین نیروهای فیزیکی و روانی و پرانیک تعادل ایجاد کنیم تا آرامش در بدن حفظ شود بدن در طبیعت خودش هماهنگ است با محیط بیرون خود هماهنگ است تا زمانی که این هماهنگی وجود دارد بیماری وجود ندارد. بیماری ناشی از عدم هماهنگی بین این سه بدن فیزیکی، روانی، پرانیک است برای ایجاد این تعادل کارهایی انجام شده، نتیجه آن که می توان همزمان بدن فیزیکی، روانی و تنفس را تصفیه کرد مجموعه تمرین هایی که برای تصفیه و اصلاح این بدن ها به کار گرفته شده کلاً در سیستم یوگا تجربه شده است از این جهت مردم که برای کسب آرامش به پزشک مراجعه می کنند نمی توانند نتیجه قاطع بگیرند به روان پزشک مراجعه می کنند خود را سرگردان می بینند به هیپنوتیزم رجوع می کنند آنرا دکانی بیش نمی بینند به مذاهب و اخلاقیات توجه می کنند آنها را نارسا می بینند به آکنکار مراجعه می کنند حاصلش را دیوانگی می بینند به تی ام روی می آورند با مستی دروغ پرواز از زمین مواجه می گردند به روش های معمول دیگر که تهاجم فرهنگی است روی می آورند به جای سلامت جیب خود را خالی از اسکناس می یابند. آن ها درک می کنند با گفتن پند و اندرز نمی توان بدن را اصلاح و تصفیه کرد باید به عمل پرداخت. دو صد گفته چون نیم کردار نیست. تنها راه این است که به تمرینات خاص مربوط به بدن که برای هزاران سال تجربه شده، روی آورند از این رو این مردم تشنه آرامش، این مردمی که از مسائلی مختلف آسیب دیده اند به سمت یوگا رو می آورند این حرکت به ایران اختصاص ندارد. در دنیا فعلی توجه به یوگا بیش از پیش است و تقریباً امید مردم این است که تندرستی و زندگی آرام را تنها می توان از طریق عملکرد سیستم یوگا، یوگای علمی به دست آورد به این مناسبت است که یوگا مورد توجه قرار گرفته این نیاز ملی سبب شده که عده ای سودجو وارد معرکه بهره برداری کاذب از یوگا شوند و با مسائلی که به آن اشاره گردید و بعضاً در زندگی عادی وجود دارد مردم را به سمت یوگا سوق دهند و سؤاستفاده کنند و برای یوگا بدنامی به بار آورند حق با شماست یوگا که یک اصل است با نام های مختلف مورد سؤاستفاده قرار می گیرد در اینجا نیاز و درک. مطرح است. آکنکار یوگا نیست، هیپنوتیزم یوگا نیست، چشم و صورت صاف کردن، روی آتش رفتن، پرواز روح از بدن، پرواز از زمین هاله بینی و... یوگا نیست چون یوگا ارزشمند است سودجویان، دکاکین خود را به نام یوگا رونق می دهند تا بهتر بتوانند از عدم آگاهی مردم سؤاستفاده کرده و مردم را سر و کیسه کنند اینها همه ابزار گمراهی و



## فواید وضعیتهای معکوس

سؤاستفاده و تهاجم فرهنگی است. به جای خود خواهم گفت چرا دولت و چرا دیگران به این مسائل توجه ندارند. مسئله درک است باید بدانیم مفهوم و معنای یوگا چیست. رابطه اش با فرهنگ و تمدن گذشته و حال چگونه بوده و هست.

در سوتراهای پتنجلی یوگا اتحاد و نظم تعریف شده پتنجلی کیست؟ سابقه یوگا چیست؟ از عهده کسی ساخته نیست که سابقه ای از یوگا به دست آورد چون که یوگا یک سیستم تفکری است که ظهورش با ظهور اندیشه یکی است با انسان زاییده شده با او جلو می رود اما تنها می دانیم که نظمی که در سیستم یوگا است مربوط است به فیزیکدان برجسته هندی که در قرن هزاره پیش از میلاد به نام پتنجلی می زیسته. او یوگا را تحت عنوان سوترا که حدود ۱۹۵ آیه است شرح داده و معنای آن را نظم و اتحاد نامیده (من پس از بالغ بر یک سال آوارگی در کریدورهای وزارت ارشاد و تحمل مشقت و گذشتن از هفت خوان رستم، سرانجام با عنایت عده ای از مسئولین توفیق یافتم سوتراها را به زبان فارسی برگردانم و به خواست هزار ساله عرفای فارسی زبان پاسخ مثبت دهم) بنابراین، منشأ اصلی یوگا، سوتراهای پتنجلی است که در هزاره قبل از میلاد، یوگا را اتحاد و نظم تعریف کرد. سؤال این است که اتحاد بین کی؟ بین چی؟ اتحاد به معنای پیوستن حداقل دو نفر است برای انجام کاری مشخص، یوگا که شخص نیست با که می خواهد متحد شود این اتحاد اشاره است به نیروهای طبیعی در بدن نیروهایی، که پراکنده هستند. به قول ابوعلی سینا اتحاد عاقل و معقول، شاهد و مشهود. اگر نظر را به خود انسان معطوف دارید ملاحظه می کنید انسان نتیجه امتزاج یک زوج نر و ماده است نیروی مثبت و منفی که در اصل همان اسپرم است که در جنین زن طبق شرایط خاص رشد می کند مانند رشد دانه در جنین زمین، اگر دید خود را وسیع تر کنید و به دایره خلقت نظر افکنید خلقت تمام موجودات را ناشی از همبستگی این دو نیرو می بیند. این همه سلول در فرم و شکل و مسئولیت های متفاوت آدمی از یک سلول به وجود می آیند که شما آنرا در انسان پس از بارور شدن و رشد به صورت ترکیب بدن، روان و پرانا می بینید یعنی سه شاخه متمایز بیرون آمده از اصل واحد این تقسیم آگاهانه در ذات اسپرم و بذر نهفته است وقتی شما نفس می کشید. هوا از طریق مجرای تنفسی وارد بدن می شود و هوا آگاهانه به پنج قسمت تقسیم می گردد با عملکرد پنج گانه این فرایند در شرایط رشد یا در ارتباط عوامل جوی و محیطی یا تحت تأثیر عوامل دیگر تعادل خود را از دست می دهد. در هر صورت مسائل جنبی چه تغذیه ای باشد چه جوی و یا محیطی باعث عدم هماهنگی ساختار بدن می گردند و بین این سه نیرو اختلاف ایجاد می کند.

یوگا اعتقاد دارد تا زمانی که این سه نیرو با هم هماهنگ باشند بدن از سلامت و رشد استعداد هایش بهره مند است ولی متأسفانه چنین نیست این قوا دائم در مسیر تهاجم قرار دارند و ناهماهنگی ایجاد

می‌کنند ما باید بین این قوا اتحاد ایجاد کنیم اگر عدم اتحاد و هماهنگی بین آنها برقرار باشد بدن بر اصل صحت استوار نیست و نخواهد بود.

موضوع دوم نظم است نظم که در بدن است از قوانین کیهانی قانون رشد، قانون پیری و غیره که در زمان‌های مختلف عکس‌العمل‌های متفاوت دارند پیروی می‌کنند. هرگاه این نظم به بی‌نظمی بکشد بدن از دایره سلامت خارج می‌شود. بدن علاوه بر نظم داخلی با نظم طبیعت هم در ارتباط است نظمی که در طبیعت وجود دارد در انسان هم وجود دارد این نظم در مراقبه کشف می‌شود. به مراقبه بنشینید تا بدانید چرا انسان را عالم صغیر و هستی را عالم کبیر خوانده‌اند. این نظم اگر به هم خورد طبیعت انسان به هم می‌خورد نظمی که در سیستم گوارش، قلب و تنفس است این نظم اگر بی‌نظم شود ما بیمار می‌شویم.

سیستم علمی یوگا مانع بی‌نظمی و نظم‌دهنده بدن است از این رو یوگا را نظم خوانده‌اند، چنین است معنای یوگا به زعم پتنجلی.

درباره شناخت یوگا و قوانین آن روایت‌های متناقض بسیار است بعضی اعتقاد دارند که این شناخت از طریق مقدسین و مردان روحی صورت گرفته بعضی دیگر گویند از آسمان به زمین نازل شده از این جهت راه خداشناسی است. این قوانین مندرج در یوگا لاتینیراند تنها مورد تعبیر و تفسیر این و آن قرار گرفته‌اند لذا مفسرین درک خود را بیان داشته و مکاتب فلسفی را به وجود آورده‌اند.

در ایران زمین وضع به چه صورت بوده؟ در ایران اسلامی ما از زبان ابوریحان بیرونی با کلمه یوگا آشنا می‌شویم. بیرونی اولین دانشمند مسلمان فارسی‌زبان است که سوترهای پتنجلی را از سانسکریت به زبان عربی برگرداند این متن عرفانی و ادبی حائز اهمیت است که در سال ۱۳۷۹ پژوهشگاه علوم انسانی و مکاتب فرهنگی آنرا بر پایه طبع هلموت ریتو به تصحیح منوچهر صدوقی سها به زبان عربی تجدید چاپ کرده چون که متن از سانسکریت به عربی برگردانده شده گواهی است بر تسلط بیرونی به زبان فرس قدیم.

نکته دیگر توجه خاص این دانشمند پژوهشگر به علم یوگا است که خود از آن بهره کافی داشته. اگر ابوریحان بر یوگا تسلط نداشت انجام این مهم برایش کار آسانی نبود. در عصر ابوریحان، یوگا در ایران مورد توجه بود. برای این که او بدون خروج از کشور به تحصیل یوگا پرداخت، و در آن مهارت پیدا کرده که توانسته است در متن سوترها اظهار نظر کند و نظرات او مورد تأیید قرار گیرد. استادان ابوریحان ایرانی و مسلمان بودند و این نکته مبین علم خداشناسی یوگا در قرون اولیه اسلامی است اگر گامی به عقب برگردید و در متون زرتشتی غور کنید ملاحظه خواهید کرد که منبع اصلی اعتقادات زرتشت و دین رسمی‌اش از میترائیسم شکل گرفته. تشابهات یوگا و میترائیسم آن قدر زیاد است که

اغلب یوگا را میترانیسم می‌دانند در این مورد بعضی از محققین سلمان فارسی را شاهد این مدعا می‌دانند اکثر مسائلی که در یوگا مطرح است در آئین زرتشت و میترانیسم وجود دارد. این روند آن‌چنان قوی است که گویی یک متن انتقالی به عرفان اسلامی است به همین مناسبت ادعا شده که یوگا، میترانیسم و عرفان یکی هستند که در کشورهای مختلف به مناسبت موقعیت‌های اجتماعی، جغرافیایی و غیره از هم متمایز شده‌اند. سرخپوستان میترانیسم هستند اکثر نمادهای میترانیسم و یوگا را می‌توانید در تخت جمشید ملاحظه کنید، فرمان جهانی داریوش کبیر اگر به دقت مطالعه شود همان اصول اولیه یاما و نیاما است.

زمانی که برای تحقیق ریشه‌های عرفانی در میان سرخپوستان بودم از ساحر بزرگ به اصطلاح روحانی آنها در این باره سؤال کردم او با نشان دادن سه انگشت دست گفت یوگا، میترانیسم، آیین سرخپوست این سه انگشت هستند در ارتباط با کف دست.

مراسم بزرگداشت تصوف با حضور هزاران نفر محققین یوگا که از سوی دانشگاه بی‌حاریتی در آلاخ‌بارا برگزار شد سوامی ساتیاناندا، سوامی نیرانجاناندا ملبس به لباس درویشی شرکت داشتند در اول جلسه که سوامی جی به جلسه وارد شد خطاب به شرکت‌کنندگان گفت من آرامش را لمس کرده‌ام اما در این لباس (منظور لباس فقر دراویش که سمبل صوفی است) آرامش دیگری است سپس اضافه کرد تمام ادیان جهان از دل تصوف بیرون آمده، تصوف درویشی است و درویشی آیین داریوشی است که از طریق داریوش کبیر به جهانیان عرضه گردید. این گردهمایی چند هزار نفره به سهم خود در سطح جهان بسیار با ارزش بود. هدف از برگزاری آن بررسی رابطه یوگا، عرفان و تصوف بود اغلب شما این مراسم را در تصویر دیده‌اید در مراسمی که ساتیاناندا با تاج درویشی که نام مقدس علی ولی‌اله بر آن نقش شده حضور می‌یابد اگر به‌ظهور و رشد میترانیسم توجه کنید در می‌یابید که میترانیسم یک پدیده آذری است، فرهنگ آذری بسیار قدیمی و غنی است که شناخت آن از نظرها پنهان مانده، بذر میترانیسم در خطه آذربایجان کشت شد و میوه آن با آیین زرتشت در شیراز به‌ثمر رسید و از آن‌جا به‌وسیله داریوش کبیر به جهانیان عرضه گردید اعتقاد دارم که شیراز گهواره پرورش میترانیسم و یوگاست و باید قدر این سرزمین که مادر فرهنگ و تمدن ایرانی است دانسته شود اگر دامنه تحقیق را گسترش دهیم خواهیم یافت که سیستم علمی یوگا سیستم فرهنگی بهداشتی و عرفانی قبل از اسلام بوده، در یوگا تمرین خاصی است به نام سلام بر خورشید که از بیست و چهار حرکت منظم تشکیل شده و امروز به‌صورت درمان کلینیکی، جهانی شده این تمرین مشابهت زیادی با نماز پنج‌گانه دارد اختلاف در الفاظ است نه در حرکات، در عصر هخامنشی و ساسانی کودکان از سن هفت سالگی به‌انجام این تمرین عادت داده می‌شدند جانشین آن در حال حاضر نماز است.

در تعقیب حرکت ابوریحان بیرونی کتاب دیگری به نام سر اکبر با متن فارسی عرضه گردید این کتاب برگردانی است از آپانیشاد که به همت والای حضرت داراشکوه دانشمند برجسته هندی که در قرن دهم می زیسته صورت گرفت. داراشکوه فردی است مسلمان از سلسله دراویش قادریه که با تألیف کتاب مجمع البحرین سعی نمود مشابهت های یوگا و اسلام و عرفان را نشان دهد. در متون گذشته به جای یوگی به کلمه مغ برخورد می کنیم این دو واژه یک مفهوم دارند حافظ عنایت خاص به مغ و مغ بچه دارد، دشت مغان قلاع اطراف این دشت که مشابهت با معابد یوگای هند دارد مراکز عبادت و ریاضت بوده که در فصول خاص این مردان مقدس از کوه به دشت می آمدند و مردم به زیارت آنها می شتافتند زائرین صف می کشیدند به انتظار می ماندند تا مغ را زیارت کنند از او برکت گیرند همان طور که یوگیان هند رفتار می کنند.

ما با این سوابق تاروپود فرهنگ و تمدن خود را رقم زده ایم ما چنین سابقه ای در یوگا داریم مسئله این نیست که ما مدعی باشیم یوگا مال ماست یا مال غیر، یوگا مال این است یا آن موضوع این است که سیستم علمی - عملی یوگا که تا این حد برای حیات و زندگی انسان مفید و حالت خداگونه دارد در گذشته افرادی را پذیرا گشته که خواهان درک حقیقت و تماس با خدا بوده اند کسانی چون حلاج، مولانا، عطار، خواجه عبدالله و غیره.

در این مسیر افرادی طی طریق می کنند که می خواهند به جایی رسند که به جز خدا نینند اگر به لیست یوگی های برجسته دنیا نگاه کنید عرفای مسلمان را در رأس می بینند که بعضاً پیر طریقت همه اند چون عطار، ابوسعید بایزید شمس و غیره.

شمس آنچنان مقامی را در علوم روحی دارد که سیاست امریکا، امریکای متجاوز، یک کشیش عضو سیا را علم کرده که ادعا کند که شمس در او حلول کرده مأموریت دارد تا با اشاعه جادوی سیاه تبتی به کمک جوانان ایرانی بشتابد و آنها را از فشار اجتماعی و حکومتی برهاند. آکنکار با دلارهای امریکایی می خواهد نقش ناجی را ایفا کند زهی تصور باطل زمانی که علوم روحی و خداشناسی در ایران مطرح بود امریکایی ها از گوشت و پوست هم ارتزاق می کردند شمس در این خطه یک فرد با خدا را پیدا نکرد که دست به دامن یک کشیش سیا گردید! قبول چنین ادعایی برای یک ایرانی کند ذهن هم شرم آور است آکنکار ذهن را طبقه بندی می کند در حالی که یوگای تانتریک ذهن را منتفی می داند ذهن پلی است بین گذشته و آینده مشکلات ما از ذهنیات ماست بدن به طور طبیعی خودش هماهنگ است مشکل در ذهن ماست نه در طبیعت ما ذهن یک پدیده تحمیلی است ذهن حال را از ما می گیرد و ما را به گذشته غیر قابل برگشت و آینده ناپیدا حواله می کند این علت سرگردانی است. حضرت امیر می فرمایند تو به حال تعلق داری نه به گذشته فانی نه آینده نامعلوم آن که ما را خراب تر می کند ذهن است

و مردم عمدتاً ذهنی خراب دارند آنچه که آنها را خراب تر می‌کند پرورش ذهن است براساس تخیلات و مقام غیرواقعی این است شیوه هدایت روحی آکنکار افرادی که با آکنکار کار کرده و با این روش جادوی سیاه تبتی تمرین داشته‌اند اغلب مالیخولیایی شده‌اند. تحقیق کنید اگر آنها را پیدا نکردید بیایید تالیست آنها را به شما بدهم.

یکی از مراحل یوگا مراقبه است که به نام مدیتیشن مد روز شده و گاهاً بعضی افراد ناآگاه سودجو به عنوان تأمین آرامش کلاس‌های آموزش مراقبه ترتیب می‌دهند و جالب‌تر از آن تشکیل تورهای مراقبه است که افراد را به هند یا گاجره یا مکان‌های خصوصی یا شهرهای شمالی می‌برند تا طی چند روز با تمرین به اصطلاح سکوت هیپنوتیزم شرطی آنها را به مهارت‌های مراقبه چیره سازند این حرکات و رفتارها اگر تهاجم فرهنگی نباشند که هست روش سست کردن اعتقادات مذهبی و ملی و اخذ مبالغه‌گزار است که صورت می‌گیرد. مگر مراقبه را می‌توان آموزش داد مراقبه باید خود اتفاق افتد و در بدنی اتفاق می‌افتد که صلاحیت لازم را پیدا کرده باشد. سعدی در گلستان به مراقبه اشاره می‌کند و حالت مراقبه را شرح می‌دهد آن‌جا که می‌گوید دامن از دست برفت. بازار آشفته است که چند نفر از فرنگ برگشته مراقبه و تی‌ام یا روش‌های نادرست هندی، پیش‌کشی استعمار را برای ما هدیه می‌آورند این افراد با دنگ و فنگ خاص مانترا می‌فروشند. مگر مانترا فروختنی است که یک فرد عامی با گرفتن چند هزار تومان یک مانترا بفروشد. مانترا یک امر روحی است باید کشف شود نه این‌که وسیله باشد تا سویی و فرانسوی یا امریکایی و هندی با فروش آن پول ایرانی را به جیب زند و خرج خوش‌گذارنی کند. شما چطور به فرهنگ خود توجه نمی‌کنید اینها مضر هستند اینها تهاجم فرهنگی‌اند گوش دهید ببینید رهبر عظیم‌شان ما چه قدر اصرار دارند و ارشاد می‌کنند که از این روش‌ها پرهیز کنید و به عرفا و به عرفان خود روی آورید که ضامن سعادت دو دنیای شمایند. خارجی‌ها دائم در این اندیشه هستند که اگر امری سودمند در تصور داری آن‌را به هر حقه و نیرنگ شده از دستت در آورند. ناراحت‌کننده است که ما هرچه در باره تمدن تابناک خود و اندیشه عالم‌گیر مردان روحی و دینی و صاحبان علوم بخواهیم باید به سراغ گنجینه‌های حفاظت شده فرانسوی، انگلیسی، آلمانی امریکایی برویم که غالباً به وسیله کلیمی‌ها به غارت رفته است این روش ترک نشده آنها هنوز هم هستند آنها جوان‌های ما را به گمراهی می‌کشند، گمراهی فکری هم وجود دارد. این تنقلات که به نام آکنکار، پرواز روح از بدن، هیپنوتیزم، طالع‌بینی، چاکرا بیدار کنی یوگای بازاری، مایایوگا، انرژی درمانی، و فشار درمانی و غیره شایع است جز گمراهی فکری و روانی کار دیگری از آنها ساخته نیست رسول اکرم می‌فرمایند قل الروح من امر ربی. روح امر پروردگار است حالا یک خانم از ینگه دنیا برگشته خانم‌ها را سه روز در گوشه‌ای می‌نشانند که روح آنها را از بدنشان خارج کند و برگرداند و یا احضار روح کند و یا

موکل آن‌ها را به آن‌ها نشان دهد چگونه امر رب که کلام الهی است می‌تواند بازیچه گردد و فردی فریب‌کار مبلغی بگیرد و بگوید راست بنشین کج بنشین من روح تو را از بدنت خارج می‌کنم و دوباره به بدنت بر می‌گردانم. این بازی با ناخودآگاه است. برای مسلمان ایرانی با این فرهنگ غنی این حرکات تهی مغزانه مسخره است. چرا دولت در این مورد اقدام نکرده و یا نمی‌کند و چرا دستگاه‌ها اجرایی دولت به این افراد کمک می‌کنند و اجازه کار به آنها می‌دهند جای سؤال است.

قبل از انقلاب کم‌وبیش شنیده می‌شد که یوگا و عرفان می‌توانند در سلامت انسان مؤثر باشند این گفته برای بعضی بعید به نظر می‌رسید زیرا دیدگاه مثبتی نسبت به یوگا و عرفان وجود نداشت روند حاکم بر ذهن مردم غیراصولی بود در حال حاضر ما دسترسی به روند فکری اجتماع گذشته نداریم درک بسیاری از مسائل برای ما نامعلوم است به‌عنوان مثال از خانه بیرون آمدن سبزی‌فروش جنب بیمارستان فیض (هنوز هم هست) را مشاهده کردم که مغازه‌اش پر از شیر نسله بود، تعجب کردم سبزی‌فروش را چه کار به شیر نسله، شیر نسله‌ای که از خارج به ایران می‌آید سپس نظیر آن را در جاهای دیگر هم دیدم، خلاصه اصفهان پوششی از شیر نسله داشت و مرتباً به بانوان توصیه می‌شد که کودکان را با این شیر تغذیه کنید از طرفی اغلب زنان شیرده به خشکی شیر پستان دچار بودند این مورد برای من که یک برنامه تحقیقی در کودکان‌ها داشتم جالب بود. در یک برنامه تحقیقی دریافتم که اغلب بانوان اصفهان در سنوات قبل چندین زایمان داشته و به کاهش شیر مبتلا نگردیده‌اند در ادامه جستجو یافتیم برنامه‌های روزمره رادیویی و تبلیغاتی برای زنان استرس‌زا است استرس در کاهش شیر مادر بسیار مؤثر است و اولین اثرش ناآرامی روانی است که باعث کاهش و خشکی شیر می‌شود و پزشکان هم بدون توجه به این امر سعی داشتند تفهیم کنند که شیر مادر خوب نیست و بهتر است از شیر خشک که یکی از واردات بزرگ بود برای تغذیه کودکان استفاده کنند. در حالی که هر زن برای سلامتی کودک خود موظف است کودک را از شیر خود پرورش دهد. اگر بخواهید جامعه‌ای را ناسالم کنید، آنها را به سمت شیر ندادن کودکان خود راهنمایی کنید. عدم تغذیه کودک از شیر مادر خطر بزرگی برای جلوگیری از رشد اجتماعی است. تازگی‌ها سروصدایی بلند شده و به خانم‌ها توصیه می‌شود که به شیر مادر توجه کنید، کودکان را از شیر مادر تغذیه کنید در حال حاضر پزشکی سعی دارد اثرات این روش تغذیه روحی-روانی را به بانوان گوشزد کند. چرا این امر در گذشته نبود و حالا هست علت آن است که بدون توجه به منافع آن، در گذشته قدرتی برای جلوگیری از تهاجم فرهنگی به شکل امروز وجود نداشت. زمانی که سروصدای یوگا بلند شد باز هم بدون توجه به منافع آن مخالفت آغاز گردید و یوگا هم پایه سبزی‌فروش و شیر نسله شد. مخالفت با یوگا بر این پایه بود که می‌گویند یوگی‌ها مرتاضین هندی هستند و امام صادق آنها را طرد کرده، چنین نیست میرداماد اولین کسی است که می‌خواست

زبان سانسکریت را که زبان فرس قدیم و متون یوگا به این زبان است را در ایران احیا کند او بهترین کتاب یوگا جوک بشست را ترجمه و تحشیه کرد. یوگا در مدارس قدیم و خانقاه‌ها به گروهی از محصلین به صورت سری تعلیم داده می‌شد. تصویری در کتاب نوش دارو یک درویش را در حال انجام ایستادن روی سر هنگام تمرین ایستادن روی سر در خانقاه نشان می‌دهد. این تصویر مربوط به قرن نهم هجری است نشان می‌دهد که چگونه تعلیم یوگا در خانقاه مرسوم بوده، اکثر عرفای ما با تعلیم یوگا آشنا بودند و به دستورات آن عمل می‌کردند دیوان مثنوی، سوتراهای پتنجلی در نظم است. زمانی که سرنوشت عرفان را در خارج بررسی و تحقیق می‌کردم در کانادا به مجله‌ای برخورد کردم که سرنوشت یوگا را در ایران شرح داده بود. تصویر درویش در حال تمرین سرساشانا مربوط به این مجله است که ناشر آن یک محقق آلمانی است. از ساحر بزرگ سرخپوست در این باره سؤال کردم گفت آیین ما عرفان شما و یوگای هندی هر سه یکی هستند و ریشه در میترائیسم دارند.

یوگا یک سیستم علمی و درکی است مذهب نیست که اختصاصی باشد به این جهت از آغاز جهانی بوده یوگا یک بینش است اصیل آن تهاجم فرهنگی نیست، یوگا انسان را تربیت می‌کند که به قبول امور نادرست تن در ندهد از این رو گروهی که می‌خواهند به نادرست بر ذهن جامعه حکومت کنند با آن مخالفت می‌کنند شما ملاحظه کنید چه روایات و احکامی را در این سال‌های انقلاب قبول و بعد آن‌ها را نقض کرده‌اند یوگی از پایه نادرست را قبول نمی‌کند که زحمت رد آن را متحمل شود. سخن را کوتاه کنم من به یوگا عشق می‌ورزم یوگا به من عمر دوباره داد چگونگی آن را در فرهنگنامه بیان کرده‌ام به هر جهت من به علت شغلی، که یک فرهنگی پژوهشگر بودم و تحقیقاتم طی سی جلد کتاب و صدها مقاله علمی در اختیار هموطنان قرار گرفته خواستم ضمن اعلام سودمندی یوگا ریشه آن را در عرفان اسلامی پیدا کنم این عمل فرهنگی بی‌دغدغه و دردسر انجام نگرفت زیرا بعضی قوانین دست‌وپاگیر به جای مانده از سیستم‌های قبلی با زمان فعلی سازگار نیستند.

آقای رئیس مجلس می‌دانند در اجرای رفع نیازمندی‌های جامعه کمبود قانون داریم قوانین موجود پاسخ‌گوی نیاز سریع تغییرات اجتماعی نیست جناب آقای رئیس جمهور با همکاری مجلس شورای اسلامی باید در این زمینه تحول ایجاد کنند ایشان اگر تغییرات را سریعاً بررسی نکنند و رفع نیاز نمایند خود را معطل کرده‌اند اینجا و این مردم در همین حال با همین مشکلات باقی خواهند ماند من وضع موجود را با حکومت‌هایی که از سال ۱۳۱۰ تا حال ناظر فعالیت‌های اجتماعی آنها بوده‌ام مقایسه می‌کنم و تذکر می‌دهم سیستم یوگا که بسیار مفید است و در تمام دنیا به آن توجه دارند و برای توسعه آن سرمایه‌گذاری می‌کنند در اینجا با رکود مواجه گردیده است.

گروهی از طالبین یوگا که فعالیت را برای گسترش یوگا شروع کرده بودند دست از فعالیت

نکشیدند و به فعالیت خود ادامه دادند سرانجام تربیت بدنی وارد میدان عمل شد و یوگا را تحت فرمان خود گرفت در این مورد توضیحی ندارم تا وقت مناسب. سازمان تربیت بدنی یوگا را به نام نوعی ورزش تحت نام ورزش همگانی زیر چتر حمایت خود گرفت فکر می‌کنم اگر قرار باشد که عرفان و یوگا را مورد اهانت قرار دهیم باید به این نکته که یوگا ورزش است بسنده کنیم و فرهنگ و تمدن خود را که امروزه مطرح است و گفتار تمدن‌ها در این باره است زیر سؤال ببریم، کجای یوگا ورزش است اگر چند تمرین یوگا و ژیمناستیک مشابهند باید اصالت و هدف یوگا را فراموش کنیم؟ یوگا تزکیه است، ورزش حرکت، یوگی ساعت‌ها در تمرکز بی حرکت باقی می‌ماند کجای این سکون ورزش است. یوگا هشت مرحله دارد اگر مرحله‌ای به مرحله دیگر درست انجام نشود امکان به جلو رفتن نیست. برای کسب درجه دکترا در سیستم علمی یوگا حداقل باید ۱۵ سال شبانه‌روز در یوگا فعالیت داشت و مهارت کسب نمود.

در این باره مسئولین متعهد و مؤمن باید توجه بیشتری مبذول دارند. باید به خود آیند و ببینید در حالی که گفتار تمدن‌ها مطرح است از خود چه یادگار به جا خواهند گذاشت. تعلیم یوگا نیازمند افراد باتجربه و عالم به علم یوگا است آیا آنها که یوگا را طبق ضوابط تربیت بدنی تعلیم می‌دهند واقف به این علم هستند؟ لاقفل این رشته را به دست کسانی سپارید که از آن سررشته داشته باشد وضع فعلی چنان آشفته است که تربیت بدنی به هر که از راه می‌رسد یک گواهی‌نامه می‌دهد و او به دایر کردن یک دکان آموزش، هیپنوتیزم خودهیپنوتیزم و مدیتیشن، انرژی درمانی، آکنکار و تا امور غیرواقعی ترغیب می‌کند تحویل جوانان ساده دهد دستگاه‌های نظارت بر مردم چگونه بر این کلاس‌ها نظارت دارند؟ آیا مربیان یوگا و مسئولین این کلاس‌ها مشخص است که چگونه و کجا تعلیم دیده؟ آیا این مدارک انجمن ورزش‌های همگانی با اعتبار است آیا آنها که این مدارک را صادر می‌کنند خود کمترین آگاهی نسبت به یوگا دارند. این روند برای ملت و دولت مشکل ایجاد می‌کند مشکلاتی که ایجاد می‌شود ریشه تهاجم فرهنگی دارد این که در نماز جمعه فریاد می‌شود دیگران دخالت می‌کنند مراقب باشید به این جهت است چرا رسانه‌ها و مطبوعات توجه نمی‌کنند آنها هم بعضاً با ذهنیات مردم بازی می‌کنند یوگی نمی‌گذارد با ذهن او بازی شود غالب مطبوعات پستوانه این تفکر نیستند زیرا آنها هم با ذهنیات مردم بازی می‌کنند از این رو در جهت مخالف هستند.

با اوج گرفتن اقتدار مذهبی مرحوم مجلسی و ضعف حکومت صفوی و نفوذ تدریجی عمال خارجی در دربار شاه سلطان حسین که منجر به هجوم افغان‌ها شد. بحث‌های کلامی بین متصوفه و مخالفین در حوزه‌های علمی شکل گرفت و تدریجاً رشد کرد تا به تکفیر اهل طریقت و مدعیان سیر



درون منتهی شد در نتیجه گروهی از عرفا و متصوفه به مناسب تشابه عقیده با سیستم علمی یوگا راهی هند شدند و هجرت اختیار کردند من مقابر اکثر این بزرگان را که زیارتگاه مسلمانان و هندوهاست از نزدیک مشاهده کرده‌ام.

در دوران سلطنت قاجاریه، مخالفت و ضدیت با خانقاه‌ها موضوع سیاست روز گردید، فعالیت در این زمینه در چهارچوب سیاست دولت جایز بود.

در دوران حکومت پهلوی، فلسفه شرق و علوم روحی در برابر فلسفه غرب رنگ باخته شد و سیستم فکری اهل علم به سمت ماده و مادیات تغییر جهت یافت. در این ادوار نکته بارزی که خودنمایی می‌کند، طلوع دانشمندان و عرفای به نام است که شهرت جهانی دارند و اقتدار و بزرگی اکثر آن‌ها از قرن اول تا نهم و دهم هجری است و از آن پس به ندرت توان رشد روحی گذشته را در اندیشمندی مشاهده کرد. این ستارگان درخشان روحی عموماً با سیستم علمی - عملی یوگا آشنا بوده‌اند و درخششان به این مناسبت بود.

تناقضات فکری، مساعدت‌ها و کارشکنی‌های، آشکار و پنهان، روند احیای میراث فرهنگی و مشابهات یوگای علمی و عرفان نظری را که بذر آن در قرون اولیه ظهور اسلام بذرافشانی شده بود و به‌عللی مشخص و نامشخص در گنجینه تاریخ مدفون بود دچار نوسان می‌کرد. لذا الزاماً حکایت به دفتر مقام ریاست جمهور و مقام معظم رهبری عرضه گردید نتیجه جلسات متعدد گفت‌و شنود و مکاتبات عدیده و بررسی‌های علمی در حوزه امور فرهنگی و مردمی مقام معظم ریاست جمهور سبب شد که بار فشار بر چاپ کتاب‌های یوگا و این فرهنگنامه کاهش یابد. اگرچه اندیشه نابخردانه مقابله‌گری موجب شد تا کتبی که هیچ‌گونه وجه تشابهی با یوگا، میراث فرهنگی و عرفان ندارند به سرعت انتشار یابند و کتاب‌های اصلی و حقیقی که یوگا و عرفان را شناسایی می‌کند در انتشار با مانع برخورد کند به‌عنوان مثال کتاب‌هایی از قبیل یوگا در ۲۸ روز، یوگای جامع، دندان بیر، پرواز روح از بدن در سی روز، یوگای صورت، روشن بینی، هاله‌بینی بدون توجه به ریشه‌های تهاجم فرهنگی آن در کمترین زمان اجازه چاپ می‌یابند و طالبین یوگا را در آموزش این دانش خودشناسی که راهی است به سوی خداشناسی گمراه می‌کند اما سوتراهای پتنجلی که برای اولین بار به دست توانای ابوریحان به عربی برگردانده شد، ترجمه فارسی آن با ممنوعیت نشر مواجه گردید یا کتاب گذر عمر آناندا، کتاب مصوری که بیانگر مسافرت‌های حقیر به مراکز روحی و آموزشی یوگا است به‌عنوان رسیدگی دو سال است در توقیف می‌باشد.

## انجمن یوگا و سازمان تربیت بدنی

سازمان تربیت بدنی از بدو زمامداری پهلوی تا حال نزدیک به یک قرن است که عهده‌دار مسئولیت ورزش است. در این سازمان تا چند سال اخیر نامی از یوگا شنیده نمی‌شود تا سال ۱۳۶۳ که سیستم علمی - عملی یوگا میراث فرهنگی را با انتشار فرهنگنامه یوگا و مقالات علمی در جراید و مجلات معتبر کثیرالانتشار به مردم شناساندم و سودمندی آن را به ویژه در پاکسازی جسم و روان گوشزد کردم سازمان تربیت بدنی در جهت گیری با اندیشه گفتگوی تمدن‌ها و حمایت از چند نفر، یوگا را از سال ۱۳۷۶ زیر چتر حمایت خود قرار می‌دهد و یوگا را تحت عنوان ورزش‌های همگانی پشتیبانی می‌کند. عنوان کردن این نام برای یک سیستم عرفانی سابقه‌دار برای مفسرین نوعی ضدیت با گفتار تمدن‌ها که از سوی آقای خاتمی عنوان شده بود تلقی شد. در هر صورت برای سازمان دادن این نوزاد که هدف غایی‌اش سلامت جامعه و عدم پشتیبانی از تهاجم فرهنگی غرب‌زدگان بود جلسه مشاوره‌ای از صاحب‌نظران مدعی یوگا و عرفان نظیر مرحوم دکتر روحبخش، آقای دکتر نیکپور، دکتر جمالیان و تنی چند از اساتید دانشگاه تشکیل شد و نحوه پیاده کردن طرح را در سازمان تربیت بدنی بررسی کرد. سرانجام انجمن با دو کمیته پژوهشی و آموزشی آغاز به کار کرد. کمیته آموزشی از دکان‌دارانی که بدون مجوز کسب به آموزش خودهینوتیزم، خواب مصنوعی، احضار روح و... می‌پرداختند تشکیل و پس از گذراندن چند جلسه گفت‌شنود بی‌محتوا که هیچ‌گونه رابطه با یوگا و ضابطه با آموزش علمی - عملی نداشت، برای خود کارت مربی‌گری یوگا صادر و به اعتبار این کارت کارهای قبلی خود را ادامه دادند. کمیته پژوهشی که با فریب‌کاری و سواستفاده و رفتارهای غیر علمی کمیته آموزشی مخالف بود و سدی بود در برابر کلاس‌های تضمین مربیگری یوگا که برای کمیته آموزشی سودآور بود به چاه ویل فرو رفت. با این وصف انجمن موفق شد با استفاده از امکانات وسیع تربیت بدنی، نام یوگا را به شهرها و روستاها، به خانه‌های غنی و فقیر و اکثر واحدهای اجتماعی برسد و مردم را با آن آشنا نماید. یوگا باید از هر جهت حمایت شود اما نه بر طریق راه و روش انجمن یوگای ایران که دانسته یا ندانسته تهاجم فرهنگی غرب را در مسیر بیمار کردن جامعه

تقویت می‌کند، یوگا معرفت است. برای مسئولین انجمن یوگا و تربیت بدنی آشکار است که نتیجه کار در این چند سال تنها سست کردن عقاید ملی مذهبی و بدبین کردن به سیستم یوگا بوده و از معرفت مورد نظر در سیستم یوگا فاصله گرفته است.

در حال حاضر میلیون‌ها نفر در سطح کشور، در حال شناخت و آموزش این سیستم علمی - عملی هستند.

مشکل فعلی عدم مکان مشخص آموزش علمی، استاد، کتاب، برنامه است. مراکز دولتی و علمی که به گونه‌ای با یوگا ارتباط پیدا می‌کنند یا واقف به سودمندی یوگا نیستند یا ضابطه قانونی برای کمک ندارند در نتیجه بازار آشفته‌ای در برابر این نیاز عمومی پیدا شده که گروهی سودجو و تهی‌مایه به نام تأمین بهبودی و آرامش، مردم را سرکیسه می‌کنند و احياناً بیماری‌های روان‌تنی آن‌ها را افزایش می‌دهند زمان آن رسیده که مسئولین اجرایی کشور درک کنند یوگا فراگیر شده و به صورت یک معضل اجتماعی خودنمایی می‌کند و چاره‌اندیشی برای آن یک امر ضروری و حیاتی است.

جناب رئیس جمهور، فرزانه مردی که پرچم گفت‌وگوی تمدن‌ها را در سطح جهان برافراشتید و حکومت مردمی را پشتیبانی نمودید.

موقعیت یوگا، میراث فرهنگی ایران باستان با اندیشه تابناک شما در عنوان کردن گفتگوی تمدن‌ها در تناقض است، چنانچه چاره‌اندیشی نشود. بیم آن می‌رود که خدمات فرهنگی جنابعالی در مقایسه رشد یوگا در عصر ابوریحان بیرونی و حال زیر نگرش عنادورزان و معاندین به تعابیر و تفاسیر نادرست گرایش یابد.

جناب آقای خاتمی، سخن از دل برخواست، شکوه و گله نیست میوه درخت عمر به ثمر رسیده است عمر هشتاد ساله‌ای که بیش از نیم قرن آن صرف علم آموزی و آموزگاری گذشت. و با توفیق الهی توانست بالغ بر سی جلد کتاب، صدها مقاله علمی تقدیم هموطنان کند. با سیر آفاق و انفس رنج سفر به اکثر بلاد مهم آسیایی، اروپایی، سرخپوستی را به منظور ردیابی ریشه‌های عرفانی و یوگا متحمل شود. دانشجوی دانشگاه بیحاریتی مرکز تحقیقات علمی یوگا گردد و اجازه

نشر و تدریس یوگا از این دانشگاه را دریافت و به عضویت انجمن بین‌المللی یوگای اروپا در آید با سپری کردن عمر در این راه از روی صدق و صفا و عشقی که به آرمان‌های ملی دارم و احترامی که برای شخص شما قائلم. هشدار می‌دهم این ره که یوگا می‌رود به ترکستان است و در پایان دود این آتش بر افروخته شده چشم شما را آلوده خواهد کرد.

رئیس جمهور عزیز جنابعالی در بحر فلسفه شرق غوطه‌ورید واقف هستید که یوگا رشد روحی و درمان اکثر بیماری‌های فعلی است که توسعه تکنولوژی موجب بروز آن شده به خوبی می‌دانید که از طریق یوگا می‌توان به درمان دردهای اجتماعی که پزشکی، روان‌شناسی، مذهب، اخلاقیات توفیق درمان پیدا نکرده‌اند را درمان کنید.

یوگا ورزش نیست، یوگا معرفت است، یوگا تصفیه و پاکسازی است. پاکسازی قوای درون و ایجاد تعادل و اتحاد بین آن‌ها. هرگاه افراد اجتماع از تعادل جسم روان و روح برخوردار باشند آن‌ها از سلامت کامل بهره‌مند می‌شود و فضیلت را لمس می‌کند.

جناب حجت‌الاسلام حضرت آقای خاتمی، دامن همت به کمر زنید و خدمت دیگری بر لوح خدمات خود بیافزایید و جایگاه یوگا را بعد از چند قرن در سیستم علوم مشخص کنید. مراکز علمی و تحقیقی عرفان بنیان کنید خلاصه یوگا را دانشگاهی کنید.

## مقدمه

سؤال:

به چه دلیل تمرین وضعیت های معکوس را انجام می دهیم؟

جواب:

آساناهای معکوس نه تنها هماهنگ کننده سیستم های فیزیکی و روانی بدن بوده و سلامت جسم را به ارمغان می آورند بلکه تأثیر بسزایی در آرامش فکر و روان داشته و نهایتاً اهداف روحانی از این تمرینات حاصل می شود. بیماری های زیر با انجام صحیح و مرتب حرکات معکوس قابل کنترل و پیشگیری می باشند.

تذکر: (حرکات باید به طور دقیق و صحیح در سیستم یوگا انجام گیرد)

۱. رفع خستگی عمومی بدن و ازدیاد نیروی جوانی

۲. بهبود بخشیدن به سردرد و میگرن

۳. پیشگیری از ریزش و سفید شدن مو

۴. رفع تیرگی رنگ صورت و کلاً شفاف نمودن رنگ پوست

۵. رفع بیماری‌ها و نارسایی‌های حلق و گوش، بینی
۶. رفع بیماری‌ها و نارسایی‌های سؤهاضمه و یبوست و نیز پیشگیری و بهبود بیماری قند
۷. کمک به عملکرد مناسب و مؤثر دستگاه تناسلی
۸. درمان واریس و بواسیر
۹. درمان و بهبود رماتیسم
۱۰. درمان و پیشگیری از بیماری‌های افسردگی و ضعف اعصاب
۱۱. درمان، پیشگیری و تسکین هیجان‌ات و اضطراب‌های روزمره
۱۲. رفع بی‌خوابی
۱۳. درمان مشکلات عمومی روحی و روانی

در طلوع خورشید و سرازیر شدن نکتار<sup>۱</sup> یا شهد، مفهومی عمیق نهفته است. درک این مفهوم از طریق تعالیم استاد است نه انجام صدها شاسترا. با بالا بردن سطح شکم و پایین آوردن سر، خورشید<sup>۲</sup>، در بالا و ماه ببیند و در پایین قرار می‌گیرد. این فلسفه حرکات معکوس است ولیکن ثمربخش بودن آنها در گرو فراگیری آن از طریق استاد است.

### هاتا یوگا

فصل ۳-۷۹-۷۸

۱. قطره تلخ و شیرین است که از چاکرای بیندو به معنی نقطه جاری می‌شود و در شبکه خورشیدی می‌سوزد و سبب کهولت و بیماری می‌گردد. یوگا معتقد است اگر این مسیر تغییر جهت یابد و نکتار به سمت ویشودهی سرازیر شود انسان بر آب و آتش غلبه می‌کند و پیری و ضعف و بیماری از بین می‌رود. کریاها در بیداری کندالینی این مسیر را تغییر می‌دهند. گفته می‌شود بوگی‌ها که تا چهل روز خود را از زیر خاک دفن می‌کنند از این تکنیک‌ها بهره می‌گیرند.
۲. منظور شبکه خورشیدی و چاکرای مانی پورا است.

## معرفی عمومی

با این که تا کنون توضیحات دقیقی از حرکات معکوس که شامل فهرست کاملی از فواید بی نظیر آن باشد در اختیار دانش پژوهان یوگا قرار نگرفته است اما این تصور وجود دارد که در مورد حرکات معکوس غلو شده است. اما هرگز چنین نیست. حرکات معکوس، اثر فوق العاده‌ای بر جسم و روان انسان دارد و تنها با تمرین و تجربه شخصی است که می‌توان به عمق فواید و اثرات این آساناها پی برد. نکته مهم این که حصول نتایج صحیح از حرکات معکوس، منوط به اجرای دقیق، صحیح و مرتب آن‌ها با راهنمایی‌های لازم از طرف استاد خواهد بود. در غیر این صورت نه تنها نتایج صحیح حاصل نمی‌شود بلکه برای تمرین‌کننده خطر بروز صدمات جسمانی هم وجود دارد.<sup>۱</sup>

وضعیت‌های معکوس در حصول حالت‌ها و فرم‌های مناسب فیزیکی و روانی تأثیر بسزایی داشته و انجام آن‌ها برای اکثر افراد توصیه شده است. این آساناها سیستم عصبی را در کمترین زمان آرام می‌کند، بنابراین به افرادی که درگیر فعالیت‌های کم‌تحرک یا کارهای فکری و تنش‌آور دنیای امروز می‌باشند اکیداً توصیه می‌شود.

---

۱. در کلاس‌هایی که یوگا به عنوان ورزش و تمرینات ژیمناستیک آموزش داده می‌شود به روشنی این خطرات مشاهده می‌گردد. بنابر تجارب عملی و مشاهدات نگارنده، حق آموزش آساناهای معکوس باید از مریبان یوگای ناآزموده گرفته شود. زیرا در تمرین وضعیت‌های معکوس انرژی حرکت می‌کند نه ذهن.

بعضی از آساناهای معکوس را باید در زمان خستگی فیزیکی، عصبانیت، ناراحتی، خستگی ذهنی و از دست دادن تمرکز فکر انجام داد. تمرینات مرتب و دقیق نه تنها حالات و احساسات را نظم و ترتیب داده بلکه تقویت‌کننده قدرت تمرکز هم می‌باشند. یوگا همانند علوم معاصر بر این عقیده است که قسمت اعظم مغز انسان بلااستفاده مانده است. مغز انسان دارای توانایی‌های پنهانی مثل تله‌پاتی و غیره است که افراد عادی بر آن‌ها کنترلی ندارند. تمرین این آساناها قدرت افراد را در کنترل این توانایی‌های پنهان، افزایش می‌دهد. البته انجام حرکات معکوس برای رسیدن به این توانایی‌ها نیست، هرچند انجام آن‌ها موجب هماهنگ نمودن این نیروهای نهفته می‌شود.

### توصیف حرکات معکوس

حیات از دیدگاه فلاسفه شرقی، زاده دو نیروی متضاد اما مکمل یکدیگر (مانند مثبت و منفی یا ماه و خورشید) می‌باشد. نظریات علمی چند دهه گذشته نیز به قبول این نظریه گرایش دارد. خصوصاً کشفیات جدید بیانگر این مطلب بوده است که ماده و انرژی هر دو ظهور متفاوت یک اصلیت‌اند. این واقعیت که از ترکیب ماده و ضد ماده می‌توان هیچ را به وجود آورد، توسط فیزیک اتمی مورد بحث قرار گرفته است. انیشتین ثابت نمود که در شرایط مساعد، وزن، طول و زمان را می‌توان به صفر تقلیل داده یا به بی‌نهایت توسعه داد. فلاسفه شرقی برای هزاران سال بر این عقیده بوده‌اند که حرکت اجزای با روح و بی‌روح تشکیل‌دهنده کل عالم هستی به وسیله این دو قانون بوده است و هیچ چیز یا حرکتی وجود ندارد مگر به واسطه فعل و انفعال بدون وقفه این دو نیرو. در مقایسه انسان با این مفاهیم متوجه می‌شویم که عملکرد هر سلول یا عضو یا پدیده ذهنی و در حقیقت تمام ذهن و جسم آدمی وابسته به اثر متقابل این دو نیرو بر هم است.<sup>۱</sup> در نتیجه، عملکرد سالم یا معیوب قسمت‌های مختلف بدن اعم از فیزیکی یا ذهنی، بستگی به تأثیر این دو نیرو بر هم دارد. این عقاید در عصری شکل گرفته است که آگاهی انسان کلاً با آگاهی انسان امروزی

۱. این دو نیرو به نام‌های شیوا و شاکتی، پراکرتی و پروشا نامیده شده‌اند.



متفاوت بوده است. شاید گذشتگان قادر بوده‌اند از این نیروها نوعی آگاهی به دست آورند که انسان‌های امروزی از به دست آوردن آن عاجزند. به هر حال دانشمندان عصر حاضر هم دریافته‌اند که ما نه تنها در یک میدان الکترومغناطیس - که از زمین ساطع شده و آنرا احاطه کرده - زندگی می‌کنیم بلکه دریافت‌کننده تشعشعات الکترومغناطیس کیهانی که از فضاهاى خارج از کره زمین فرستاده می‌شود نیز هستیم گروهی از دانشمندان هم بر این عقیده‌اند که حیات در ذات خودش نوعی انرژی الکتریکی است. به تعبیری دیگر، حرکات سلولی، مغزی و عصبی نوعی ظهور انرژی الکتریکی است که تشکیل شده از فعل و انفعال قطب‌های مثبت و منفی الکتریکی است، بنابراین این امکان وجود دارد که رابطه‌ای بین نیروهای الکتریکی زمینی و کیهانی و نیروهای مشابه در بدن انسان وجود داشته باشد.

اگرچه فلاسفه شرقی از کلمه الکتریسیته استفاده نمی‌کنند، اما بر این باورند که بدن انسان دریافت‌کننده تشعشعاتی است که از زمین به فضا و بلعکس در حرکت‌اند. در قسمت بالایی سمت راست بدن این دو جریان به‌طور هم‌زمان از سر تا پا و بلعکس در جریان بوده که با معکوس نمودن بدن، این جریانات در جهت مخالف مسیر عادی‌شان به حرکت در می‌آیند.

علم یوگا بر این عقیده است که چنانچه این جریان‌ها از تعادل خارج شوند، بیماری و ناخوشی در بدن ظاهر می‌گردد. با معکوس نمودن مسیر این جریان‌ها دوباره تعادل و آرامش ذهنی و جسمی حاصل خواهد شد. همچنین علم یوگا معتقد است که پیری و جهت حرکت زمان، با وضعیت ایستاده بدن و حرکت عادی آن در رابطه است و با اجرای حرکات معکوس می‌توان بر مراحل گذشت زمان و پیری تأثیر گذاشته و به جوانی و شادابی دست یافت.

در علم یوگا، نیروی حیاتی که زندگی را به جریان می‌اندازد به نام پرانا<sup>۱</sup> شناخته شده است. پرانا به دو جریان قمری و شمسی تقسیم شده است.

اگر این دو جریان با هم در هماهنگی باشند، سلامت جسمانی و ثبات ذهنی همراه با

۱. پرانا - واژه پرانا لفظ سانکریت است به معنی نیروی حیات در کل هستی و معادل فارسی ندارد، تنها در عرفان از آن به نام نفس رحمانی نام برده شده است.

آگاهی روحانی حاصل می شود. پرانا نیروی ظریفی است که دارای مسیرهایی به نام نادی است. نادی ها در تمام بدن وجود دارند<sup>۱</sup> و پرانا در آنها حرکت می کند این پرانا، ضامن عملکرد ظریف و صحیح تمام اندام های بدن حفاظت آنها در مقابل امراض و مرگ می باشند. پرانا همچنین بر مراکز روانی انسان تأثیرگذار بوده و آنها را به حرکت در می آورد.

غالباً کانال های عبور پرانا دچار گرفتگی هستند که با انجام حرکات معکوس، مسیر حرکت پرانا هم معکوس شده و کانال های عبوری مسدود شده باز می شوند. عیناً مثل یک لوله گرفته شده که با به جریان در آوردن آب در جهت، مخالف گرفتگی، باز می شود. نهایتاً با باز شدن گرفتگی های مسیر حرکت پرانا و جریان صحیح آن در بدن، نیروی حیاتی به طور مؤثرتری به وظایف خود عمل خواهد کرد.

۱. تعداد نادی ها (کانال های انتقال انرژی) را در بدن انسان بین ۷۲ هزار تا ۲۴۰ هزار بر شمرده اند.

## توجیه فیزیولوژیکی اثرات عمومی وضعیت‌های معکوس

به منظور آشنایی بیشتر با فواید حرکات معکوس، به تشریح قسمت‌های مختلف بدن و تأثیر این حرکات بر آن‌ها می‌پردازیم:

### تأثیر وضعیت‌های معکوس بر کاهش فشار خون

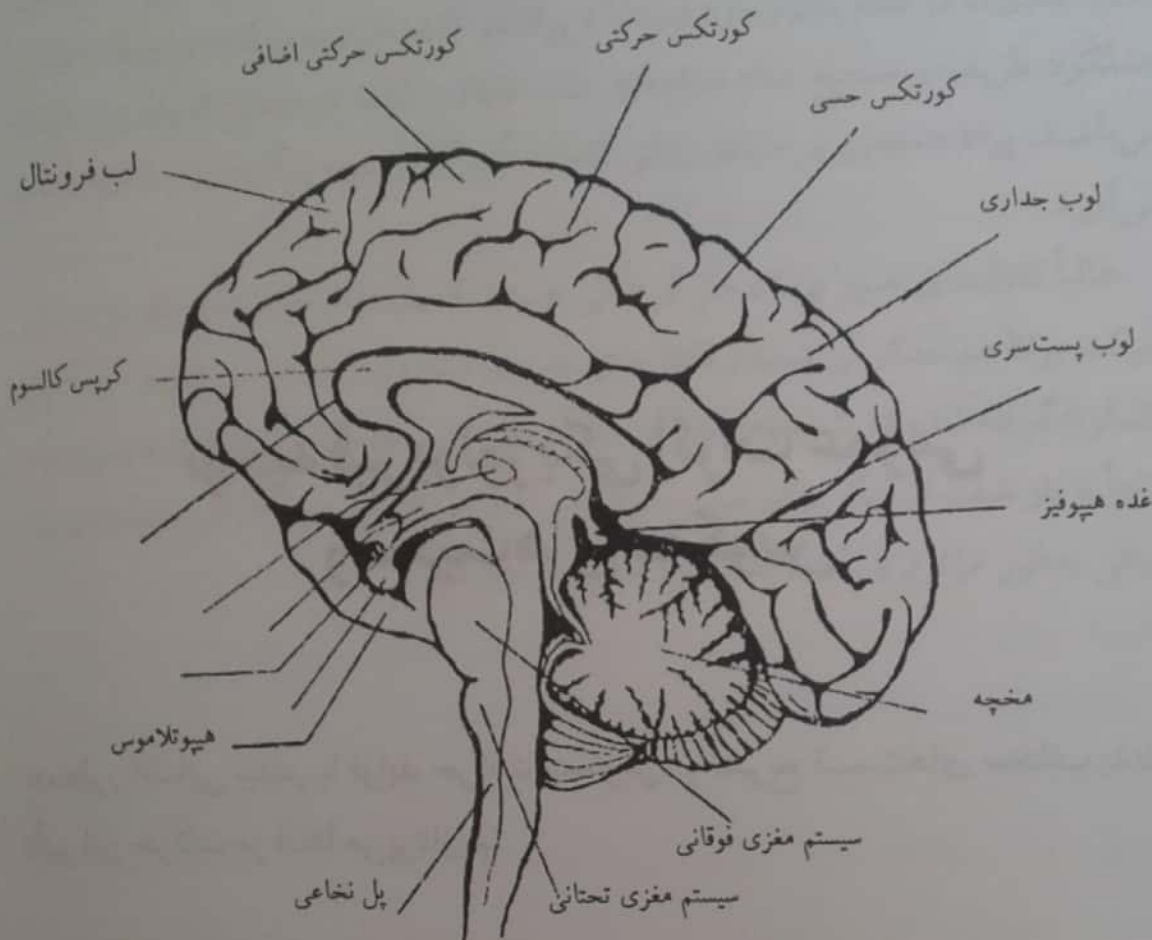
بسیاری از مردم، خصوصاً آن‌هایی که کارهای کم‌تحرک دارند، از گردش نامناسب خون رنج می‌برند. گردش نامناسب خون باعث سوءتغذیه بافت‌های بدن، رشد نامناسب بافت‌ها و اختلال در بازسازی مجدد بافت‌ها می‌شود.

فقط بچه‌ها و افراد مسن فعال قادرند با استفاده صحیح از اندام‌ها، بدن خود را از این ضایعه که گریبانگیر انسان‌های حاضر است، دور نگه دارند. افرادی که درگیر یک زندگی بی‌تحرک‌اند با انجام حرکات معکوس قادر خواهند بود که گردش خون خود را تنظیم نموده و به حد ایده‌آل برسانند.

کمترین اثر انجام حرکات معکوس، بهبود گردش خون در بدن و در نتیجه عملکرد مطلوب تمام اندام‌ها خواهد شد.

فوائد وضعیتهای معکوس

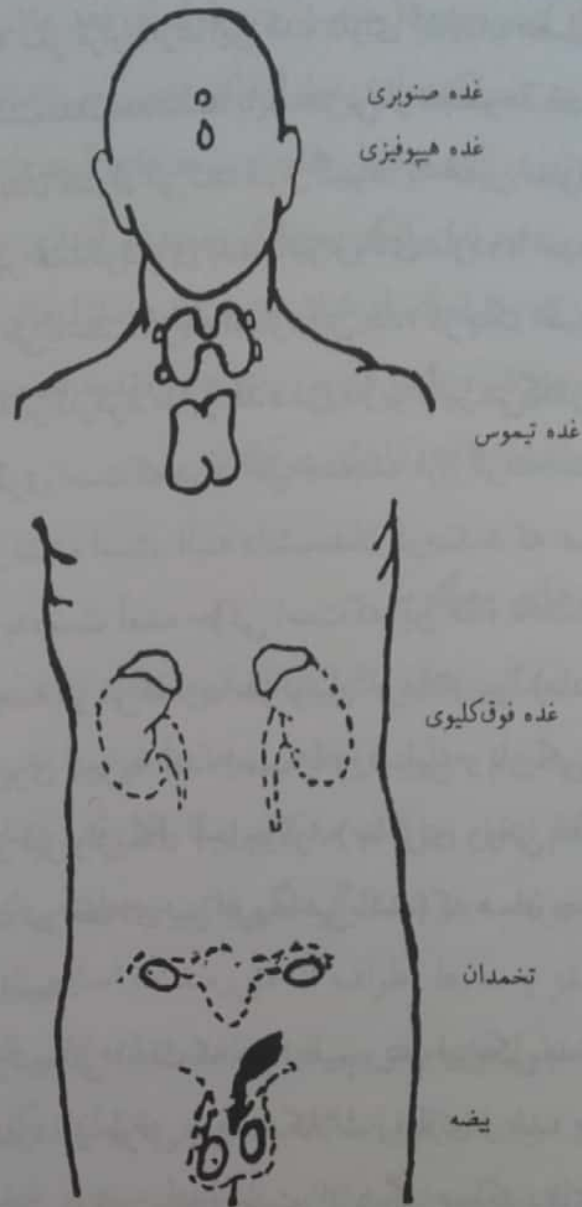
## مغز و غدد درون‌ریز (داخلی) (داخلی)



مغز کنترل‌کننده جسم و روان انسان است. سیستم عصبی که همان سیستم ارتباطی میان اندام‌های مختلف می‌باشد در تمام قسمت‌های بدن پخش بوده و به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به مغز متصل است. مغز به وسیله عصبی تمام اعمال بدن مثل تنفس، جریان خون، حرکت اندام، هماهنگی و عملکرد جهاز هاضمه و درک هوشیارانه اندام حسی و غیره را کنترل و تنظیم می‌کند.

### سیستم غدد درون‌ریز

غدد درون‌ریز مکمل سیستم عصبی بوده و منعکس‌کننده تمامی افکار و اعمال ما می‌باشد. بنابراین در یک بدن سالم، این دو سیستم (سیستم عصبی و غدد درون‌ریز) با هماهنگی کامل عمل می‌کنند.



غدد درون ریز به صورت سیستم مکمل عمل می کنند، آن ها تنظیم کننده حرکات بدن برای مقابله با تغییر شرایط درونی و بیرونی بدن هستند. سیستم اعصاب مرکزی هم همین عمل را انجام می دهد. در واقع این دو سیستم با همیاری یکدیگر عمل می کنند. اگرچه تفاوت مهم بین آن ها این است که عکس العمل های عصبی سریع با طول عمر کم بوده در صورتی که عکس العمل های غدد درون ریز کند ولی با تأثیری ماندگار در بدن می باشند. به زبانی دیگر سیستم عصبی به وجود آورنده تغییرات سریع بوده. و سیستم غدد درون ریز ادامه دهنده این تغییرات هستند.

کنترل مرکزی سیستم غدد درون ریز، به عهده غدد (Pituitary) است که به اندازه یک

نخود بوده و در نزدیکی پایه مغز قرار دارد. این غده دارای آن‌چنان اتصال عصبی آوندی پیچده‌ای با مغز است که دانشمندان معتقدند باید جزیی از مجموعه غده‌های عصبی که تمام حرکات اندام‌ها را در بدن کنترل می‌کند قرار گیرد. به‌همین منوال این غده بر متابولیسم، تولید مثل و سایر عملکردهای بدن تأثیر زیادی دارد، تا حدی که تعیین‌کننده رفتار، انرژی، رشد و غیره می‌باشد. اگرچه اندازه این غده کوچک است اما تولیدکننده انواع هورمون‌هایی است که بر کارکرد سایر غدد درون‌ریز تأثیر می‌گذارد.

غده صنوبری، غده دیگری است که در داخل جمجمه قرار گرفته است. عملکرد این غده هنوز به‌درستی آشکار نشده است. البته دانشمندان درصددند که عملکرد و خواص آن‌را مشخص نمایند. نتایج به‌دست آمده حاکی است که این غده تا حدودی بر عملکرد غده هیپوفیز در داخل جمجمه اثر می‌گذارد. سراتونین<sup>۱</sup> و ملاتونین<sup>۲</sup> (ماده‌های تنگ‌کننده رگ) که به‌وسیله غده صنوبری تجزیه شده است با روشنایی و تاریکی در رابطه‌اند. در یوگا غده صنوبری هم‌تراز فیزیولوژیکال آجاچاگرا. (چاگرای روانی که در رأس ستون فقرات قرار دارد و معادل آن در نقطه‌ای بین ابروها می‌باشد) که همان چشم سوم یا چشم اشراق است شناخته شده است.

غده صنوبری دارای ترشحاتی است که در تنظیم ریتم فیزیکی بدن طی یک دوره ۲۴ ساعته نقشی اساسی دارد. از طرفی بین مشکلات رفتاری و غده صنوبری رابطه‌ای وجود دارد که هنوز به‌درستی روشن نشده است. از دیگر عملکردهای این غده تزریق خون زیادتر به کلیه‌هاست. نهایتاً انجام تمرینات یوگا قدرت کنترل بیشتری را بر غده صنوبری در فرد تمرین‌کننده ایجاد می‌کند.

### سیستم خون مغز

مقدار تقریبی مصرف خون در مغز انسان برای عملکرد سالم و صحیح دو هزار لیتر در روز می‌باشد که این مقدار نسبت به خون لازم برای اندام‌های دیگر فوق‌العاده زیادتر است. اگر تارهای مویی یک گرم از ماده سفید مغز که حاوی فیبرهای عصبی می‌باشد را

به یکدیگر متصل کنیم حدوداً سیصد متر طول خواهد داشت و اگر تارهای مویی یک گرم از مغز خاکستری را که حاوی سلول‌های عصبی می‌باشد را به هم متصل کنیم حدوداً یک کیلومتر می‌شود. البته به دلیل تفاوت پیوندهای آوندی در نقاط مختلف مغز مثال فوق حالتی نسبی دارد اما بیانگر پیچیدگی سیستم آوندی مغز است. از این رو سیستم مویرگ‌ها در مغز که وظیفه اصلی شان تغذیه کافی سلول‌های عصبی مغز می‌باشد، امری حیاتی محسوب می‌شود. زیرا در صورت عدم تغذیه صحیح و سالم سلول‌های مغزی عملکرد مغز به مقدار زیادی کاهش می‌یابد.

### تأثیر وضعیت‌های معکوس

با معکوس شدن بدن، به دلیل فشاری که قوه جاذبه وارد می‌کند، خون بیشتری به مغز می‌رسد. مویرگ‌ها هم به دلیل ارتجاعی بودن یا بازتر یا فشرده‌تر می‌شوند. بنابراین هنگام انجام حرکات معکوس، با بالا رفتن فشار خون، مویرگ‌ها بزرگ‌تر شده و این امر موجب باز شدن گرفتگی‌های موجود می‌شود. با رفع انسداد مویرگ‌ها خون کافی به مغز و محیط اطراف آن می‌رسد که اساسی‌ترین اثر حرکات معکوس بر مغز است. زیرا سلول‌های مغز پس از دریافت تغذیه کافی قدرتمندتر می‌شوند. دفع گازها و مواد اضافی انباشته شده در مغز از دیگر فواید حرکات معکوس بر مغز است. پس از به وجود آمدن این شرایط مغز و غدد درون‌ریز و نهایتاً تمام قسمت‌های بدن که به وسیله این اعضا اداره می‌شوند قادر خواهند بود مؤثرتر و مفیدتر عمل کنند.

### قلب و سیستم گوارش خون

سیستم گردش خون را می‌توان به سیستم حمل و نقل بدن تشبیه کرد. در این سیستم نیروی محرکه توسط قلب تولید شده و به وسیله رگ‌ها و مویرگ‌ها خون را به اندام‌ها می‌رساند. سپس مسیر بازگشت خون به قلب از طریق سیاهرگ‌ها انجام می‌گیرد.

## قلب

قبل از آنکه وارد بحث تأثیر حرکت‌های معکوس بر قلب شویم لازم است حجم زیاد کاری که به وسیله قلب انجام می‌پذیرد را مورد بحث قرار دهیم. اندازه و شکل قلب تقریباً به اندازه و شکل مشت یک انسان عادی است. قلب در تمام طول عمر انسان از حرکت باز نمی‌ایستد. و به‌طور میانگین در هر دقیقه ۷۰ مرتبه می‌زند (۴۲۰۰ مرتبه در ساعت و ۱۰۰۰۰۰ مرتبه در روز و بیشتر از ۲ میلیون مرتبه در یک عمر معمولی). در شرایط عادی حدود ۳۰۰ لیتر خون در هر ساعت به بدن پمپ می‌شود که طول مجاری پمپاژ حدوداً ۲۵۰۰۰ کیلومتر است (تقریباً نیمی از محیط کره زمین). این پمپاژ در موقع ورزش و حرکات شدید فیزیکی به مراتب زیادتر می‌شود. بنابراین هر روشی که بتواند این عضو نیرومند را حتی برای مدت زمانی کوتاه آرام ساخته و استراحت دهد مطمئناً روش مفیدی است. اگرچه اغلب انسان‌ها به‌وسیله زیاده‌روی در غذا خوردن و احساسات خارج از کنترل، قلب را تحت فشار قرار می‌دهند.

## سیستم گردش خون

قلب خون را همراه با مقدار زیادی دی‌اکسید کربن - که نتیجه دیابولیسیم بدن است - دریافت و سپس آن را به شش‌ها پمپ می‌کند. در این جاست که دی‌اکسید کربن جای خود را به اکسیژن می‌دهد و این خون تازه و حاوی اکسیژن، از شش‌ها به قلب جریان می‌یابد و مجدداً از قلب توسط رگ‌ها و مویرگ‌ها به سراسر بدن پمپ می‌شود. خون همچنین در جگر و کانال‌های مربوط به تغذیه هم جریان پیدا نموده و از غذاهای هضم شده تغذیه می‌شود. سپس خون، اکسیژن تازه و مواد حاصل از غذاهای هضم شده را به سراسر بدن حمل کرده و به‌صورت مواد اولیه حیاتی برای سلول‌ها و انرژی برای عضلات در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. همزمان با ادامه دفع دی‌اکسید کربن از بدن، سیستم گردش خون به‌طور مداوم مواد دفع‌شدنی دیگر را به کلیه‌ها و پوست منتقل نموده که از طریق آن‌ها دفع می‌شود.



## تأثیر قوه جاذبه

در حالت عادی نشسته و یا ایستاده، قلب باید در جهت مخالف جاذبه زمین خون را به مغز و سایر قسمت‌های بالای قلب، پمپ کند. این مسئله قدرت شریانی خون را پایین آورده و تأمین خون برای قسمت‌های بالای قلب را کمتر می‌کند. قلب در زمان تأمین خون برای قسمت‌های زیر قلب به وسیله قوه جاذبه یاری می‌شود. اگرچه همین نیروی جاذبه برگشت خون به قسمت‌های پایین قلب از طریق سیاهرگ‌ها را دشوارتر می‌کند. خون در سیاهرگ‌ها به دلیل حرکت در جهت مخالف قوه جاذبه دائماً در قسمت پایین بدن درگیر تجمع و رکود و فشردگی است. افرادی که دارای تحرکات فیزیکی مناسب‌اند به دلیل انقباضات عضلانی سیاهرگ‌ها در موقع تحرک، کمتر با این مشکل روبه‌رو هستند و برگشت خون به قلب از طریق سیاهرگ‌ها با سهولت بیشتری انجام می‌پذیرد. مشکل کندی برگشت خون به قلب غالباً در افرادی است که دارای زندگی بدون تحرک و یا کم‌تحرک هستند. تجمع خون در دست و پا یا تمام قسمت‌های مربوط به آن‌ها و شکم<sup>۱</sup> و غیره باعث پایین آمدن مقدار گردش خون در اعضای بدن شده و نهایتاً منجر به کمبود تغذیه سلول‌ها و تأمین انرژی لازم برای عضلات و دفع زهرابه از بدن می‌شود. که این دلیل اصلی ضعف جسمانی است.

## تأثیر وضعیت‌های معکوس

در حین اجرای حرکات معکوس برگشت جریان خون از پاها، شکم و غیره به دلیل قوه جاذبه با سهولت بیشتری انجام شده و منجر به بازگشت مقدار زیادتری خون به قلب می‌شود. قلب که قادر به پمپ نمودن دوباره مقدار خون دریافتی به بدن است با دریافت خون بیشتر از طریق سیاهرگ‌ها می‌تواند به وسیله سرخرگ‌ها خون بیشتری در کل بدن پمپاژ نماید. جریان خون زیادتر در شش‌ها، مقدار بیشتری دی‌اکسید را به اکسیژن تبدیل کرده و مقدار بیشتری اکسیژن را به سلول‌های بدن می‌رساند و مقدار بیشتری دی‌اکسید از بدن خارج می‌شود. از طرفی با بالا رفتن جریان گردش خون، انواع گازها زائد دفع

۱. Abdomen قسمتی از بدن که بین قفسه و لگن خاصره قرار دارد.

شده و مواد غذایی بیشتری به سراسر بدن رسانده می‌شود. علاوه بر آن هرگونه خون راکد و بی‌حرکت در شکم، پاها، ارگان‌های جنسی و غیره با خونی تازه و تمیز جایگزین می‌شود که باعث رفع ناتوانی موجود در قسمت‌ها - خصوصاً پاها - می‌شود.

در زمان معکوس نمودن بدن، مقدار خون زیادتری که در گردش قرار گرفته، با کمک قوه جاذبه به قسمت‌های بالای قلب می‌رسد و این قسمت‌ها را با خونی تازه و تقویت شده و با اندک فشاری بالاتر تغذیه می‌نماید. به وجود آمدن این حالت باعث تغذیه بهتر اندام‌های بالای قلب و دفع گازهای زائد موجود در این اندام‌ها می‌شود.

اگر حرکات معکوس برای مدت قابل قبولی به‌طور مرتب و مداوم تمرین شود، تأثیر به‌سزایی در بهبود نارسایی‌های گردش خون داشته و درمانی مناسب برای نرم کردن بافت‌های سخت شده در رگ‌های انتقال‌دهنده خون می‌باشد. به‌خصوص که سخت شدن بافت رگ‌ها موجب لخته شدن خون در قلب یا سرخرگ‌های قلب می‌شود.

ضربان‌های قلب نوعی استراحت برای قلب است. در هنگام انجام حرکات معکوس فاصله زمانی بین ضربان‌های قلب به مقدار قابل توجهی زیاد می‌شود، که این ازدیاد فاصله زمانی، نوعی استراحت برای قلب است.

اگرچه در موقع انجام حرکات معکوس فشار خون در قسمت بالایی بدن زیاد می‌شود، اما پس از انجام حرکات، فشار خون دوباره نزول کرده و این خود باعث استراحت هرچه بیشتر قلب و رگ‌ها می‌شود.

## اندام‌های شکمی و لگنی

این اندام‌ها بیشتر مربوط به هضم، دفع و تولیدمثل اند. خون‌های راکد بیشتر گرایش به تجمع در قسمت‌های پایین قلب، خصوصاً قسمت شکم و لگن خاصره دارند. عملکرد صحیح اندام لگن خاصره و شکم برای عملکرد صحیح کل بدن امری حیاتی است. بنابراین تراکم خون در این قسمت‌ها باعث عملکرد غیرطبیعی و ناقص بقیه اعضای بدن می‌شود. البته این حالت در افرادی که دارای حرکت کافی نبوده و دارای زندگی بی‌حرکت و نشسته هستند، بیشتر مشاهده می‌شود.

## سیستم گوارش

اعضای اصلی گوارش عبارتند از شکم، روده‌ها و جگر مستعدترین اعضای بدن برای تراکم خون می‌باشند. تراکم خون در این اعضا باعث کندی و عدم کارکرد صحیح آنها می‌شود. تجزیه مواد خوراکی در شکم انجام شده و سپس برای پخش در تمام بدن، جذب خون می‌شود. بنابراین، اعضای سیستم گوارش وابستگی زیادی به گردش خون مناسب برای هضم غذا دارند. مهم‌ترین عضو این مجموعه جگر است. زیرا تمام خون سیستم جهاز هاضمه که از طریق شاهرگ به جریان می‌افتد باید از جگر عبور نماید. بنابراین اگر جگر فاقد خون متراکم شده باشد در عمل هضم غذا بسیار مؤثرتر عمل می‌کند.

هضم غذا با تغییر دادن جریان خون به وسیله حرکات معکوس به صورتی که در زیر می‌آید بهتر انجام می‌شود:

۱. اندام‌ها در رابطه با هضم غذا از حالت فشردگی خارج شده و متعاقب آن وظایف خود را به طور مؤثرتری انجام می‌دهند.

۲. عدم تراکم خون در جگر باعث از بین رفتن کندی جریان خون در اندام‌های هضم غذا شده و با جریان یافتن خون بیشتری در جهاز هاضمه، عمل هضم غذا بهتر انجام می‌پذیرد. از طرفی ماساژ وارده از طرف دیافراگم باعث رفع تراکم خون در این اعضا می‌شود.

۳. با به جریان افتادن دوباره خون‌های متراکم که باعث ازدیاد مقدار خون می‌شود، پمپاژ خون به وسیله قلب در سایر اندام‌ها بیشتر می‌شود.

بنابراین حرکات معکوس علاوه بر بهبود سؤهاضمه، با تغذیه هرچه بهتر و بیشتر تمام نقاط بدن، باعث عملکرد بهتر آن اندام و سلامت هرچه بیشتر فرد خواهد شد.

## سیستم دفع مواد زائد

اندام دفع ادرار، به خصوص کلیه‌ها و روده بزرگ اگر دارای گرفتگی باشند بر اثر اجرای حرکات معکوس مقدار زیادتری خون دریافت کرده و بهبود می‌یابند. و به همین ترتیب عملکرد نامناسب اندام‌های دفع مواد زائد خصوصاً حرکات دودی لوله گوارش در رابطه با بیوست و مشکلات ادرار با معکوس نمودن بدن به طور مداوم و مرتب، بهبود می‌یابند.

### سیستم تولید مثل

غالباً غدد جنسی و تخمدانها به دلیل تراکم خون عملکرد صحیح خود را از دست می دهند. خصوصاً زمانی که فرد مسن تر می شود این مسئله حادتر است. با انجام حرکات معکوس هر نوع گرفتگی در سیستم تولید مثل و غدد جنسی و تخمدانها رفع شده و حالت طبیعی در آنها برقرار می شود.

لازم به تذکر است که غدد جنسی (تخمدانها) در مردان و زنان که تنظیم کننده عملکرد تولید مثل و حالات مردانه و زنانه می باشد، تماماً به وسیله غده هیپوفیز کنترل می شوند. با انجام حرکات معکوس این غده با حداکثر ظرفیت خود شروع به فعالیت می نماید. بنابراین با انجام حرکات معکوس عملکرد جنسی افراد با تقویت سه مورد مشروح ذیل بهبود می یابد:

۱. تقویت غده هیپوفیز
۲. تقویت غدد جنسی
۳. تقویت اندام جنسی

### چشمها و گوشها

تأمین اکسیژن کافی برای چشمها تأثیر به سزایی در عملکرد صحیح حس بینایی دارد. انجام حرکات معکوس خون بیشتری را برای چشمها تأمین کرده و در نتیجه، خون به همراه خود اکسیژن لازم را برای چشمها تأمین می کند. حرکات معکوس با تأمین خون بیشتر و در نتیجه اکسیژن بیشتر برای اندام بینایی باعث عملکرد بهتر مرکز کنترل بینایی و قسمت تعبیر اطلاعات دریافتی از طریق حس بینایی می شود.

حرکات معکوس با تأمین خون بیشتر و بهبود گردش خون در گوشها باعث ارتقای عملکرد قوه شنوایی می شود.

### پوست و مو

عوارض پوستی دوران بلوغ مانند جوش صورت و چروکهای زودرس، تا حدود زیادی

به علت تغذیه ناقص خون به بافت‌های پوست و عدم دفع مواد زائد می‌باشد. در صورت اجرای حرکات معکوس به‌طور منظم و برای مدت طولانی، تغذیه بافت‌های پوستی و چروک‌های جزئی پوست صورت بهبود یافته و بافت‌های پوست صورت، جوان‌تر و روشن‌تر می‌شود که این مورد از ارزنده‌ترین نتایج انجام حرکات معکوس می‌باشد.

تأمین نامناسب خون برای بافت‌های موی سر از دلایل اصلی ریزش و سفیدی مو می‌باشد. حرکات معکوس با تحریک پیازهای مو باعث رشد مجدد یا بیشتر موها شده و در جلوگیری از تغییر رنگ و سفیدی آن مؤثر واقع می‌شود. البته برای به دست آوردن این نتایج منحصر به فرد حرکات معکوس باید به مدت طولانی و بیشتر از حد معمول که برای یک فرد عادی تجویز می‌شود تمرین گردد گاه سؤال مطرح می‌شود که آیا می‌توان از طاسی که یک صفت موروثی است جلوگیری به عمل آورد؟ در واقع گروهی از دانشمندان پزشکی اعتقاد دارند که طاسی خود یک صفت موروثی نبوده، بلکه تمایل بعضی از افراد به داشتن گردش خون نامناسب در جمجمه موروثی است.

با انجام حرکات معکوس که بهبود گردش خون در بدن را به ارمغان می‌آورد، این عارضه قابل درمان و پیشگیری می‌باشد. با برقرار شدن گردش خون منظم و مرتب و تغذیه خون کافی به بافت‌های مو در سر، موهای سر دوباره شروع به رشد طبیعی خود کرده و حتی در مناطقی که قبلاً مو وجود نداشته است، پیازهای مو شروع به رشد مجدد می‌نمایند. ایستادن روی سر<sup>۱</sup> مفیدترین آسانا برای رشد مجدد و بیشتر موهای سر می‌باشد.

## تأثیر قوه جاذبه بر اندام‌های بدن و ارگان‌ها

با معکوس نمودن بدن وضعیت اندام‌ها نسبت به یکدیگر اصلاح شد و جهت نیروهای موجود بین آنها تغییر می‌یابد. که این مورد برای تقویت و تنظیم حرکت اندام‌ها بسیار مثبت برآورد شده است.

## ریه‌ها

تمام فضای قفسه سینه، به غیر از مکان قلب و چند اندام کوچک دیگر توسط دو ریه اشغال شده است. با هر عمل دم، ریه‌ها مانند یک جفت بادکنک بزرگ شده، به دیافراگم فشار آورده و دنده‌ها را به سمت بیرون می‌رانند. در عمل دم هوای بیرون همراه با دمای موجود به درون ریه‌ها مکیده می‌شود. با کوچک شدن دیافراگم و حرکت دنده‌ها به طرف پایین و داخل، قسمتی از هوای موجود در ریه‌ها خارج می‌شود که این حرکت را بازدم می‌نامیم. در حین انجام حرکات معکوس، توسط دیافراگم از حرکت اعضای شکم به طرف داخل جلوگیری می‌شود. جریان خون باعث قوی‌تر شدن ریه‌ها شده و از آنجایی که دیافراگم در موقع دم باید در مقابل نیروی بیشتری به حرکت در آید، این حالت باعث قوی شدن دیافراگم نیز می‌گردد.

همچنین وزن شکم در موقع بازدم با سرعت بخشیدن به بازگشت دیافراگم به طرف ریه‌ها باعث فشار بیشتر بر ریه‌ها شده که این حالت کمک خوبی به باز شدن کیسه‌های هوای داخل ریه‌ها می‌کند. کیسه‌های هوا موجب جایگزینی اکسیژن با دی‌اکسید کربن در رگ‌های ریوی و بلعکس می‌باشند. باز شدن بهتر این کیسه‌ها، به تخلیه بهتر دی‌اکسید کربن و جایگزین شدن آن با مقدار بیشتری اکسیژن می‌انجامد و این عمل تأثیر عمده‌ای در بهبود عملکرد بدن دارد.

برای کسب اطلاعات دقیق‌تر راجع به بهبود عملکرد دستگاه تنفسی به بخش ایستادن روی سر و ایستادن روی شانه<sup>۱</sup> مراجعه کنید.

## دستگاه گوارش

یکی از روش‌های مؤثر برای ماساژ دائمی اعضا شکم، حرکت بدون وقفه دیافراگم است. در حین انجام آساناهای معکوس، اعضای شکم، دیافراگم را تحت فشار قرار داده و مانع حرکت سهل آن به طرف بالا می‌شوند. از طرفی در حین انجام حرکات معکوس، اعضای چون جگر، طحال، معده، کلیه‌ها، لوزالمعده و... ماساژ داده می‌شود، که

به مراتب بهتر و قوی تر از ماساژی است که در حالت ایستاده یا نشسته یا دراز کشیده به آن‌ها وارد می‌شود. جگر که به دلیل جنس آن، کاملاً قابل فشرده شدن است، مابین اندام شکم و دیافراگم قرار گرفته و به دلیل فشارهای وارده کاملاً فشرده می‌شود که این فشردگی، ماساژ بسیار خوبی برای آن بوده و به از بین رفتن خون‌های متراکم شده در جگر کمک می‌کند. ایجاد شرایط مناسب برای عملکرد جگر که مسئول اعمال زیاد و مهمی در بدن است، باعث پیشگیری از ضعیف شدن بدن و بسیاری از بیماری می‌باشد. یکی از عوارض فیزیکی رایج دنیای امروز افتادگی احشا و اعضای شکم به طرف پایین و خارج شدن از مکان اصلی خود است.

تمرین مرتب حرکات معکوس، به دفعات و برای چند دقیقه در طی روز، باعث از بین رفتن این عارضه و بازگشت تدریجی اعضا به مکان اولیه خود می‌شود.

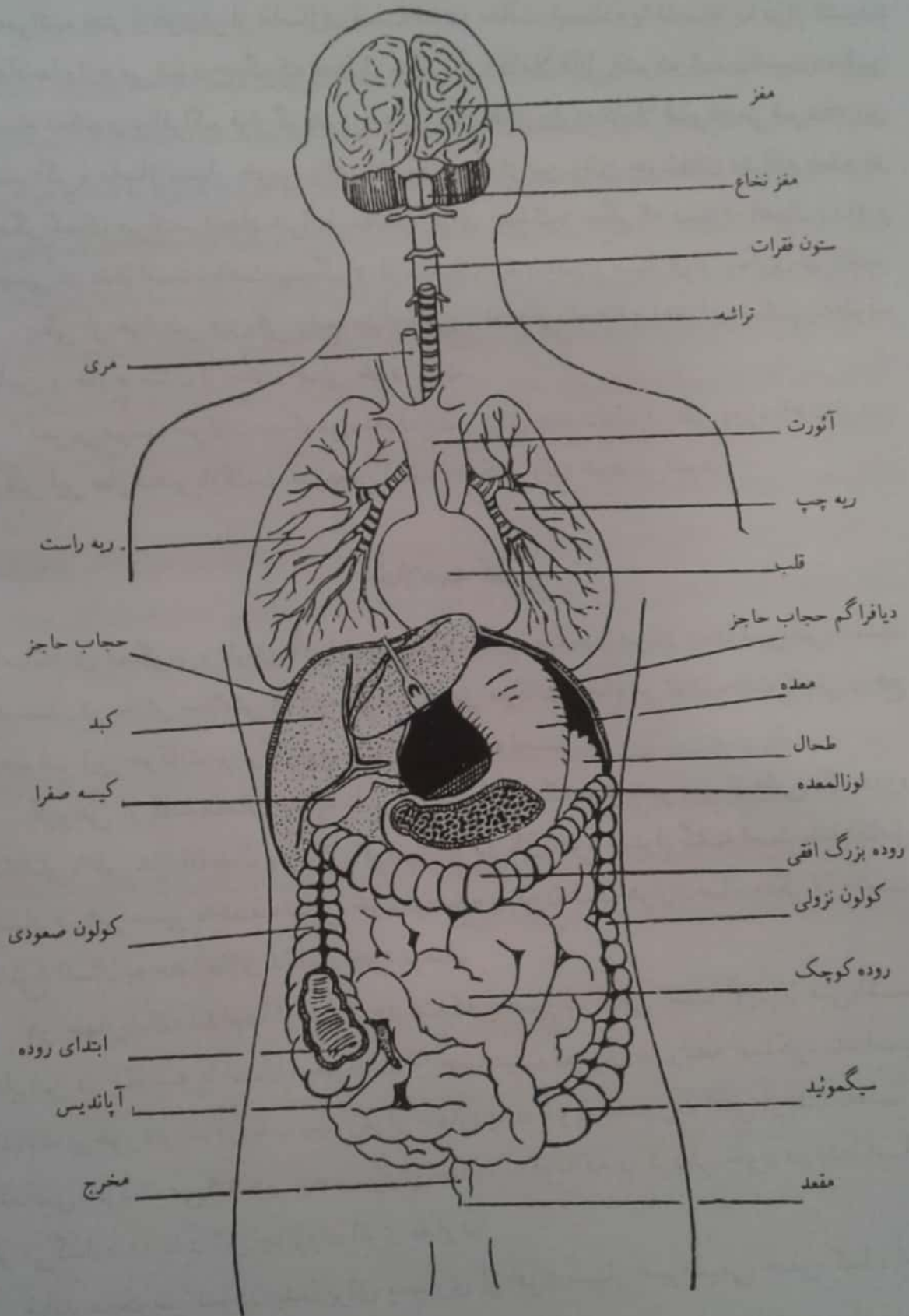
### خلاصه کلی

آساناهای معکوس، دارای تأثیرات بسیار مناسب و مفید برای بدن فیزیکی انسان هستند. در بخش سلامتی (تندرستی) از طریق حرکات معکوس توضیحات کاملی راجع به اثرات این حرکات بر ارگان‌های بدن انسان آمده است.

گروهی از دانشمندان اندام‌شناس بر این باورند که نوع بشر پس از طی یک دوره تکاملی، طی هزاران سال به شکل امروزی بر دو پای خود استوار گشته است. اما تکامل انسان در این مسیر به هدف نهایی خود نرسیده و بدون شک هزاران سال دیگر لازم است تا نوع انسان به حد اعلای تکامل خود برسد.

در چهارپایان، اندام‌ها از ستون فقرات که به صورت افقی است آویزان می‌باشند. بنابراین در مقایسه با انسان، حیوانات از حساسیت کمتری در رابطه عملکرد نامناسب اندام‌ها برخوردارند. در بدن بسیاری از چهارپایان، خون به صورت افقی از بدن به قلب و بالعکس حرکت می‌کند در نتیجه نیروی جاذبه آن‌گونه که برگردش خون در بدن انسان اثر می‌گذارد در بدن این جانوران اثری ندارد.

شاید معکوس نمودن بدن برای بسیاری از افراد بسیار غیرطبیعی جلوه کند، اما زندگی کم حرکت و ساکن انسان‌های امروزی، حرکات به ظاهر غیرعادی معکوس را به صورت وسیله‌ای برای مقابله با تأثیرات مخرب زندگی مدرن و مکانیزه مطرح می‌سازد.





## تحقیقات به عمل آمده در مورد ایستادن روی سر

آقای پروفیسور جولیان رکاندویچ، مدیر بخش سوم کلینیک پزشکی کراکوف لهستان، یکی از اولین افرادی بود که در مورد آثار ایستادن روی سر تحقیق کرد. زمینه تحقیقات او درباره تأثیرات این آسانها بر پدیده‌های Hachmodinamic، Hacmostatic و Boichemical در خون بود. ابتدا قبل از اجرای تمرین از آزمودنی آزمایش‌های الکتروکاردیوگرام قلب (ECG) و آزمایش اشعه X انجام گرفت. پس فرد مورد آزمایش، تمرینات ایستادن روی سر را با شکم خالی با تمرکز و آرامش کامل روانی و جسمانی برای مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه انجام داد و پس از آن برای وانهاده شدن دوباره به مدت کافی استراحت کرد. آنگاه آزمایش‌های فوق مجدداً صورت گرفت و پس از بررسی و مقایسه با آزمایش‌های قبل و حین اجرای تمرین نتایج زیر به دست آمد:

### ۱. خون

افزایش سلولی و همچنین تعدادی در گلبول‌های سفید (WBC) لنفوسیت‌ها وجود دارد که توانایی بدن را در مقابل عفونت‌ها زیاد و باکتری‌ها و امور خارجی وارد بر بدن را نابود می‌کنند. علاوه بر این به کاهش لخته شدن خون کمک می‌کند و درصد مبدل‌سازی

فواید وضعیتهای معکوس

پرترمین خون را کاهش می دهد. این فعل و انفعال نشان می دهد که در تمرین ایستادن روی شانه حالت وانهادگی وجود دارد.

تنش، لخته شدن خون را زیاد می کند. بعضی بر این باورند که فعل و انفعال بیماری های شریانی را در بر دارد بنابراین تمرین ایستادن روی سر خصوصیات درمانی بسیاری در ممانعت و درمان بیماری های شریانی مثل نارسایی کرونر قلب و گرفتگی عروقی دارد.

## ۲. قلب

آزمایش ها افزایش لرزش ماهیچه ای و نیز تغییر کمی در امواج T را نشان می دهند. اشعه ایکس تغییر قابل توجه در ابعاد طولی و عرضی قلب، گسترده شدن عروق، رگ های شش های خصوصاً در لب بالایی آن را نشان می دهد. این انفعالات بیانگر این است که خون بسیاری به سمت شش ها جریان می یابد و سبب افزایش اکسیژن می شود. غالباً با تنفس معمولی اکسیژن کافی به لب بالایی شش ها نمی رسد. بنابراین با این تمرین به این نارسایی ها یاری می رساند.

## ۳. ریه ها

هنگام انجام این آسانا مقدار هوای تنفس شده در هر دقیقه، بسیار کم بوده است تقریباً کمتر از سه لیتر در دقیقه (در حالت عادی مقدار هوای تنفس شده حدوداً ۸ لیتر در دقیقه می باشد).

تعداد تنفس در هر دقیقه کاهش چشم گیر داشته است.

اکسیژن مصرف شده توسط بافت ها، بیشتر از حالت عادی بوده و مقدار اکسیژن خارج شده از طریق بازدم به مقدار قابل توجهی کاهش داشته است.

## نتیجه گیری

تمرین ایستادن روی سر، قدرت انطباق گردش خون و تنفس تمرین کننده را در شرایط مختلف زیادتر می کند. این قدرت انطباق، خصوصاً در عصر حاضر که بدن انسان در معرض حالت ها، گرایش ها و شرایط مختلف قرار دارد بسیار سودمند است.

از دیدگاه علمی، با در نظر گرفتن آزمایش های به عمل آمده ایستادن روی سر تمرین بسیار سودمندی برای سالم سازی بدن فیزیکی است و از دیدگاه علمی، فردی که تمرینات ایستادن روی سر را انجام می دهد به دانش، درک و فهم بالاتری دست پیدا می کند.

قبول نتایج عملی تمرینات ایستادن روی سر برای هر کس منحصر به فرد بوده و شخص باید به طور مداوم تمرینات را انجام داده و نتایج آن را در خود تجربه کند.

## توجه

ایستادن روی سر حالتی بسیار پیشرفته است و فقط باید تحت نظارت و کنترل مربیان با تجربه انجام گیرد. انجام این آسانا به مدت طولانی برای بیشتر افراد توصیه نمی شود. انجام تمرین بیشتر از ۵ دقیقه فقط باید توسط یوگی های باتجربه و تحت نظارت معلمین مجرب انجام پذیرد.

## مزایای حرکات معکوس برای تندرستی<sup>۱</sup>

اگرچه فواید تندرستی ذکر شده در این فصل، در مورد تمام حرکات معکوس صادق می‌باشد ولیکن در پاره‌ای از موارد اثر یک حرکت به‌تنهایی می‌تواند برای بهبود یک بیماری به‌خصوص مؤثر باشد. که در این‌گونه موارد توضیحات لازم ارائه شده است.

با توجه به فواید حرکات معکوس در جهت تندرستی جسمانی و روانی، فرد تمرین‌کننده می‌تواند با استفاده از آن‌ها بیماری یا مشکلات خود را بهبود بخشد. به‌خاطر بسیاری که برای بهبود هر بیماری احتیاج به سادانای ویژه‌ای است. این سادانا می‌تواند شامل تمرینات نظافتی، وضعیت‌های یوگا، کنترل تنفسی و تمرکز باشد.

بسیاری از بیماری‌های جسمانی در اثر ظهور مشکلات ذهنی می‌باشد. فلسفه یوگا بر این عقیده است که اکثر بیماری‌های ذهنی و جسمی به‌دلیل عملکرد نامساعد ذهن است. باید توجه داشت که حرکات معکوس عمدتاً بر عملکرد مغز اثر می‌گذارد. تجربه نشان داده است که انجام این حرکات در بهبود و حتی درمان بیماری‌های روان‌تنی مؤثر بوده است. اگرچه سیستم عملکرد آن هنوز به‌درستی مشخص نشده است. برای مثال بسیاری از ناخوشی‌ها به‌دلیل تنش‌های مزمن و کهنه ایجاد می‌شود و از آن‌جایی که انجام حرکات معکوس در آرام کردن تنش‌ها مؤثر بوده و به‌وجودآورنده نوعی حالت آرامش است، این خود اولین گام برای از بین بردن این‌گونه امراض می‌باشد.

امراض ذکر شده در زیر با انجام حرکات معکوس، درمان یا بهبود می‌یابند:

سر درد

خستگی و ضعف عمومی بدن

ریزش و سفیدی مو

برای این منظور آسانای ایستادن روی سر توصیه می‌گردد.

بهبود رنگ پوست نامناسب

برای این منظور آساناهای ایستادن روی شانه و برگردانی قلب<sup>۱</sup> توصیه می‌شود.

بهبود مشکلات شنوایی

بهبود بیماری‌های حلق و بینی

انجام حرکات معکوس برای افراد مبتلا به سینوس سودمندتر است. زیرا در این حالت درجه سینوس‌ها دچار گرفتگی و فشردگی است و با انجام این حرکات حالت گرفتگی و فشردگی آن بهبود می‌یابد.

توجه: افرادی که مبتلا به سینوس مزمن‌اند باید از انجام این حرکات پرهیز نمایند.

یبوست و سؤهاضمه

تمرین حرکات معکوس باعث تخفیف و بهبود یبوست و سؤهاضمه می‌شود، خصوصاً اگر این بیماری‌ها در اثر گردش خون ناقص یا عملکرد نامناسب سیستم عصبی باشد.

کج بینی<sup>۱</sup>

## ورم یا تنبلی طحال

بیماری اغمای کبدی<sup>۲</sup>

درمان بعضی از انواع بیماری اغمای کبدی - که در مراحل اولیه است - با پایین آوردن فشار خون امکان پذیر می باشد. افرادی که دارای بیماری کهنه و مزمن هستند به هیچ عنوان نباید حرکات معکوس را انجام دهند. برای کسب اطلاعات و راهنمایی بیشتر در این مورد باید با مریبان با تجربه یوگا مشورت شود.

## درمان واریس و بواسیر

یکی از بیماری های شایع واریس است. در اثر وجود نیروی جاذبه، خون در جهت معکوس به حرکت در آمده که این امر موجب مسدود شدن سیاهرگ ها و درجه های مرتبط با آنها می شود. این مشکل بیشتر در ناحیه پاها و انتهای روده بزرگ به وجود آمده، موجب بیماری های همچون واریس و بواسیر می شود. انجام حرکات معکوس باعث جریان کامل خون در سیاهرگ ها و در نتیجه تقویت خواص طبیعی بدن برای ترمیم قسمت های آسیب دیده و بهبود بیماری های فوق الذکر می شود.

## پایین افتادگی احشا، اندام شکم، اعضای جنسی و مقعد

با معکوس نمودن جاذبه، اندام جابه جا شده، کلیه ها، طحال، روده ها، رحم و کبد را می توان دوباره به مکان اصلی خود برگرداند. افتادگی مهبل، رحم و مقعد به دلیل سستی عضلات آن قسمت ها هم با انجام حرکات معکوس قابل ترمیم می باشند. زنانی که به تازگی وضع حمل نموده اند با انجام حرکات معکوس می توانند افتادگی به وجود آمده در اعضای فوق الذکر را ترمیم و آنها را به جای طبیعی اولیه شان باز گردانند. امروزه

پزشکان زیادی تمرینات یوگا را به خانم‌های وضع حمل کرده طبق برنامه‌های مشخص و دقیق توصیه می‌نمایند.

### قاعدگی - یائسگی و عملکردهای نامناسب جنسی

قاعدگی دردناک و نامنظم در خانم‌ها با بهبود عملکرد سیستم غدد درون‌ریز (Endocrinal) که کنترل‌کننده این اعمال باشند میسر است. اگرچه تمرین حرکات معکوس در زمان قاعدگی توصیه نمی‌شود، اما برای کاهش اثرات احتمالی فیزیکی و روانی و نیز پریشانی‌های دوران یائسگی با تسهیل عملکرد سیستم غدد درون‌ریز برای متوقف نمودن تدریجی تولید تخم در تخمدان‌ها، اجرای برنامه‌های یوگا با استفاده از یک برنامه دقیق و حساب شده که حرکات معکوس جزئی از آن می‌باشد امکان‌پذیر است.

با متعادل کردن سیستم غدد درون‌ریز، بیماری‌های نظیر ناتوانی جنسی، دفع زود به‌هنگام، نازایی و خروج غیرعادی منی قابل کنترل و درمان خواهند بود.

### پیری و فقدان نیروی جوانی

با اثرگذاری بر غدد تیروئید، به نیروی جوانی افزوده شده و مراحل پیری با سرعت کمتری طی می‌شود. آساناهای توصیه شده برای این منظور ایستادن روی شانه و گاو آهن<sup>۱</sup> می‌باشد.

### آرتروزهای رماتیسمی

کرتیزون که یکی از هورمون‌های اصلی ترشح شده به وسیله غدد آدرنال می‌باشد، تأثیر بسیار قوی بر آرام کردن آرتروزهای رماتیسمی دارد. این بیماری به دلیل تجمع بسیار زیاد پروتئین کلوجن<sup>۲</sup> در مفاصل ایجاد می‌شود. وجود کرتیزون از تجمع این پروتئین

جلوگیری می‌کند. حرکات معکوس با کنترل ترشح غدد داخلی هیپوفیز<sup>۱</sup> و فوق‌کلیوی و ماساژ اندام داخلی شکم، باعث ترشح مرتب و منظم کورتیزون شده، موجب آرامش دردهای ناشی از آرتروز می‌گردد.

### بیماری قند<sup>۲</sup>

بیماری قند در رابطه با سیستم غدد درون‌ریز می‌باشد. اگرچه علت این بیماری کمبود انسولین ذکر شده است، اما نظریات جدید ریشه این بیماری را در عملکرد نامناسب غده هیپوفیز جستجو می‌کند. علت بیماری قند هرچه که باشد، حرکات معکوس بر تمام غدد درون‌ریز، لوزالمعده و هیپوفیز اثر می‌گذارد و باعث آرامش، بهبود و حتی درمان بیماری قند می‌شود. مورد دیگری که از نظر دانشمندان قابل توجه است ارتباط هیجان‌ات و تنش‌های عمومی افراد با این بیماری است همچنین رابطه این بیماری با زیاده‌خواری بسیار قابل بحث می‌باشد. انجام حرکات معکوس با تأثیر بر غدد مذکور و نیز با به‌وجود آوردن حالت آرامش و آسایش کمک مؤثری به این بیماری می‌کند.

### بیماری عمومی روانی

خون بیشتری که بر اثر تمرین حرکات معکوس به مغز می‌رسد، به تنظیم هرچه بهتر سیستم عصبی کمک می‌کند. به علاوه انجام این حرکات می‌تواند در تنظیم و آرامش مشکلات عصبی مانند خستگی شدید که به علت عملکرد نامناسب مراکز عصبی ایجاد شده - صرع، وازدگی، بی‌خوابی و عادت به بلعیدن هوا مؤثر واقع شود. حالت‌های هیجان، افسردگی، وازدگی، اضطراب و عصبانیت که خود منشأ بیماری‌های زیادی می‌باشند را می‌توان با انجام حرکات معکوس از بین برده و به جای آن، احساس خوشایند، اعتماد به نفس و عشق به زندگی را جایگزین نمود.



## مشکلات تنفسی

به بخش ایستادن روی سر و ایستادن روی شانه مراجعه شود.

## آسم

به بخش تنفس در ایستادن روی شانه مراجعه شود.

## خمیدگی کمر و کمردرد

به بخش گاوآهن مراجعه شود.

## خلاصه کلی

انجام حرکات معکوس، عملکرد تمام بدن از قبیل، مغز، غدد، خون، سیستم تنفس و غیره را بهبود می بخشد. از آنجایی که تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌ها یا بعضاً به دلیل عملکرد نامناسب جسمی یا روانی به وجود می آیند، می توان گفت که حرکات معکوس مطمئناً نقشی مثبت در بهبود و رفع بیماری‌ها دارد. گفته شده است که اکثر بیماری‌ها به وسیله جرم‌ها و ذرات محیطی، مثل اتمسفر آلوده، غذای نامناسب و غیره به وجود می آید. این گفته تا حدودی صحیح به نظر می رسد. اگرچه مقابله با این خطرات و عدم جذب بیماری به توان هر فرد بستگی زیادی دارد با این حال بسیاری از بیماری‌ها به وسیله حرکات معکوس بهبود و درمان می یابد.

## انجام وضعیت‌های معکوس برای بالا بردن قدرت روحی

افرادی که حرکات معکوس را به منظور به دست آوردن منافع روحی آن انجام می‌دهند باید این حرکات را تا زمانی ادامه دهند که آرامش و آسایش آن‌ها حفظ شده و هیچ‌گونه ناراحتی برای آن‌ها به وجود نیاید. زمانی انجام حرکات به حد کمال خود می‌رسد که توجه تمرین‌کننده - به دلیل طولانی بودن مدت انجام تمرینات - به حالات جسمانی از قبیل عدم آسایش یا عدم تعادل جلب نشود.

در زمان انجام حرکات معکوس، تمرینات عادی یوگا مثل تمرکز بر تنفس، اجاپا جاپا، ذکر ماترا و همچنین تمرکز بر چاکراها در رابطه با آسانای در حال اجرا را می‌توان انجام داد. چاکراهای در رابطه با هر آسانا در بخش مربوطه توضیح داده شده است.

یوگی‌ها بر این باورند که حرکات معکوس اثر فوق‌العاده‌ای در تصفیه و تبدیل انرژی جسمی به انرژی روحانی دارد. این عمل با استفاده از روش تمرکز بر یک فکر یا ایده تسریع می‌شود. مثل تمرکز بر یک فکر یا ایده ممکن است «انرژی جنسی ما در کانال انرژی روحانی جریان پیدا می‌کند». اگر حرکات معکوس با جدیت تمرین شود ابتدا کانال سوشومنا و سپس چاکرای مولاداهارا و نهایتاً کندالینی به حرکت در می‌آید که از آن به عنوان بیداری روحانی نام برده شده است.

حرکات معکوس در جهت رسیدن به مراتب بالای روحی آگاهی را در فرد

تمرین‌کننده تا حدود زیادی ظریف‌تر کرده او را قادر می‌سازد تا به اعماق چیتا (Chitta) نفوذ کند. در حقیقت سوامی شیواناندا بر این عقیده بوده که تمرین ایستادن روی سر فرد را قادر به شنیدن صدای آناهاتا، صدای قلب و یا نوای جادویی درون می‌کند. به شاگردان پیشرفته در تمرکز ساداکا و افرادی که ذهنشان دائماً از فکری به فکری دیگر پرش دارد، قبل از شروع به تمرکز، انجام حرکات معکوس مثل ایستادن روی سر و ایستادن روی شانه اکیداً توصیه می‌شود. چند دقیقه قرار گرفتن در این وضعیت‌ها به آرامش ذهن و جسم کمک کرده و توان جمع کردن حواس را بالا می‌برد.

## توصیه‌های مهم

در نظر گرفتن توصیه‌های زیر قبل از انجام هر یک از آساناهای ذکر شده در این کتاب ضروری است. قبل از آنکه به انجام هر یک از آساناهای ذکر شده در این کتاب اقدام کنید توصیه‌های زیر را به دقت مطالعه فرمایید.

### افرادی که نباید حرکات معکوس را انجام دهند

افرادی که از بیماری‌های زیر رنج می‌برند حرکات معکوس را نباید انجام دهند مگر آنکه به تجویز مربی با تجربه یوگا باشد:

۱. افرادی که دارای فشار خون بالا هستند.

۲. افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی.

۳. افراد مبتلا به زکام مزمن (این بیماری اگر در مراحل اولیه باشد توسط حرکات معکوس بهبود می‌یابد ولی در صورتی که پیشرفته و مزمن باشد، با انجام این حرکات وخیم‌تر می‌شود).

۴. افراد مبتلا به بیماری التهاب گوش.

۵. افراد مبتلا به درد اعصاب صورت.

۶. افراد مبتلا به آب سیاه مزمن (کلوکرم). (آب سیاه مزمن، کلوکرم، با افزایش حجم داخل کره چشم، باعث سفتی کره چشم و کوری می‌شود. البته حرکات معکوس در مراحل اولیه بیماری آب سیاه مؤثر واقع می‌شود).
۷. افراد مبتلا به نزدیک بینی و ضعف مویرگ‌های چشم.
۸. افرادی که ذاتاً دچار ضعف عملکرد غدد تیروئید و هیپوفیز هستند.
۹. افراد مبتلا به تصلب شرایین.
۱۰. افرادی که مبتلا به عارضه لخته شدن خون در جمجمه یا هر جای دیگر می‌باشند.
۱۱. افرادی که دارای خون فوق‌العاده کثیف می‌باشند. (زیرا خون کثیف اثرات نامطلوب بر مغز می‌گذارد).
۱۲. افرادی که مبتلا به آسم یا سل شدید هستند.
۱۳. افراد مبتلا به دیسک کمر یا ستون فقرات ضعیف.
۱۴. افراد مبتلا به سرگیجه.

### ممنوعیت

۱. با شکم و روده پر (حداقل ۲ تا ۳ ساعت بعد از صرف غذا می‌توان تمرینات را انجام داد).
  ۲. با خستگی مفرط جسمانی
  ۳. پس از کارهای سخت بدنی و یا ورزش‌های سنگین. باید حداقل نیم ساعت پس از آن تمرین کند.
- زیرا بلافاصله پس از انجام کارهای سخت بدنی و ورزش‌های سنگین، خون حاوی ناخالصی‌های بسیاری همچون اسید لاکتیک می‌باشد. برای انجام حرکات معکوس، ابتدا باید این ناخالصی‌ها را از بین برده و خون را به حالت اولیه خود بازگردانیم.
- انجام حرکات معکوس بلافاصله پس از آساناها بسیار مطلوب است. زیرا انجام آساناها نه تنها در خون ایجاد گازهای مفید می‌نماید بلکه اجرای آن‌ها به روش صحیح باعث تعادل گازهای مفید نیز می‌شود.
۴. در صورت بروز ضربان قلب غیرعادی در حین انجام حرکات.

۵. در صورت تعرق غیرعادی و احساس حرارت شدید هنگام اجرای حرکات معکوس  
 ۶. در زمان قاعدگی و بارداری در خانم‌ها.

### توصیه مهم

۱. اجرای حرکات معکوس بدون در نظر گرفتن سن تمرین‌کننده، باید تحت نظر مربی با تجربه یوگا انجام پذیرد.
۲. ترشحات بیش از حد بینی هنگام اجرای حرکات معکوس نباید باعث نگرانی شود. زیرا وجود این ترشحات خود دلیلی بر دفع مواد زائد بدن است. در صورت گرفتگی بینی به هیچ وجه از طریق دهان تنفس نکنید، بلکه تمرین را برای چند لحظه متوقف نموده و خلط بینی را تمییز نمایید.
۳. انجام آساناها روشی برای پرورش اندام نیست. لذا تمرین‌کننده نباید برای انجام حرکات معکوس انرژی زیادتر از حد لزوم مصرف نماید. بهترین وضعیت برای انجام حرکات معکوس، آرامش کامل است.
۴. پس از انجام هر یک از آساناهای معکوس، قبل از آن‌که در وضعیت ایستاده قرار گیرید برای چند لحظه در حالت شاوآسانا قرار گرفته، سپس اقدام به اجرای حالت بعدی نمایید.
۵. از اجرای آسانای متقابل<sup>۱</sup> آسانای معکوس اجرا شده ضروری است. آساناهای متقابل هر یک از آساناهای معکوس بخش‌های مربوطه توضیح داده شده است. برای توضیحات کافی در این مورد به کتاب هاتایوگا که از انتشارات Bsy می‌باشد مراجعه نمایید.<sup>۲</sup>
۶. سعی نمایید هنگام اجرای آساناها ذهنتان پراکنده نشود. در حین اجرای آسانا زمانی که بدن در حالت سکون ذهن را به قسمت توصیه شده و زمانی که بدن در حال

۱. آسانای متقابل به آسانایی اطلاق می‌شود که بدن را در جهت عکس آسانای معکوس به حرکت در آورده و باعث رفع تنش به وجود آمده در عضلات بشود.

۲. نام اصلی کتاب Asana, Pranayama, Mudra, Bandha می‌باشد که توسط همین مترجم ترجمه و تألیف شده و توسط نشر فراروان منتشر گردیده است.

حرکت به طرف بالا و پایین است ذهن را به خود حرکت معطوف نمایید. بسیاری از عملکردهای اتوماتیک و غیرارادی بدن توسط بخش‌های تحتانی مغز کنترل شده و غالب مشکلات عملکردی بدن به دلیل مداخله مراکز بالاتر عقلانی و درگیری با مراکز تحتانی مغز به وقوع می‌پیوندد. بنابراین برای به دست آوردن حداکثر استفاده از اجرای آساناها باید حین انجام آساناها تفکر و فعالیت مغز را به حداقل رساند تا مراکز تحتانی مغز بتوانند وظیفه خود را بدون مداخله و مزاحمت انجام دهند.

۷. برنامه‌ریزی آساناها و به‌طور کلی انتخاب نوع آساناهای معکوس یا دیگر آساناها باید توسط افراد با تجربه انجام پذیرد. انتخاب باید به نحوی باشد که پاسخ‌گوی نیازهای فرد از نظر فیزیکی، فکری و روانی بوده و محدوده‌های زمانی هم در آنها منظور شده باشد.

مبتدیان حتماً باید حرکات معکوس را تحت نظارت و راهنمایی مربیان باتجربه یوگا انجام دهند. بهتر است آساناهای آماده‌سازی مثل وضعیت قوس کمر<sup>۱</sup> و ایستادن روی سر جمجمه که برای تقویت گردن و حفظ تعادل بدن است را اول تمرین نموده تا بدن برای انجام وضعیت‌های معکوس آمادگی کامل پیدا کند.

افرادی که مبتلا به نوعی بیماری خاص هستند باید پس از مشاوره با مربیان باتجربه یوگا و پس از مطالعه خواص هر آسانا، با در نظر گرفتن مفیدترین آسانا برای بهبود آن بیماری، برنامه خود را انتخاب نمایند.

به دانشجویان و دانش‌پژوهان یوگا، چه آن‌هایی که به قصد سلامتی و چه آن‌هایی که به قصد بهبود نوعی بیماری قصد تهیه و تنظیم برنامه آساناها را دارند توصیه می‌شود که برنامه خود را به نحوی تهیه کنند که حداقل یک یا دو حرکت از آساناهای زیر در آن گنجانده شوند:

الف) آساناهای معکوس.

ب) آساناهای خم شدن به طرف جلو. مثل: کشش کمر<sup>۲</sup> و خم شدن به جلو<sup>۳</sup>.

۱. برای کسب اطلاع بیشتر، به کتاب هاتا یوگا از همین مترجم مراجعه شود. Bhumipada mastakasana

2. Paschimottanasana

3. Pada hastasana

پ) آساناهای خم شدن به طرف عقب. مثل: کبرا<sup>۱</sup> و ملخ<sup>۲</sup>

ت) حرکت گردش ستون فقرات. مثل: ماهی<sup>۳</sup>

یک برنامه متعادل و مناسب غالباً با یک آسانای خم شدن به طرف جلو آغاز شده با یک حرکت خم شدن به طرف عقب ادامه می‌یابد. سپس این دو حرکت را بالعکس دوباره تکرار کرده و سپس آسانای پیچ ستون فقرات را اجرا نمایید. آساناهای معکوس را نیز با حرکت‌های متقابل آن در پایان انجام دهید.

این آساناها باید هر روز دقیقاً در یک زمان مشخص تمرین شوند که بهترین زمان اجرای آن، صبح یا عصر است.

۸. تنفس صحیح حین اجرای آساناها یکی از عوامل اصلی در حصول بهترین نتیجه

از اجرای تمرینات بوده و از اهمیت بالایی برخوردار است.

توجه داشته باشید که اگر یک آسانا از نظر شکل ظاهری درست انجام شود اما روش

تنفسی آن صحیح نباشد، تأثیر خود را از دست خواهد داد.



# آسانها

## درآمدی بر وضعیت‌های مقدماتی

تمرین وضعیت‌های مقدماتی از لحاظ آمادگی جسمانی قبل از اجرای وضعیت‌های معکوس بسیار مهم است. با انجام این تمرینات، سر، عضلات گردن و پیشانی قوی‌تر شده و به تحمل فشار زیادتر از حد معمول عادت می‌کند. همچنین حفظ تعادل بهتر شده و با قابل انعطاف‌تر شدن ستون فقرات، آرامش بیشتری در پشت ایجاد می‌شود. علاوه بر آن مغز به دریافت خون بیشتر و بالا رفتن فشار خون عادت می‌کند.

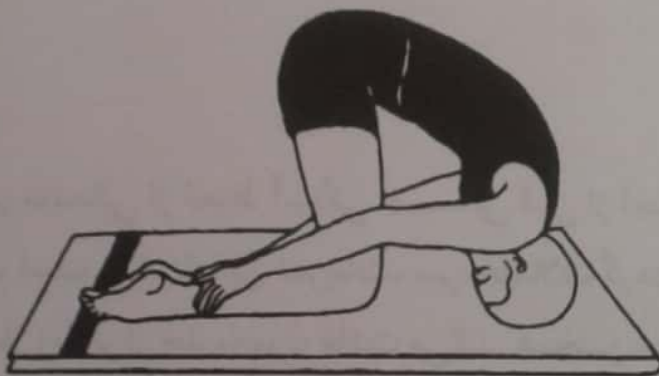
تمرین وضعیت معکوس باید در مکانی نسبتاً نرم و راحت انجام پذیرد، برای این منظور می‌توانید از زیراندازی نسبتاً ضخیم استفاده نمایید.

هنگام اجرای وضعیت‌های معکوس ابتدا فقط چند ثانیه در وضعیت باقی بمانید و سپس مدت زمان را به تدریج زیادتر کنید. در صورت احساس ناراحتی یا ناخوشی تمرین را بلافاصله قطع نموده و روز بعد آن را انجام دهید. اما اگر احساس ناراحتی و یا ناخوشی تکرار گردید، برای ریشه‌یابی مسئله با مربی باتجربه یوگا مشورت کنید.

در صورت ناتمام گذاردن هر یک از وضعیت‌های معکوس، به آرامی بدن را پایین بیاورید و قبل از آن‌که سر را از روی زمین بلند کنید، حداقل برای مدت ۳۰ ثانیه، سر را در حالتی آرام روی زمین نگه دارید. پس از آن برای مدتی کافی در حالت شوا و آسانا قرار بگیرید تا تنفس و ضربان قلب به حالت عادی بازگشته، سپس وضعیت عکس

وضعیت‌های اجرا شده را انجام دهید. بعد از هر حرکت، حرکتی در جهت عکس آن انجام می‌دهیم. به عنوان مثال اگر به جلو خم می‌شوید بعد به عقب برگردید. پس از آنکه در اجرای وضعیت معکوس مقدماتی تبحر پیدا کرده و قادر شدید حرکات را در زمان در نظر گرفته شده به راحتی انجام دهید، اجازه خواهید داشت که وضعیت معکوس اصلی را تمرین کنید. اگر وضعیت معکوس اصلی را تحت نظارت مربی با تجربه یوگا انجام دهید بهتر است.<sup>۱</sup>

### وضعیت نیایش<sup>۲</sup>



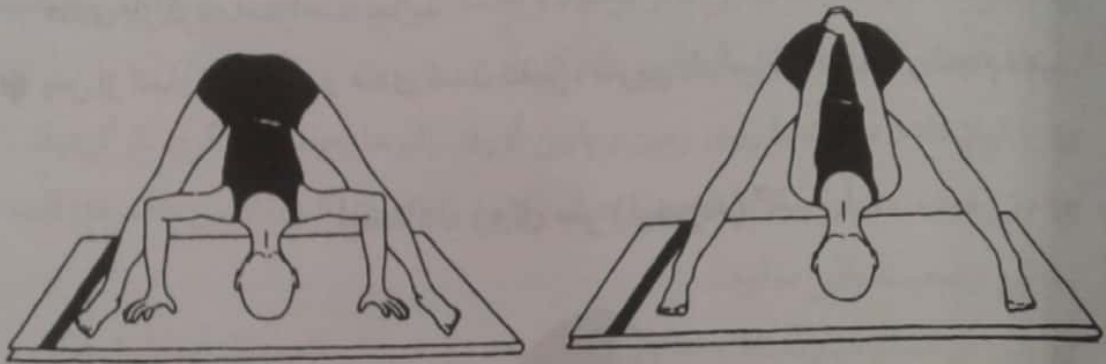
- \* در وضعیت و اجرا سانا بنشینید. روی زانوها بایستید. انگشتان پاها را با دست‌ها بگیرید. مطابق تصویر باسن بین دو ساق پا قرار گیرد.
- \* با چشمان بسته ساق پاها را با دست‌ها بگیرید.
- \* با دم و بازدم به آرامی به طرف جلو خم شوید تا فرق سر بر روی زمین قرار گیرد.
- \* با عمل دم قسمت بالای ران را تا جایی که ران‌ها با زمین به حالت عمودی در آیند، بالا ببرید.
- \* در این وضعیت برای چند لحظه بمانید و به طور عادی تنفس کنید.
- \* سپس قسمت بالای ران‌ها (لگن‌ها) را تا روی پاشنه‌های پا پایین بیاورید.
- \* حال به آرامی و با چشمان بسته سر را بلند کنید.

۱. بعد از هر حرکت به جلو یا عقب، حرکت عکس آن را انجام دهید.

\* این تمرین را ۵ مرتبه تکرار نموده و در هر نوبت سعی کنید که در حالت خمیده مدت زمان بیشتری بمانید.

\* نهایتاً سعی کنید آن قدر در وضعیت نهایی باقی بمانید تا این که بتوانید نفس خود را تا ۵۰ بار شمارش کنید.<sup>۱</sup>

### وضعیت تاج سر<sup>۲</sup>



\* روی دو پا بایستید (فاصله بین دو پا حدوداً یک متر)

\* با دم و بازدم به آرامی از مفصل ران به طرف جلو خم شده و دست‌ها را مقابل پاها روی زمین قرار دهید (مرحله اول).

\* سر را بین دست‌ها روی زمین بگذارید.

\* حال در نهایت آرامش برای چند لحظه بر یک نقطه درونی یا بیرونی تمرکز کنید.

\* به آرامی دست‌ها را بلند کرده و در پشت کمر به هم گره کنید.

\* به آرامی پاشنه‌های دو پا را از زمین بلند کنید تا تعادل بدن به وسیله انگشتان دو پا و سر حفظ شود (مرحله دوم).

\* برای چند لحظه در این حالت باقی بمانید و به طور عادی نفس بکشید.

\* به تدریج زمان ماندن در این وضعیت را به یک دقیقه برسانید.

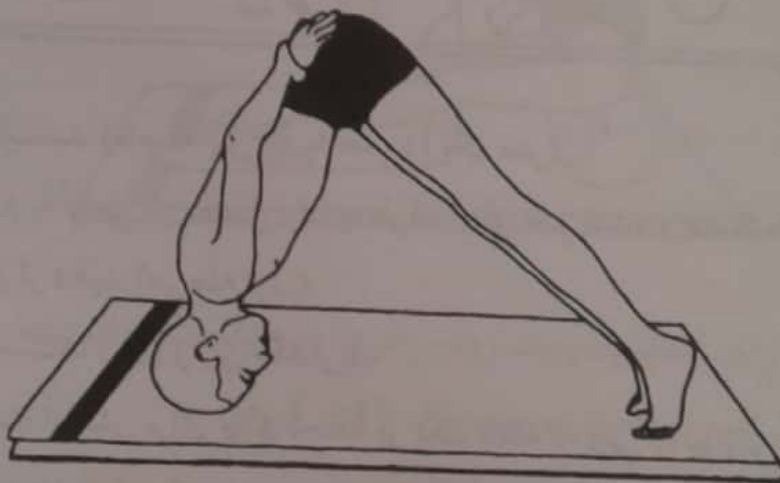
\* به آرامی دست‌ها را از پشت کمر برداشته و دوباره روی زمین در مقابل پاها بگذارید.

\* با عمل دم و به آرامی بدن را بلند کنید تا به حالت ایستاده قرار بگیرید (پایان حرکت).

۱. رجوع کنید به: هاتا یوگا، ص ۱۳۴

- \* این تمرین را دو یا سه بار با کمی استراحت در فواصل آن انجام دهید.
- \* زمانی که در وضعیت نهایی آسانا قرار گرفتید، در صورتی که مبتدی هستید می‌توانید روی تنفس و تعادل تمرکز کرده و در صورتی که همچون تمرین‌کنندگان پیشرفته دارای تعادل کافی می‌باشید، می‌توانید روی چاکرای ساهاسرارا که در فرق سر قرار دارد تمرکز نمایید.
- \* پس از پایان حرکت در وضعیت شاوآسانا دراز کشیده و تا زمانی که تنفس به حالت عادی باز گردد استراحت نمایید.
- \* پس از اتمام شاوآسانا و عادی شدن تنفس، تمرین تادآسانا را چند بار انجام دهید.<sup>۱</sup>

### ایستادن روی سر (نیمچه)<sup>۲</sup>



- \* روی زانوها نشسته و پاها را کنار هم جفت کنید. (وضعیت واجرآسانا)
- \* رانها را بلند کرده و روی زانوها بایستید. بدن را به طرف جلو خم نموده و دستها را مقابل بدن روی زمین قرار دهید (وضعیت گربه).<sup>۳</sup>
- \* پس از این که در وضعیت فوق قرار گرفتید، سر را از نقطه وسط پیشانی و فرق سر، بین دستها، روی زمین قرار دهید.
- \* حال به آرامی زانوها و رانها را از زمین بلند کنید تا پاها صاف شوند.

۱. همان منبع، ص ۲۷۴

2. Moordhasana

3. Marjariasana

- ✽ در این وضعیت بر تنفس و چاکرای ساهاسرارا تمرکز نمایید.
  - ✽ برای چند لحظه در وضعیت فوق باقی بمانید تا بدن در تعادل کامل قرار گیرد.
  - ✽ پس از حفظ تعادل به آرامی دست‌ها را از زمین بلند کرده و در پشت کمر به هم گره کنید.
  - ✽ با تنفس عادی برای چند لحظه در این وضعیت باقی بمانید.
  - ✽ زمان ماندن در این وضعیت را به تدریج زیاد کنید. البته تا زمانی که بدن احساس آرامش واقعی می‌کند در این وضعیت بمانید.
  - ✽ وقتی که در وضعیت نهایی قرار گرفتید و احساس هیچ‌گونه کشش و ناراحتی نداشتید، پاشنه‌های پا را به آرامی از زمین بلند کنید.
  - ✽ با قرار دادن دست‌ها روی زمین و پایین آوردن زانوها به وضعیت گربه باز گردید.
  - ✽ در وضعیت شاوآسانا روی زمین دراز بکشید و تا عادی شدن تنفس و ضربان قلب در این وضعیت باقی بمانید.
  - ✽ پس از اتمام شاوآسانا و عادی شدن تنفس و ضربان قلب، تادآسانا را چندین بار انجام دهید.<sup>۱</sup>
- فاصله بین سر و انگشتان نتیجه‌ای که تمرین‌کننده قصد دارد از تمرین به دست آورد تنظیم می‌شود. بدین نحو که اگر انگشتان پا به سر نزدیک‌تر باشد، بدن عمودی‌تر شده و اثرات حاصله از آن بیشتر در جهت تمرینات آساناهای معکوس قرار می‌گیرد. در این حالت به دلیل آن‌که عضلات گردن کمتر به کار گرفته می‌شود، قدرت چندانی پیدا نمی‌کند. و اما اگر انگشتان پا از سر دورتر باشد، بدن افقی‌تر شده و اثرات حاصله از آساناهای معکوس کمتر می‌شود. در این حالت عضلات گردن به طور مؤثری به کار گرفته شده و قوی‌تر می‌شود.

## مودرای برگردانی قلب

کلمه سانسکریت Vipareeta به معنی معکوس و Karani به عمل و حرکت Mudra اشاراتی بیرونی که نمادی از احساسات و حالت‌های درونی است می‌باشد. این آسانا همچنین به نام حالت نیمه ایستاده روی شانه‌ها یا حرکت معکوس هم شناخته شده است. این آسانای معکوس برای مبتدیان و بیماران تیروئید و افرادی که عضلات گردن‌شان سفت می‌باشد، توصیه شده است.

نسبت به سایر آساناهای معکوس، در این آسانا فشار کمتری از طرف پاها و آرنج‌ها بر لگن وارد می‌شود و می‌توان آنرا برای مدت زمان بیشتری اجرا کرد. از این رو این آسانا در تمرینات پیشرفته‌ای که برای تقویت روحی انجام می‌شود (مثل یوگامودرا استفاده زیادی دارد. البته در این حالت آنرا مودرا می‌نامیم نه آسانا.

هرچند از نام آن این طور استنباط می‌شود که یک مودرا است اما متخصصین امروزی آنرا در زمره آساناها دسته‌بندی نموده‌اند. گراند سامهیتا<sup>۱</sup> گفته است که «قسمت خورشیدی در ریشه ناف و قسمت قمری در ریشه سقف دهان نهفته است». شهد خارج شده از قسمت قمری جذب قسمت خورشیدی می‌شود. و پیریتا کارانی مودرا<sup>۲</sup> که از آن

---

1. Gherand Sambita

2. Vipareeta Karani Mudra

به عنوان سرّ تمام تاتراها نامبرده شده است، چیزی به غیر از جهت دادن شبکه خورشیدی به طرف بالا و قسمت قمری به طرف پایین نمی باشد. یوگی های بزرگ این حرکت را به صورت زیر توضیح داده اند:

«سر و دست ها را روی زمین گذاشته و با تکیه کردن به دست ها، پاها را به طرف بالا ببرید».

هاتا یوگا پرادیکا نیز همین مطلب را عنوان کرده و اضافه می نماید: معمولاً شاهد از قسمت قمری به قسمت خورشیدی جریان پیدا کرده و سپس دفع می شود. اما تمرین این مودرا باعث حفظ شهد و در نتیجه تداوم حس جوانی و جلوگیری از مرگ می شود، لذا برای همه توصیه شده است. زمانی که این شهد به قسمت خورشیدی می رسد، گرمای زیاد در این منطقه به وجود آمده و باعث از بین رفتن آن و در نتیجه بروز ضعف و ناتوانی بدن در مقابل امراض و کوتاهی عمر می شود. یکی دیگر از خواص قابل توجه این مودرا، تأثیر آن بر پوست های سست و چروک خورده است که پس از ۶ ماه تمرین مداوم و مرتب ترمیم می شود.

### توصیفی از متون قدیمی

اگرچه از دیدگاه مردم امروزی، متون قدیمی قدری جاه طلبانه جلوه می کند. با این حال اهمیت این مودرا از دیدگاه یوگی های قدیمی مورد قبول همگان است. یکی از تفسیرها درباره این مودرا بدین گونه است که شبکه خورشیدی در این مودرا کنایه ای از خلط در ناحیه شکم است. در علم پزشکی جدید گروهی از غده های عصبی در ناحیه شکم به نام خلط های خورشیدی و اعصاب در دهان نام گذاری شده اند.

قسمت قمری، اعصاب دهان است که شاید کنایه از اعصاب سقف دهان باشد که به سیستم عصبی واگ منتهی می شوند. سیستم عصبی واگ از مغز منشأ گرفته و فیبرهای عصبی را به قسمت شکم، مغز، ریه و غیره می برند. انجام آسانای برگردانی قلب اعصاب سقف دهان را که متصل به واگ می باشد و نیز مراکز دیگری از اعصاب قسمت دهان یا گردن را تحریک می کند.

از طرفی شاید منظور متون قدیمی از قسمت قمری در سقف دهان، همان عده



### فواید وضعیتهای معکوس

تیروئید در گردن بوده است. بخش حاوی خلط خورشیدی یا به طور کلی شکم را می توان ایستگاه مولد انرژی بدن نامید. زیرا این بخش جایی است که غذا را هضم نموده و به مواد سازنده بدن و انرژی لازم برای به حرکت در آوردن آن تبدیل می کند.

وبپاریتاکارینی مودرا بر عملکرد و تنظیم غده تیروئید تأثیر به سزایی داشته و از آن جایی که عملکرد صحیح غده تیروئید بر متابولیسم کل بدن از جمله مراحل هضم غذا تأثیرگذار است، تمرین این مودرا در سلامت دستگاه گوارش و هضم مناسب غذا مؤثر است.

چرا با توجه به تأثیر زیادتر ساروانکاسانا بر عملکرد غده تیروئید یوگی های قدیمی شیفته مودرای برگردانی قلب بوده اند؟ شاید به این دلیل که هنگام اجرای این مودرا فرد به مقدار کمتری نسبت به ساروانکاسانا فشرده می شود و این مطلب باعث جریان یافتن مقدار خون بیشتری به مغز و غده هیپوفیز شده و از آن جایی که غده هیپوفیز و تیروئید در رابطه با یکدیگر عمل می کنند، تأثیر مناسب تری بر متابولیسم بدن خواهند داشت.

یکی دیگر از اعتقادات یوگی های قدیمی در رابطه با فواید این مودرا، که به سادگی هم قابل توجیه است، بهبود سستی پوست پس از ۶ ماه تمرین این مودرا می باشد. همان گونه که در بخش مربوط به منافع حرکات معکوس کاملاً توضیح داده شد، جریان خون بیشتر و مقوی تر در پوست، باعث تغذیه بهتر بافت های پوست شده، شادابی و بشاشی پوست را سبب می گردد. علاوه بر آن با بهبود متابولیسم بدن، چربی های زائد اضافی دفع و سستی عضلات بدن بهبود یابد که این ها نیز از دیگر فواید این مودرا محسوب می شوند.

در متون هاتایوگا پرادپیکا آمده است که کمبود شهد (Nectar) نه تنها پیامدهای فیزیولوژیکی دارد بلکه باعث ضعف افراد در مقابله با امراض می شود. لوزه ها در دهان و غده تیروس در زیر غده تیروئید که بالای قلب قرار گرفته اند، با تولید پادزهر باعث از بین رفتن جرم های زائد بدن و جلوگیری از بروز بیماری می شوند.

جریان خون بیشتر در این قسمت ها باعث تنظیم عملکرد آن ها شده و باعث عملکرد مؤثر امور غیرارادای بدن می شود (به قسمت سارونگ آسانا مراجعه شود).

مسئله حائز اهمیت، ارزش و اعتباری بوده که یوگی های قدیمی برای این مودرا قائل

بوده‌اند. با این‌که پزشکی مدرن هم نتوانسته است عقاید یوگی‌های قدیمی را در مورد این مودرا دقیقاً توجیه کند، اما امروزه به‌هیچ‌عنوان از اهمیت مودرای برگردانی قلب و تأثیر فوق‌العاده آن بر بدن کم نشده است.

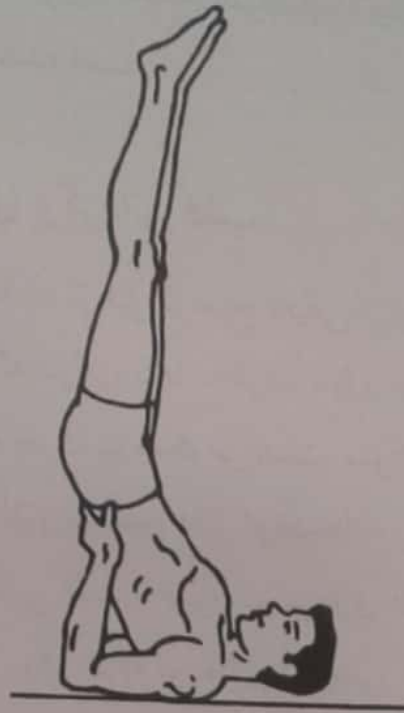
### طریق دیگر تمرین مودرای برگردانی قلب

در هیچ‌کدام از متون به‌جای مانده از قبل توضیح دقیقی از روش اجرای این مودرا وجود ندارد. توضیحات مختصری که درباره پاها به‌طرف بالا و سر و بازوها روی زمین داده شده است، در واقع مربوط به حرکات معکوس است. متون قدیمی فقط بر فراگیری این فن از طریق استاد تأکید کرده‌اند و به‌همین دلیل توضیحات زیادی درباره این مودرا وجود ندارد. احتمالاً مودرای برگردانی قلب به‌صورت امروزی آن قسمتی از آساناهایی مانند ایستادن روی سر و ایستادن روی شانه بوده است. چنین استنباط می‌شود که مودرای برگردانی قلب در اصل نامی برگزیده برای تمام حرکات معکوس بوده و نام‌هایی مثل ایستادن روی سر و غیره اخیراً بر آن‌ها گذاشته شده است. این دیدگاه شاید بیانگر علت عدم اشاره متون قدیمی به آسانایی با اهمیت مثل ایستادن روی سر باشد.

### منافع

منافع این مودرا در اصل همانند ایستادن روی شانه می‌باشد با این تفاوت که تأثیر این مودرا بر غده تیروئید بوده و توزیع جریان خون در گردن را بهتر می‌کند. این مودرا باعث تغذیه بهتر بافت‌های پوست می‌شود. تأثیر این مودرا، به‌هنگام وجود آرامش در عضلات صورت بیشتر خواهد بود. به‌هر حال برای حصول نتیجه بهتر از این مودرا باید برای مدت طولانی مثلاً چند ماه آنرا تمرین نمود. مودرای وضعیت معکوس، نه‌تنها بر تخمدان‌ها و غدد جنسی تأثیر می‌گذارد بلکه با پالایش نیروی جنسی و تصفیه آن برای دستیابی به اهداف روحانی در رابطه است. شاید تأثیر این مودرا بر غدد جنسی به‌دلیل تأثیر همزمان آن بر دو غده هیپوفیز و تیروئید - که کنترل‌کننده عملکرد تخمدان‌ها و سایر غدد درون‌ریز می‌باشد - است.

## روش مودرای وضعیت معکوس



- \* بر روی یک پتوی تا شده دراز بکشید.
- \* پاها را مستقیم کنار هم نگه دارید.
- \* توجه داشته باشید که سر و ستون در یک امتداد و مستقیم باشند.
- \* دستها را کنار بدن قرار دهید، به صورتی که کف دستها به طرف پایین باشد.
- \* برای چند لحظه آرامش را در بدن خود احساس نمایید.
- \* با عمل حبس دم و با کمی فشار بر عضلات شکم به آرامی پاها را از زمین بلند کنید.  
(برای انجام این حالت از دستها استفاده نکنید)
- \* پس از آنکه پاها به حالت عمودی در آمد، با فشار بازوها و دستها بر زمین، رانها (لگنها) را از زمین بلند کنید.
- توجه: اگر هنگام بلند کردن رانها از زمین، پاها و ساق پاها نسبت به سر و گردن تشکیل یک زاویه بدهند مهم نیست.
- \* حال ساعدها را بلند کرده و دستها را پشت بندگاه (لگنها) تکیه دهید.
- توجه: تا حد امکان آرنجها را روی زمین در نزدیکی بدن نگه دارید.
- \* در این وضعیت پاها به تدریج آرامش می یابند، البته نه به دلیل بالا بودن، بلکه به دلیل منقبض شدن عضلات نرمة ساق پا.

\* در این حالت چانه نباید به قسمت بالای قفسه سینه در نقطه اتصال با گردن فشار آورد.  
 \* حالت مطلوب زمانی حاصل می شود که بدن با زمین تشکیل زاویه ۴۵ درجه بدهد.  
 \* در این حالت (حالت نهایی)، تنفس به صورت آرام، عمیق و منظم در خواهد آمد.  
 \* در وضعیت نهایی تا زمانی که احساس راحتی و آرامش می کنید باقی بمانید.<sup>۱</sup>  
 توجه: برای پایین آمدن عجله نکنید.

\* برای پایین آمدن ابتدا ساق های پا را به آرامی روی بدن پایین بیاورید. (این عمل باعث ایجاد تعادل در بدن می شود).

\* سپس دست ها را در کنار بدن بگذارید، کف دست ها باید به طرف پایین باشد.

\* حال به آرامی ستون فقرات را روی زمین قرار دهید.

توجه:

۱. در موقع پایین آوردن ستون فقرات، اگر بتوانید به آرامی و مهره به مهره ستون فقرات را پایین بیاورید بهتر است.

۲. هنگام پایین آوردن بدن، سر را بدون حرکت روی زمین نگه داشته و حرکت ندهید.

\* پس از آن که لگن ها به زمین رسید، شروع به پایین آوردن پاها کنید. پاها در موقع پایین آمدن نباید خم شود، اما اگر احساس کمردرد می کنید، اندکی خم شدن پاها اشکالی ندارد.

توجه: خم نشدن و مستقیم بودن پاها هنگام پایین آوردن آنها، باعث قوی شدن عضلات شکم می شود.

\* پس از آن که تمام قسمت ها کاملاً روی زمین قرار گرفت، بدن را کاملاً آرام کنید و تا زمانی که تنش به حال عادی خود بازنگشته است در حالت وانهادگی باقی بمانید.  
 (برای آرام کردن تنش هیچ گونه فشاری بر خودتان وارد نکنید).

## تذکرات کلی

### زمان

مبتدیان این تمرین را باید فقط برای چند ثانیه انجام دهند. سپس به تدریج هر روز بر زمان آن بیفزایند. چنانچه احساس ناخوشی پدیدار شد تمرین را قطع نموده و روز بعد آن را با مدت زمان کمتری تکرار نمایید. تنها زمانی می‌توانید زمان را زیاد کنید که بدن احساس آرامش کند. هدف خود را رسیدن به زمان ۳ تا ۵ دقیقه در طول مدت یک‌ماه قرار دهید. به هر حال به خاطر داشته باشید که افراد دارای ظرفیت‌های متفاوت هستند. برای بعضی دست‌یابی به زمان مطلوب به تمرین بیشتری نیاز دارد. دانش‌پژوهان روحی تحت نظارت مربی مجرب می‌توانند این آسانا را برای مدت زمان بیشتری انجام دهند.

### تمرکز

تمرکز در این تمرین می‌تواند بر آرامش کلی بدن و یا بر تنفس عمیق شکمی استوار باشد. به همان طور که گفته شد در حرکات معکوس اعضای شکم به دیافراگم و ریه‌ها فشار آورده و تنفس را عمیق‌تر و منظم‌تر می‌کند. لذا این حالت برای آرامش ذهن و جسم بسیار مؤثر می‌باشد.

با تمرین مداوم می‌توان تنفس را تا عدد ۱۱ و یا ۲۱ شمرد. برای به دست آوردن منافع روحانی از این تمرین، می‌توانید بر چاکرای ویشودهی (مرکز روانی) که در ستون فقرات هم سطح با گلو قرار دارد تمرکز نمایید.

### حرکت مقابل

به دلیل تأثیرات فوق‌العاده این آسانا بر عضلات گردن و به منظور نرم نمودن آن برای رفع تنش‌ها و کشش‌های موجود، استراحت در حالت شاوآسانا کافی است. اگر این آسانا برای مدت طولانی انجام شود، شاوآسانا و وضعیت کبرا را چندین بار انجام داده و برای مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در آن وضعیت باقی بمانید. این عمل باعث نرم شدن مهره‌های ستون فقرات می‌شود.

## توصیه‌های مهم

واژه سانسکریت سارونگ، از دو قسمت تشکیل شده است: ساروا به معنای داخل و یا تمام و Anga به معنی بدن است. بنابراین کلمه سارونگ به معنی کل بدن یا کل اعضا بوده و به دلیل تأثیر این آسانا بر کل بدن سارونگ آسانا نامیده شده است. این آسانا با هماهنگ کردن سیستم درون‌ریز و غدد تیروئید بر عملکرد کلی بدن اثر می‌گذارد.

ایستادن روی شانه یا حرکت شمع معروف‌ترین نام این آسانا است. البته این آسانا به نام Salamba Sarvangasana یا «حرکت روی شانه محافظت شده» نیز نامیده شده است. این آسانا به غیر از سهولت در اجرا نسبت به حرکت ایستادن روی سر، کلاً دارای همان خواص و اثرات می‌باشد. بنابراین به افرادی که در اجرای ایستادن روی سر دارای مشکل می‌باشند توصیه می‌شود که ایستادن روی شانه را اجرا کنند. اگرچه تأثیر این دو آسانا بر بدن مشابه است اما جهت تأثیرگذاری آن‌ها متفاوت می‌باشد. ایستادن روی سر بر مغز و غدد هیپوفیز تأثیر بیشتر و بر غدد تیروئید تأثیر کمتری دارد در صورتی که ایستادن روی شانه به ویژه بر غده تیروئید اثر گذاشته و بر مغز و غده هیپوفیز اثر کمتری دارد. بنابراین دو آسانا مکمل یکدیگرند و برای به دست آوردن نتیجه بهتر می‌توانند این دو آسانا را یکی پس از دیگری انجام داده و در فاصله هر کدام از این آساناها استراحت کنید و حرکت متقابل آن‌را انجام دهید.

## خواص

ایستادن روی شانه دارای تمام خواص حرکات معکوس است. به ویژه این که این آسانا تأثیر زیادی بر غده تیروئید و پاراتیروئید و غدد درون ریز دارد. اگرچه تمام حرکات معکوس بر این غدد تأثیر می گذارند اما تأثیرگذاری آنها به مراتب از سارونگ آسانا کمتر است.

خاصیت دیگر آن تأثیر بر غده تیروئید و پاراتیروئید است که باعث تغییرات زیاد و اساسی در بدن می شود. بنابراین برای استفاده هرچه بیشتر از این آسانا، بهتر است توضیحاتی راجع به این غده و عملکرد آنها داده شود.

## غده تیروئید

غده تیروئید دارای دو قسمت است که وزن هر کدام از آنها حدوداً ۱۰ گرم و طول هر یک ۴ سانتی متر است و در دو طرف مجرای هوا در گردن قرار دارند. این دو قسمت به وسیله رشته باریکی از بافت های غده ای از مقابل مجاری هوا عبور کرده و به هم متصل شده اند. دو هورمون تیروکسین<sup>۱</sup> و تیروی ایدوتیروکسین<sup>۲</sup> که به وسیله این غده ترشح می شوند تأثیر زیادی بر تکامل فیزیکی و روانی و متابولیسم روانی فیزیکی بدن دارند. هر یک از دو قسمت غده تیروئید توسط یک رگ اصلی مقدار زیادی خون دریافت می کنند. به علاوه به غیر از رگ اصلی دارای رگ های متعدد کوچک ترین نیز هستند که خون را در سطح غده پخش می کنند. لذا فراهم نمودن خون سالم برای کارکرد صحیح آنها از اهمیت بسیاری برخوردار است.

دانشمندان با خارج نمودن غده تیروئید از بدن حیوانات جوان، شاهد توقف رشد جنسی و ذهنی آنها بوده و بدین طریق اهمیت غده تیروئید را به اثبات رسانیده اند. کم کاری غده تیروئید در بزرگسالان باعث کندی تمام عملکرد بدن می شود از جمله فرد دچار بیوست، چاقی، بی حالی، خونسردی، کندی، کودنی و کاهلی گشته و قدرت های عقلانی وی آسیب پذیر می شود.

1. Thyroxin

2. Tri-iodothyronin

در کودکان، کم‌کاری غده تیروئید باعث تغییر شکل و کوتاهی قد شده و مانع تکامل ذهنی می‌شود. عملکرد زیاد غده تیروئید موجب افزایش عملکرد بدن می‌شود و عوارضی مثل اسهال، بالا رفتن ضربان قلب و تنفس سریع، حالات عصبی شدید، زودرنجی و تحریک‌پذیری و بروز عوارض روانی را سبب می‌شود. عملکرد زیاد غده تیروئید در کودکان نیز باعث رشد بیش از اندازه اندام می‌گردد. علاوه بر مطلب ذکر شده، عملکرد نادرست غده تیروئید باعث بروز مسائل بسیار دیگری نیز می‌شود که در این جا مجال توضیح تمام آن‌ها نیست.

### غده پاراتیروئید

غده پاراتیروئید یک توده سلولی است.

غده پاراتیروئید شامل چهار توده سلولی به شکل تخم‌مرغ بوده و در غده تیروئید قرار دارد. ارسال خون برای این غده مجزا از غده تیروئید می‌باشد. این غده هورمون پاراتیروکسین را در خون ترشح می‌کند. (نام دیگر این هورمون می‌باشد). این هورمون مقدار کلسیم خون را کنترل نموده و بر رشد و باروری دوباره استخوان‌ها تأثیر می‌گذارد.

### تأثیر ایستادن روی شانه بر غده تیروئید و پاراتیروئید

تا این جا اهمیت حیاتی و لزوم عملکرد صحیح این غده مشخص شد. لازم به ذکر است که به دلیل سکون و کمبود حرکت در زندگی امروزه، غده تیروئید و پاراتیروئید به آسانی ثقیل شده و دچار عملکرد غیر مؤثر می‌شوند. بنابراین ایستادن روی شانه، وضعیت ایده‌آل برای افرادی است که قصد دارند این غده‌ها را به بهترین شرایط عملکرد برسانند.

### غده تیروئید

خون مورد احتیاج غده تیروئید توسط دو سرخرگ اصلی تأمین می‌شود. رگ‌های بالایی غده تیروئید از قسمت بیرونی Carotids (رگ‌های دوگانه که در طرفین گردن واقع شده‌اند) بالا آمده و رگ‌های پایینی غده تیروئید از قسمت Subclavians (دو رگ اصلی



که تأمین کننده خون بازوها می باشند) شروع می شود. هنگام انجام حرکت ایستادن روی شانه، گردن با زاویه ای قائمه روی بدن خم شده و چانه بر قفسه سینه فشار می آورد. این حالت انحنای ظریفی در Carotids بیرونی ایجاد می کند. فشار موجود در قسمت گردن باعث کم شدن جریان خون در این قسمت شده و خون بیشتری را به غده تیروئید باز می گرداند. بازگشت خون به غده تیروئید در شریان Carotid بالایی و شریان Subclavian با کمک قوه جاذبه بیشتر می شود. نهایتاً جریان خون بیشتر، تأمین کننده تغذیه مناسب تر و عملکرد بهتر و عادی تر غده تیروئید خواهد شد.

### غده پاراتیروئید

مقدار خون دریافتی توسط غده پاراتیروئید نسبت به غده تیروئید کمتر است. اما نهایتاً این غده هم بر اثر انجام این آسانا، مقدار بیشتری خون دریافت می کند.

### منافع کلی

انجام مرتب حرکت ایستادن روی شانه با تأثیر مثبتی که بر غده تیروئید دارد به سلامت کلی بدن کمک نموده و برای کسانی که در حال پیر شدن هستند جوانی را به ارمغان می آورد. از طرفی به دلیل آنکه غده تیروئید کنترل کننده متابولیسم تمام بدن است حرکت ایستادن روی شانه در متعادل نگاه داشتن وزن بدن بسیار مؤثر خواهد بود. البته در صورتی که تمرین کننده در غذا خوردن افراط نکند.

از دیگر اثرات فوق العاده این آسانا تأثیر آن در بهبود عملکرد سیستم عصبی، جلوگیری از ابتلای بدن به عفونت های مختلف کارکرد صحیح ارگانسیم بدن مثل سیستم های گردش خون، گوارش و دفع می باشد. همچنین به کارکرد غدد درون ریز، تخمدان ها و غدد فوق کلیوی نظم می دهد.

به افراد مسن توصیه می شود برای حفظ جوانی و شادابی هرچه بیشتر این آسانا را انجام دهند. بعضی از متخصصین به دلیل اختلال در رشد کودکان انجام این آسانا را برای آنها تجویز نمی کنند. به هر حال انجام این آسانا نه تنها اختلالی در عملکرد غده تیروئید به وجود نمی آورد، بلکه به تدریج قدرت عملکرد آنرا ترمیم کرده و از هرگونه کارکرد

نامناسب آن جلوگیری به عمل می‌آورد. در حقیقت انجام ایستادن روی شانه برای کودکان به دلیل حصول اطمینان از عملکرد صحیح غده تیروئید که ضامن رشد صحیح کودکان می‌باشد توصیه می‌گردد. در ضمن توجه داشته باشید که کودکان دائماً بالا و پایین می‌پرند و احتمالاً چندین بار در روز خود را هنگام بازی معکوس می‌کنند. بنابراین آن‌ها ناآگاهانه جریان خون به طرف غده تیروئید را بدون عوارض منفی تحریک می‌نمایند.

باید در نظر داشت که قسمتی از هورمون‌های ترشح شده توسط غده تیروئید به وسیله غده هیپوفیز کنترل می‌شود. در زمان انجام ایستادن روی شانه، با توجه به تأخیر عبور جریان خون در گردن، غده هیپوفیز خون غنی‌تری نسبت به زمان‌های دیگر دریافت می‌کند.

با توجه به این نکته که تنظیم عملکرد این دو غده همزمان با یکدیگر انجام می‌شود، غدد بدن که در رابطه با هورمون‌های ترشح شده از این دو غده می‌باشند نیز بهتر عمل خواهند نمود.

اگر ایستاده روی شانه به طور مرتب و مداوم تمرین شود، اثر آن بر غده پاراتیروئید موجب رشد متناسب استخوان‌ها شده و از سختی و رشد زود هنگام آن‌ها جلوگیری می‌نماید.

## دستگاه تنفس

حالت بدن در زمان انجام حرکت ایستادن روی شانه، تمرین‌کننده را مجبور می‌نماید که تنفس شکمی انجام دهد. زیرا فشار موجود مابین سینه و چانه کاملاً مانع حرکت دنده‌ها به طرف سر و لذا تنفس ترقوه‌ای می‌شود. همچنین مانع بزرگی برای حرکت دنده‌ها به طرف بیرون و تنفس بین دنده‌ای<sup>۱</sup> ایجاد می‌کند. در این حالت، به دلیل فشار کمتری که توسط اندام شکم به دیافراگم وارد می‌شود تمرین‌کننده اجباراً تنفس شکمی خواهد داشت که این خود باعث بهبود دستگاه تنفس می‌شود.

افراد مبتلا به آسم عموماً مایل به تنفس ترقوه‌ای می‌باشند. اما این آسانا شرایط تنفس دیافراگمی را برای افراد مبتلا به آسم به وجود می‌آورد و بسیار سودمند است. همچنین تحریک‌کننده اعصاب مربوط به دستگاه تنفس بوده و باعث بهبود عملکرد دستگاه تنفس می‌شود.

### گردن - صورت و قسمت بالای سینه

در حرکت ایستادن روی شانه، فشار قفسه بر چانه باعث جریان خون بیشتری در دیگر اعضای گردن، غده تیروئید، پاراتیروئید، لوزه‌ها (کره‌های لنفی مهمی که برای جلوگیری از عفونت ارگان‌سیم بدن تولید پادزهر (آنتی بادی) می‌کند)، گوش‌ها، شش‌ها و غده تیموس (که نقش مهمی در رشد فیزیکی و ذهنی کودکان ایفا می‌کند)، می‌شود. تمام این اعضا به دلیل دریافت خون بیشتر، عملکرد بهتری پیدا می‌کنند.

با توجه به تأثیر حرکت ایستادن روی شانه در عملکرد مناسب غده تیروئید و تأثیر آن غدد در رشد، تمرین ایستادن روی شانه برای کودکان توصیه شده است. همچنین با توجه به تأثیر عملکرد غده تیموس Thymus در مصون‌سازی بدن و تأثیر ایستادن روی شانه در عملکرد غده تیموس، انجام این آسانا تأثیر بسیار زیادی در عملکرد خوددرمانی بدن دارد.

از دیگر اثرات این آسانا، تأثیر آن بر غدد بزاقی دهان است. غده بزاقی دهان ماده‌ای ترشح می‌کند که از عوامل هضم‌کننده غذا می‌باشد. تمرین ایستادن روی شانه ترشح این ماده را تنظیم می‌کند.

انجام این آسانا، خون بیشتری به صورت و پیشانی می‌رساند. رنگ نامناسب پوست صورت و چروک‌های ریز که به دلیل عدم تغذیه صحیح بافت‌های پوست به وجود می‌آید با دریافت خون بیشتر از بین می‌روند.

این آسانا در رفع ناراحتی‌ها و بیماری‌های گلو، زکام، ورم لوزتین و سرماخوردگی بسیار مؤثر است.

## ستون فقرات

در بسیاری از وضعیت‌های یوگا، ستون فقرات در قسمت کمر به طرف جلو می‌شود. ایستادن روی شانه و گاو آهن از معدود آساناهایی هستند که ستون فقرات را در قسمت گردن به طرف جلو خم می‌کنند. این آساناها مفاصل را ترمیم نموده و بین تک‌تک مهره‌های کمر را نرم می‌کنند.

## سیستم عصبی

ایستادن روی شانه بر مغز اثر می‌گذارد، البته به اندازه ایستادن روی سر به علاوه، افزایش خون در ناحیه گردن، نه تنها باعث تحریک مهره‌ها بلکه باعث تنظیم حرکات ستون فقرات و هشت عصب خارج شده از آن که به طور محسوسی در ماهیچه‌های گردن، صورت، بالاتنه و بازوها پخش شده‌اند می‌شود. گروهی از اعصاب به نام فرینیک که از ناحیه گردن منشأ می‌گیرند، از دیافراگم عبور کرده و تأثیر به‌سزایی در دستگاه تنفس دارند. انجام حرکت ایستادن روی شانه، عملکرد اعصاب در این ناحیه را بهبود می‌بخشد. همچنین اعصاب مختلفی از ناحیه گردن منشعب می‌شوند که قسمتی از سیستم عصبی پاراسمپاتیک را تشکیل داده و کنترل‌کننده عملکرد اندام داخلی مربوط به گردش خون، هضم غذا و غیره می‌باشند. ایستادن روی شانه این اعصاب را تحریک نموده و باعث بهبود عملکرد آنها می‌شود.

## تنش و فشار خون

در گردن گروهی از گیرنده‌ها وجود دارند به نام سینوس‌ها Carotid. این گیرنده‌ها نسبت به تغییرات فشار خون حساس هستند. زمانی که فشار خون بالا می‌رود، این گیرنده‌ها باعث کند شدن ضربان قلب گردیده و در نتیجه فشارخون کاهش می‌یابد.

در زمان انجام حرکت ایستادن روی شانه، حالتی که گردن به خود می‌گیرد بر این سینوس‌ها فشار آورده و فشارخون و ضربان قلب را در طول مدت تنظیم می‌نماید. در واقع تنظیم مناسب فشار خون و ضربان قلب در زمان انجام حرکت ایستادن روی شانه برتری این آسانا نسبت به ایستادن روی سر می‌باشد. زیرا هنگام تمرین ایستادن روی

سر، فشار خون بالا می‌رود. اگرچه پس از پایان تمرین دوباره به حالت اولیه بر می‌گردد. همچنین باید متذکر شویم که تحت فشار قرار گرفتن سینوس‌های Carotid و اعصاب آن که با مغز مرتبط است باعث آرامش مغز می‌گردد. به همین دلیل انجام حرکت ایستادن روی شانه خصوصاً برای از بین بردن تنش و اضطراب بسیار مفید است.

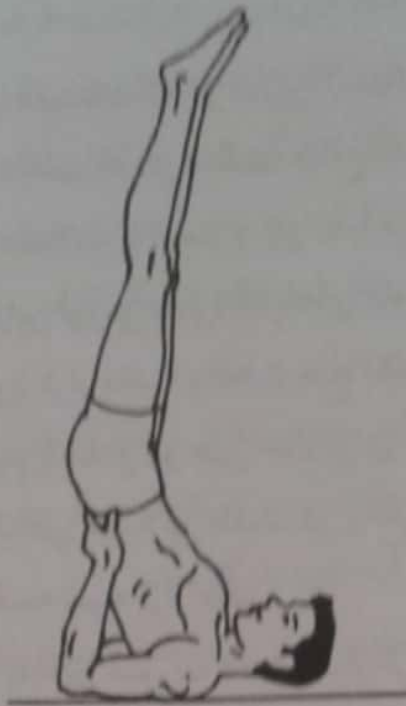
### انجام تکنیک‌های ایستادن روی شانه

به پشت بر روی یک پتوی تا شده دراز بکشید. سر و ستون فقرات را در یک خط مستقیم قرار دهید. پاها را کاملاً مستقیم نگاه داشته و بکشید. دست‌ها را کنار بدن قرار دهید به نحوی که کف دست‌ها به طرف پایین باشد. در این حالت بدن و ذهن را برای چند لحظه بدون حرکت و آرام نگه دارید. عمل دم را انجام داده و تنفس را نگه دارید. سپس پاها را با انقباض عضلات شکم به طرف بالا ببرید. از بازوها استفاده نکنید. سر و کمر را ثابت روی زمین نگه دارید. سعی کنید آرامش را در ساق‌های پا و گردن حفظ نمایید. مبتدیان می‌توانند در صورت وجود درد در کمر، از روش متناوب (که بعداً توضیح داده خواهد شد) استفاده نمایند.

وقتی که پاها به حالت عمودی در آمد با فشار دست‌ها و بازوها بر زمین کفل‌ها را از زمین بلند کنید. حال قسمت پایین کمر را کمی بیشتر بالا ببرید. در این حالت برای مبتدیان، پاها و ساق پاها می‌تواند با بدن تشکیل زاویه بدهد تا بدن بتواند تا زمانی که دست‌ها در مکان دقیق خود قرار می‌گیرد تعادل خود را حفظ نمایند.

اگر ستون فقرات نرم و قوی باشد، فرد می‌تواند همزمان با بلند کردن کفل‌ها از زمین، بدن را به صورت عمودی در آورد. در این مرحله تنفس باید آرام و هماهنگ باشد.

حال ساعدها را خم کرده و هر کدام از آنها را در یک طرف کمر، کمی دورتر از ستون فقرات به صورت تکیه‌گاه قرار دهید. آرنج‌ها باید تا حدی که راحت هستید به بدن نزدیک باشد. حال ساق‌های پا و بدن را به حالت عمودی به صورتی که در امتداد یک خط مستقیم باشد در آورید. اجازه دهید که پاها استراحت کند. قفسه سینه، در نقطه جناغ سینه، باید بر چانه فشار وارد آورد. در صورت لزوم می‌توانید از بازوها برای فشار وارد آوردن استفاده نمایید.



در حالت نهایی بدن باید بر شانه‌ها، پشت گردن و پشت سر تکیه کند. در این وضعیت از دستان خم شده برای ایجاد تعادل استفاده می‌شود. همچنین دستان خم شده در صورت عدم تعادل، برای حمایت از بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند. تنفس باید طبیعی و منظم بوده و تا جایی که امکان دارد بدن آرام باشد. چشم‌ها را می‌توان برای تمرکز بیرونی باز و برای آگاهی درونی بسته نگه داشت.

در شروع انجام این وضعیت، فقط برای چند لحظه در حالت نهایی باقی بمانید، سپس مدت زمان را روزانه و به تدریج زیاد کنید.

برای بازگشت به حالت شروع (حالت اولیه)، به آرامی ساق‌های پا را روی سر پایین بیاورید. سپس بازوها را روی زمین بگذارید و کمر را به آرامی و مهره به مهره تا روی زمین پایین بیاورید. تحت هیچ شرایطی نباید به کمر فشار وارد آید. حتی اگر لازم شد می‌توانید ساق‌ها را خم کنید. سر نباید از زمین بلند شود. حرکات بازگشت به حالت اولیه باید کاملاً تحت کنترل بوده و به آرامی انجام شود. هیچ نقطه‌ای از بدن نباید با ضربه زمین را لمس کند. تا زمانی که تنفس و ضربان قلب به حالت عادی برنگشته است، باید در این وضعیت باقی بمانید. پس از عادی شدن ضربان قلب و تنفس، باید یکی از حرکات کششی را انجام دهید.

## تذکر

جمعی از اساتید یوگا بر این عقیده‌اند که در تمرین ایستادن روی شانه، پاها باید کاملاً مستقیم باشد. اما باید توجه داشت که این حالت، منافع آسانا را کم می‌کند. زیرا مستقیم نمودن پاها مستلزم انقباض عضلات پا است و این انقباض مانع جریان آزاد خون در سیاهرگ‌های پا می‌شود. بنابراین لزومی ندارد که پاها را کاملاً مستقیم باشند، بلکه پاها و ساق پا باید در آرامش و سکون قرار داشته و تحت هیچ انقباضی قرار نگیرند. پاها باید تا آن جایی که امکان دارد مستقیم باشد و در عین حال برای این که در حالت عمودی قرار گیرد نباید تحت هیچ‌گونه انقباض عضلانی باشد. در واقع می‌توان با مایل نمودن ساق پاها روی سر، چانه را روی قفسه سینه قرار داد.

در این تمرین گردن نباید به هیچ صورت تحت فشار قرار گرفته و احساس درد کند. بنابراین اگر مبتدیان هنگام خم نمودن گردن احساس فشار می‌کنند باید به خود اجازه دهند که قفسه سینه بر چانه فشار آورد.

البته در پاره‌ای از موارد فشار نیاوردن توسط چانه بر جناغ سینه به دلیل عمودی نبودن بدن طبیعی است. در چنین حالت‌هایی، دست‌ها باید نزدیک‌تر به شانه‌ها قرار گیرد و با استفاده از بازوها سعی در عمودی‌تر کردن بدن نمایید. هرچه بدن به تمرین ایستادن روی شانه بیشتر عادت کند. نقش دست‌ها و بازوها در انجام حرکت کمتر خواهد شد. توجه داشته باشید که در انجام این آسانا نباید به زور متوسل شوید. بلکه باید طی چند هفته تمرین، سعی در نرم کردن ستون فقرات و عضلات کمر بنمایید.

## روش متناوب برای مبتدیان

افرادی که دارای کمری ضعیف هستند و یا کسانی که هنگام بالا بردن پاها به صورت مستقیم و یا بالا بردن بدن و پاها در حالت نهایی احساس ناراحتی می‌نمایند باید در شروع، ساق‌های پا را کمی خم کنند. مقدار خم شدن ساق پاها به دلخواه و راحتی تمرین‌کننده است. تمرین‌کننده بهترین حالت خم کردن ساق پا را برای خود پیدا می‌کند. ابتدا کف پا باید به صورت صاف روی زمین گذاشته شود. سپس همراه با انقباض عضلات شکم به حالت عمودی در آید. اگر لازم بود می‌تواند برای بالا رفتن، پایین کمر

را به کمک دست‌ها و بازوها نگه دارید. در حرکت به طرف بالا لزومی ندارد که پاها را مستقیم کنید. در این حالت با قرار دادن دست‌ها در پشت کمر و در کنار دنده‌ها برای چند لحظه باقی بمانید. از آرنج‌ها برای جلوگیری از حرکت بدن به طرف عقب استفاده نمایید. این حرکت برای تقویت گردن، و ترمیم ستون فقرات بسیار مناسب است. حال به وسیله دست‌ها کمر را فشار داده تا سینه را به چانه نزدیک کنید. بعد به آرامی پاها را به طرف بالا برده و مستقیم کنید تا به حالت نهایی برسید.

در حالت نهایی، تنفس باید عادی باشد. با اعمال فشار سعی در آرام کردن تنفس ننمایید زیرا به طور طبیعی به حالت اولیه خود باز می‌گردد. حال پس از انجام حرکات بالا به شکل معکوس، به حالت اولیه خود باز گردید.

زمانی که در انجام حرکت ایستادن روی شانه مهارت پیدا کردید، این تمرین را می‌توانید با کنترل کامل و بدون از دست دادن تعادل انجام دهید. حرکات مختلف این وضعیت، تمرین خوبی برای ساق پاها و عضلات کمر بوده و با مالش اندام‌های شکم موجب تقویت حرکات دیافراگم می‌شود. همچنین انجام این وضعیت، تأثیر بسیار مناسبی برای رفع یبوست دارد.

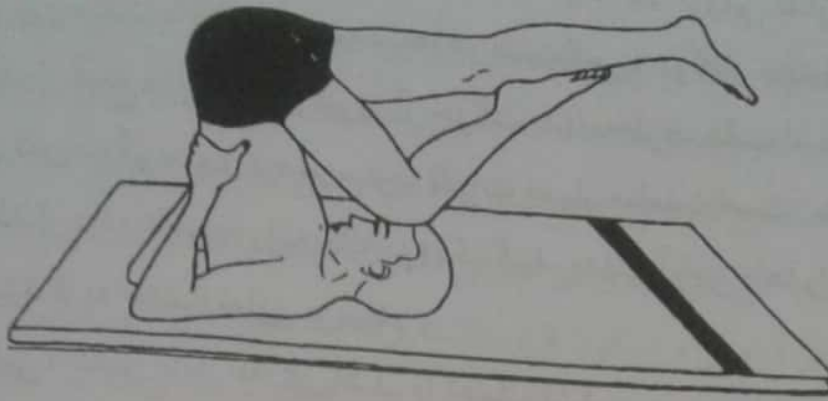
برای انجام هر یک از حالت‌های زیر (در وضعیت ایستادن روی شانه قرار بگیرید).

۱. با عمل بازدم یک پا را به طرف بدن پایین بیاورید تا به موازات زمین قرار گیرد. پای دیگر را در حالت عمودی قرار دهید. هر دو پا باید کاملاً مستقیم باشد. برای چند لحظه در این حالت بمانید و سپس با دم به حالت اولیه باز گردید. حال این حرکت را مجدداً با پای دیگر تان انجام دهید.

۲. با عمل بازدم، ران‌ها را به طرف جلو خم کرده و پاها را از روی سر پایین بیاورید تا جایی که به حالت افقی قرار گیرد. برای چند لحظه در این حالت بمانید، سپس با عمل دم پاها را بلند کنید.

۳. با عمل دم ساق پای راست را خم کنید و روی زانوی چپ بگذارید. با عمل بازدم ران‌ها را به طرف جلو خم کنید تا جایی که زانوی راست پیشانی را لمس کند. با عمل دم پای راست را از زانوی چپ دور کنید. با عمل بازدم زانوی چپ را خم کرده و روی پیشانی بگذارید. برای چند لحظه در این حالت بمانید و عادی نفس بکشید. سپس به حالت وضعیت ایستادن روی شانه باز گردید.





۴. با عمل بازدم یک پا را روی سر و به طرف جلو و پای دیگر را به طرف عقب در جهت مخالف پای اول پایین بیاورید. مراقب باشید که تعادل خود را از دست ندهید. پاها را تا آنجایی که احساس آرامش می‌کنید و فشاری بر ران‌ها وارد شود از هم دور نمایید. برای چند لحظه در این حالت باقی بمانید و سپس با عمل دم به حالت اول بازگردید. سپس جهت پاها را عوض کرده و تمرین را دوباره انجام دهید.

۵. در موقعیت نهایی حالت ۴، از قسمت لگن خاصره به طرف راست و سپس به طرف چپ چرخش کنید. زمانی که بدن به طرف راست چرخش می‌کند عمل بازدم و زمانی که بدن در مرکز قرار دارد عمل دم را انجام دهید. برای چرخش به طرف چپ نیز به همین روش تنفس کنید. چندین بار به هر طرف چرخش نموده، سپس همین عمل را با قرار دادن پاها در جهت مخالف حالت اول انجام دهید.

۶. با دم و بازدم عضلات شکم را منقبض نمایید. تا زمانی که احساس راحتی می‌کنید این عمل را تکرار کنید. سپس عضلات شکم را رها کرده و عمل دم را انجام دهید. این تمرین را پنج مرتبه تکرار کنید.

## راه کارهای کلی

### مبتدیان

مبتدیان می‌توانند وضعیت‌های معکوس را مجاور دیوار انجام دهند. به نحوی که فرق سر مقابل دیوار باشد و بدن با دیوار یک زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهد. این عمل از عدم تعادل و ایجاد کشش در عضلات گردن و مهره‌های ستون فقرات جلوگیری می‌کند.

## مدت زمان تمرین

در این مورد نظرات مختلفی بیان شده است. اما تصمیم واقعی در این مورد نهایتاً به عهده فرد تمرین‌کننده است. در واقع بدن فرد تمرین‌کننده با احساس عدم آرامش و خستگی، طول مدت تمرین را مشخص می‌کند. در زمان ایجاد خستگی و عدم آرامش بلافاصله باید تمرین قطع شود. البته مبتدیان باید به تدریج زمان تمرین را روزانه چند ثانیه افزایش دهند. مدت زمان مناسبی که بتوان از آن نتایج مطلوب جسمی و روانی گرفت بین سه تا پنج دقیقه است. در صورتی که تمرین‌کننده با انجام این تمرین قصد برطرف کردن بیماری به خصوصی را دارد، باید مدت میزان آن را به نسبت نوع بیماری افزایش دهد. پرتوجویانی که به قصد کسب نتایج روحی این تمرین را انجام می‌دهند باید آن را برای مدت طولانی و ترجیحاً تحت نظارت مربی با تجربه انجام دهند.

## زمان تمرین در طی روز

از آنجا که گردن به آرامی و راحتی قابل انعطاف است، بنابراین بهتر است که این تمرین در عصر یا اواخر شب که بدن دارای بالاترین حد انعطاف‌پذیری است انجام شود اما اگر بخواهید این تمرین را صبح انجام دهید. قبل از شروع، تمرینات نرمشی گردن را انجام دهید.

یک برنامه خوب روزانه برای تمرین ایستادن روی شانه، شامل تمرین در دو نوبت یکی اول صبح و دیگری آخر شب است، البته اگر همراه با حرکت ایستادن روی سر انجام شود بهتر است.

## حرکات کششی مخالف

هر وضعیت یوگا که در آن، حرکت در جهت مخالف حرکت آن در تمرین ایستادن روی شانه باشد می‌تواند به عنوان حرکت کششی مخالف مورد استفاده قرار گیرد. بهترین آساناها برای این منظور ماهی<sup>۱</sup>، اشتر<sup>۲</sup>، خرگوش<sup>۳</sup> و رعد و برق<sup>۴</sup> می‌باشد که

باید حداقل برای مدت یک دقیقه یا تا رفع خستگی و تنش در گردن انجام گیرد. انجام حرکات کششی مخالف پس از تمرین ایستادن روی شانه برای بسیاری از تمرین کنندگان مشکل است. بنابراین، راه دیگر، نشستن و دراز کردن پاها در جلوی بدن است. بدین منظور به پشت تکیه داده و آرنج دست راست را در پشت بدن روی زمین بگذارید و سپس آرنج دست چپ را نیز به همان طریق در پشت بدن قرار دهید. سپس سر را تا آن جایی که ممکن و راحت است برای مدت یک دقیقه به طرف عقب خم کنید. اگر این حالت برایتان راحت است بنابراین می توانید در ادامه، حرکت ماهی را انجام دهید و آرنجها را تا آن جایی به طرف جلو ببرید تا فرق سر زمین را لمس کند. در این حالت کمر قوس داشته و با زمین تماس ندارد. در ادامه این وضعیت و در صورت احساس راحتی می توانید دستها را روی رانها قرار دهید.

### ترتیب انجام سارونگ آسانا

مثل تمام حرکات معکوس، ایستادن روی شانه در آخر هر تمرین معمولی در جهت مخالف انجام می شود، اما باید توجه داشت که قبل و بعد از وضعیت گاو آهن باید تمرین وضعیت مخالف حتماً انجام داد.

### تمرکز

هنگام تمرین ایستادن روی شانه، به منظور کسب منافع جسمی و روانی بیشتر می توان بر غده تیروئید تمرکز کرد. با این تصویر ذهنی که حجم زیادی از خون، عملکرد این غده را تنظیم می کند. همچنین می توان بر تنفس شکمی یا آرامش کلی بدن تمرکز نمود. به علاوه برای به دست آوردن منافع روانی، باید بر چاکرای ویشودهی (مرکز روانی واقع در ستون فقرات هم سطح با گودی زیر گلو) تمرکز نمود. این چاکراگاهی با غده تیروئید یکسان در نظر گرفته می شود.

### توصیه‌های مهم

این توصیه‌ها همانند توصیه‌های فصل اول می‌باشد. در ضمن افرادی که غده تیروئید یا طحال آن‌ها بزرگ شده است، نباید این آسانا را انجام دهند.

### انواع مختلف ایستادن روی شانه

وضعیت ایستادن روی شانه دارای اقسام مختلف است. از آنجایی که بعضی از آن‌ها دارای اختلاف‌های جزئی اند لذا فقط به ذکر چند نمونه مهم اکتفا می‌کنیم.

### اقسام مختلف سارونگ آسانا

#### حالت اول

این وضعیت به نام تعادل در ایستادن روی شانه هم شناخته شده است. پس از قرار گرفتن در حالت ایستادن روی شانه، دست‌ها و بازوها را به آرامی از پشت کمر برداشته و به آرامی آن‌ها را به طور مستقیم در کنار بدن و ران‌ها قرار دهید. عضلات بازو باید تا حد ممکن در حالت آرامش باشند و هیچ فشاری به آن‌ها وارد نشود. در این حالت تعادل و تکیه بدن بر شانه‌ها، پشت گردن و عقب سر می‌باشد.

این وضعیت دارای اهمیت فوق‌العاده‌ای است. توصیه می‌شود در صورتی این حالت را تمرین کنید که بتوانید ایستادن روی شانه کلاسیک را بدون هیچ زحمت و فشاری انجام دهید. همچنین این حالت را از ایستادن روی شانه در مجاورت دیوار - به صورتی که دیوار پشت سر قرار گرفته باشد - انجام دهید تا در صورت عدم تعادل از دیوار به عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید.

منافع این حالت دقیقاً مثل منافع ایستادن روی شانه کلاسیک است. به استثنای این که در این حالت، خون موجود در سیاهرگ‌های بازوها امکان برگشت به قلب را پیدا می‌کنند. این عمل، خون بیشتری را به جریان انداخته و باعث استراحت سیاهرگ‌های بازو می‌شود. گفته می‌شود این تمرین بر غده Pineal اثر می‌گذارد. البته این اثرگذاری یکی از خواص ثانویه حرکت ایستادن روی شانه به حساب می‌آید.

## حالت دوم

این حالت پس از قرار گرفتن در حالت ایستادن روی شانه کلاسیک، با خارج نمودن آرام دست‌ها از پشت کمر و قرار دادن آن‌ها در پشت سر و روی زمین، به صورتی که دست‌ها موازی هم باشند انجام می‌شود. اثرات این حالت مثل اثرات ایستادن روی شانه کلاسیک است.

## ایستادن روی شانه در وضعیت نیلوفر

این حالت اغلب به نام ایستادن روی شانه در وضعیت کامل لوتوس<sup>۱</sup> نامیده شده و به دو روش قابل اجرا است:

۱. در حالت نیلوفر قرار بگیرید و زمانی که در حالت نشسته هستید کفل‌ها و بدن را با روش عادی بالا بیاورید تا در حالت ایستادن روی شانه قرار بگیرید.
۲. در حالت ایستادن روی شانه قرار بگیرید و سپس در همان حالت، نیلوفر را انجام دهید. از ملزومات این روش داشتن قابلیت انعطاف زیادتر در پاها و تعادل پایدار است.



منافع این روش مثل ایستادن روی شانه است. به استثنای این که جریان آزادانه خون در پاها با مانع روبه‌رو شده و بنابراین گردش خون کم می‌شود.

این حالت برای درمان سیاهرگ‌های گشاد شده مؤثر نیست. ولیکن تمرین این آسانا کشش مناسبی در اندام لگن خاصره ایجاد نموده، اندام‌های داخلی را ماساژ داده و هماهنگی موزونی در اندام‌های جنسی به وجود می‌آورد.

### مرحله پیشرفت ایستادن روی شانه در وضعیت لوتوس

افرادی که دارای ستون فقرات نرم و محکم با عضلاتی قوی هستند می‌توانند به جای آن حالتی را که پیندا آسانا نامیده می‌شود انجام دهند. پیندا (Pinda) واژه سانسکریت و به معنای جنین است. این آسانا به این دلیل جنین نامیده شده است که در حالت نهایی آن، بدن به حالت جنین در رحم در می‌آید.

شروع این وضعیت با ایستادن روی شانه در وضعیت نیلوفر می‌باشد. تمرین‌کننده به تدریج بدن را از محل مفاصل ران خم می‌کند تا جایی که پاها تا حد ممکن به شکم نزدیک شود. سپس با استفاده از عضلات پشت، پاها را تا حدی پایین می‌آورد تا روی سر قرار گیرد. اگرچه انجام این حرکت دشوار است اما تمرین‌کننده باید سعی کند به صورت عادی نفس بکشد. در این حالت می‌توان دست‌ها را از پشت کمر برداشته و در اطراف پاهای خم شده به هم گره کرد.

اگر در این مرحله دردی احساس نمی‌کنید، دست‌ها را آزاد کنید و پاهای به هم گره خورده را در پشت سر تا روی زمین پایین بیاورید. سپس به آرامی از این حالت خارج شوید، هرگز در خارج شدن از این حالت پیچیده عجله نکنید زیرا ممکن است که عضلات دچار کشیدگی شوند. بنابراین سعی کنید زمان لازم برای انجام این تمرین را تشخیص دهید و به تدریج آن را افزایش دهید.

حالت تکمیلی ایستادن روی شانه، اندام شکم را قویاً ماساژ داده و دراز بین بردن بیوست مؤثر است. همچنین ستون فقرات و عضلات پشت سر را بسیار نرم کرده و بیماری سوزنک مزمن غیر مسری زنان و عملکردهای نامناسب دستگاه تولید مثل مردان و زنان را بهبود می‌بخشد.

## گاواهن

Hala کلمه‌ای است سانسکریت به معنای گاواهن. این آسانا شبیه یک نوع گاواهن است که هم در گذشته و هم در حال حاضر در هند مورد استفاده قرار می‌گیرد. بهترین روش این است که این وضعیت با ایستادن روی شانه انجام شود. بدین صورت که گاواهن را مستقیماً از ایستادن روی شانه شروع نماییم. این وضعیت همچنین یک آماده‌سازی بسیار مناسب برای کشش پشت می‌باشد.

## منافع

گاواهن دارای تمام خواص و منافع حرکات معکوس است. اما اثر این وضعیت در گردن، مغز و سر نسبت به سایر حرکات معکوس کمتر است. تأثیر نسبتاً کمتر گاواهن در نقاط فوق‌الذکر به این دلیل است که هنگام اجرای این آسانا خون در سیاهرگ‌های پا به قلب جریان پیدا نمی‌کند. بنابراین گردش جریان خون هنگام اجرای این وضعیت به اندازه جریان خون در دیگر حرکات معکوس نیست. به همین دلیل افرادی که مبتلا به ورم سیاهرگ‌ها می‌باشند از انجام این آسانا نتیجه مطلوب نمی‌گیرند. مگر آن‌که این وضعیت را با ایستادن روی شانه یا یکی دیگر از وضعیت‌های معکوس انجام دهند.

## ستون فقرات

با توجه به ارتباط بین انعطاف‌پذیری ستون فقرات و شرایط جسمانی و روانی، گاوآهن یکی از مناسب‌ترین وضعیت‌ها برای حصول و حفظ ستون فقرات نرم و مناسب است. یکی از عوامل جوانی دارا بودن ستون فقرات نرم و قابل انعطاف است و یکی از علل ضعف و پیری سفت و سختی ستون فقرات می‌باشد. گاوآهن با نرم و قابل انعطاف کردن ستون فقرات و محکم نگهداشتن آن، بدن را جوان و سرشار از طراوات می‌کند.

## غده تیروئید

گاوآهن عملکرد مؤثر غده تیروئید را تضمین کرده و تأثیر زیادی بر روند مراحل پیری دارد. عملکرد نامطلوب غده تیروئید مراحل پیری را تسریع می‌نماید و در صورتی که عملکرد صحیح غده تیروئید که ضامن جوانی و شادابی است، تضمین گردد، بدن می‌تواند جوانی و شادابی خود را حفظ کند.

## شکم

گاوآهن عضلات شکم را قوی کرده و از افتادگی داخلی شکم به دلیل ضعف عضلات جلوگیری می‌کند.

گاوآهن همچنین در به جریان افتادن خون‌های راکد قسمت شکم بسیار مؤثر بوده و باعث بهبود عملکرد اندام داخلی شکم می‌شود. انعطاف بدن در قسمت شکم باعث فشردگی اندام داخلی شده است، لذا حرکت گاوآهن با ماساژ دادن اندام‌ها توسط حرکت دیافراگم به رفع یبوست، Dyspepsia (اختلال گوارشی، سؤهضم) کمک کرده و کارکرد کبد، طحال، کلیه‌ها، لوزالمعده و غدد فوق کلیوی را تنظیم می‌کند.

این آسانا در متعادل نمودن عملکرد کبد و طحال متورم شده مؤثر است و با تحریک جزایر کوچک در لوزالمعده<sup>۱</sup> و تولید انسولین به درمان دیابت کمک می‌کند. در حقیقت ریشه بسیاری از بیماری‌ها در شکم است که با تمرین گاوآهن می‌توان از بروز آن‌ها پیشگیری کرد.



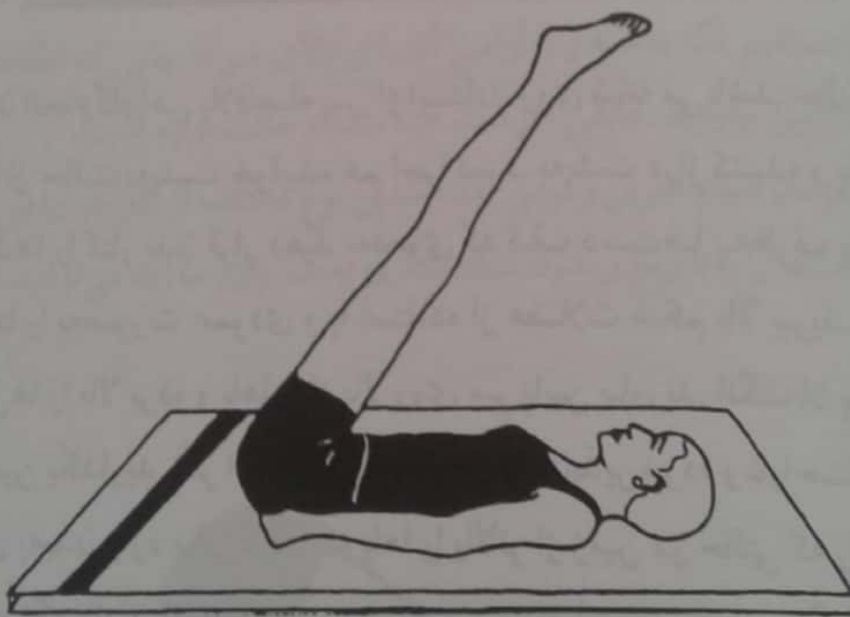
## سیستم عصبی

این آسانا خون متراکم شده در قسمت کمر را تصفیه نموده و دوباره به جریان می اندازد. با این عمل خون لازم برای قسمت کمر تأمین می شود و در نتیجه باعث بهبود عملکرد اعصاب ستون فقرات عبور کرده و به اندام های داخلی رفته است می شود. نتیجه کلی این وضعیت آرامش کلی سیستم عصبی و عملکردهای مربوط به این سیستم می باشد.

## تنش

حرکت گاواهن، در رفع تنش های روزانه، که حاصل زندگی ماشینی و ساکن امروزی است بسیار مفید است. (به مبحث ایستادن روی شانه مراجع شود).

## تمرین گاواهن مقدماتی



به پشت دراز بکشید، پاها را روی زمین دراز کنید، دست ها را گره کرده و زیر کفل ها قرار دهید (یا می توانید کف دست ها را روی زمین بگذارید). عمل دم را انجام داده و با حبس دم پاها را به صورت عمودی بالا ببرید. سپس پاها را به طرف سر پایین بیاورید تا پاها با بدن زاویه ای ۴۵ درجه بسازد. حال تا آن جایی که امکان دارد پاها را از هم دور کنید. دوباره پاها را به هم نزدیک کرده و به آرامی به طرف پایین بیاورید. (هنوز باید در حالت

حبس دم باشید). حال بازدم را انجام داده و تمرین را پنج مرتبه تکرار کنید. این وضعیت را با انجام یکی از آساناهای خم شدن به طرف عقب ادامه دهید. مبتدیان باید وضعیت گاوآهن مقدماتی را تا زمانی که عضلات پشت آنها به اندازه کافی برای انجام نهایی وضعیت گاوآهن نرم شود، انجام دهند.

## گاوآهن



بهترین زمان انجام گاوآهن بلافاصله پس از ایستادن روی شانه می باشد. حال می توان این وضعیت را از حالت به پشت خوابیده هم اجرا نمود. به پشت دراز کشیده و پاها را راست کنید. دستها را کنار بدن قرار دهید به نحوی که کف دستها به طرف پایین باشد. به آرامی پاها را به صورت عمودی و با استفاده از عضلات شکم بالا ببرید. با فشار بر بازوان، کفلها را بالا برده و پاها را از بالا روی سر پایین بیاورید. انگشتان پا را در پشت سر روی زمین بگذارید. اگر انجام این کار برایتان امکان پذیر نبوده و ناراحت کننده است، هیچ فشاری به بدن وارد نیاورید، بلکه پاها را بالاتر از زمین در حالتی که راحت هستید به طور معلق نگه دارید. پس از مدتی تمرین ستون فقرات نرم شده و انگشتان پاهایتان زمین را لمس خواهد کرد. پاها را صاف نگه داشته و تمام بدن در این حالت نهایی آرام کنید. در این حالت می توانید یا این که دستها را روی زمین نگه دارید و یا برای حمایت کمر به پشت کمر تکیه دهید. همچنین می توانید دستها را در پشت سر به هم گره کنید. آرام و عمیق نفس بکشید و تا زمانی که احساس راحتی و آرامش می کنید در این حالت باقی بمانید.

حال دست‌ها را کنار بدن قرار داده و به آرامی باز شدن پیک غنچه گل، کمر را به زمین نزدیک کنید. زمانی که کفل‌ها به زمین می‌رسند پاها باید هنوز در وضعیت عمودی باشد. سپس دوباره با استفاده از عضلات شکم، پاها را پایین آورده تا روی زمین قرار گیرد. در وضعیت شاوآسانا قرار بگیرید تا تنفس شما به حالت عادی باز گردد. پس از عادی شدن تنفس، حرکت کششی مخالف این وضعیت را حدود نصف مدت زمانی که برای انجام گاواهن صرف کرده‌اید، انجام دهید.

### شروع از حالت ایستادن روی شانه

به آرامی بازوان را از حالت تکیه‌گاه کمر خارج نموده و بالای سر یا پشت کمر روی زمین بگذارید. قرار دادن دست‌ها بالای سر این امکان را به پاها می‌دهد که کاملاً پایین آمده و در پشت سر قرار بگیرند، هرچند دارای استحکام کافی نمی‌باشد. اما قرار دادن بازوها در پشت کمر از استحکام بیشتری برخوردار است. حال با احساس آرامش در بازوها و کمر، پاها را مستقیم نگه داشته و به آرامی آن را از بالای سر تا جایی که انگشتان پا زمین را لمس کنند پایین بیاورید. مابقی حرکات عیناً مشابه حالت اولیه است.

با توجه به زمان انجام تمرین و نرمی بدن چندین نوع مختلف از گاواهن را می‌توان تمرین نمود. این حالت‌ها را به تدریج و بدون آن‌که فشاری به بدن وارد سازید می‌توانید انجام دهید.

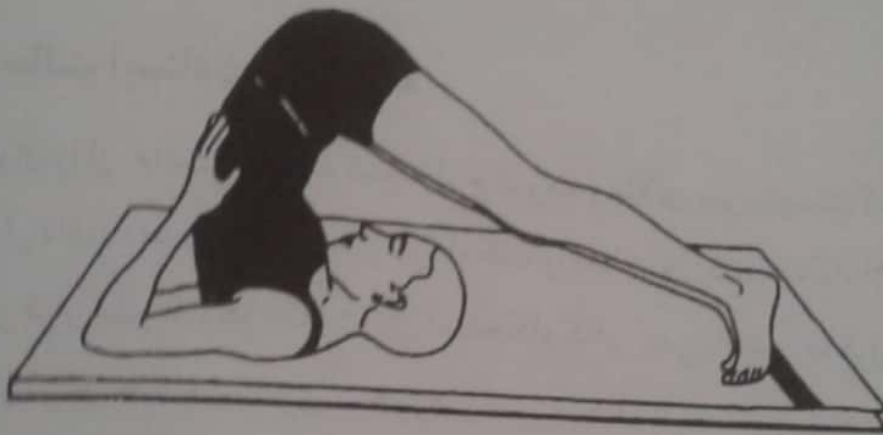
### حالت اول



قبل از شروع برای مدت زمانی کوتاه، انگشتان پا را به طرف عقب سر ببرید. پاها باید مستقیم نگه داشته شوند. سعی نمایید که تا حد امکان آن‌ها را به سر نزدیک کنید.

بکشید انگشتان پا را با دستانتان بگیرید. این عمل در انجام مراحل بعدی اهمیت فراوان دارد. حال عضلات کمر و ستون فقرات را آرام نمایید. این حرکت باعث کشش در قسمت پایین کمر شده و آنرا نرم می‌کند. پس از این حالت یکی از وضعیت‌های کششی مخالف را انجام دهید.

### حالت دوم



برای انجام گاو آهن، در حالتی که دست‌ها پشت کمر قرار دارند، انگشتان پا را روی زمین به طرف جلو و عقب بکشید. پاها باید مستقیم بوده و به بدن فشاری وارد نشود. تا حد امکان انگشتان پا را از سر دور نمایید. با این‌که وضعیت قفل چانه قرار دارید، تنفس عادی بوده و تا زمانی که راحت هستید در وضعیت بمانید. این تمرین، عضلات قسمت بالای کمر و گردن را کشیده و باعث نرم و قابل انعطاف شدن بالای ستون فقرات می‌شود.

### حالت سوم

با قرار دادن دست‌ها در پشت کمر در وضعیت قرار گیرید. انگشتان پا را تا جایی که ممکن است به طرف راست برده و دوباره به مرکز (جای اولیه آن) باز گردانید، پاها باید مستقیم باشد. حال انگشتان پا را تا آن‌جایی که ممکن است به طرف چپ ببرید و دوباره به مرکز (جای اولیه آن) باز گردانید. این حالت باعث نرمی و انعطاف‌پذیری ران‌ها و مفاصل آن و نهایتاً ستون فقرات می‌شود.

## حالت چهارم

در حالت گاوا آهن قرار بگیرید. به آرامی انگشتان پا را بگیرید و تا جایی که امکان دارد پاها را به طرف عقب فشار دهید. در این حالت به دلیل لنگرگای که بازوها به وجود آورده‌اند، عضلات پشت کشیده می‌شود. برای چند لحظه در این حالت مانده و به طور عمیق و منظم نفس بکشید.

این حرکت باعث تحریک غدد فوق کلیوی و ترشح عادی آدرنالین می‌شود و نتیجه آن ترشح نیروی حیاتی در بدن است.

## حالت پنجم

در حالت اولیه قرار بگیرید. دست‌ها را در پشت کمر روی زمین قرار داده و به هم گره کنید. سپس پاها را تا جایی که امکان دارد و برایتان راحت است از بالای سر به سمت جلو ببرید. با دست‌ها و بازوها بر زمین فشار آورید تا مهره‌های ستون فقرات در ناحیه گردن از زمین بلند شود. در این حالت، وزن بدن به کمک پشت سر، شانه‌ها، دست‌ها و بازوان تحمل می‌شود. برای چند لحظه در این حالت باقی مانده و آرام و عمیق نفس بکشید. سپس سعی کنید عضلات را وانهاده کرده و احساس آرامش کنید. این حالت ریشه اعصاب زیادی که در قسمت گردن قرار دارند و به اندام مختلف مثل اندام تنفسی و گوارشی می‌روند را تحریک می‌کند. این ماساژ عملکرد اعصاب را تقویت کرده و باعث سلامتی کلی بدن می‌شود.

## حالت ششم

در وضعیت گاوا آهن قرار گرفته و انگشتان بزرگ پا را با دست‌ها بگیرید. پاها را مستقیم نگه داشته و تا جایی که امکان دارد پاها و دست‌ها را از هم باز کنید. به پاها و کمر فشار نیاورید. اگر برایتان امکان دارد، ده مرتبه در این حالت نفس بکشید. اجازه دهید که تنفس آرام و عمیق شود. سپس به حالت طاق باز دراز کشیده و احساس آرامش کنید. این حالت، کشش مناسبی در لگن خاصره ایجاد و اندام را متناسب می‌کند. همچنین به تنظیم عملکرد اندام جنسی کمک می‌کند.

## توجهات کلی

### مبتدیان

به دلیل کشش و امکان جابه‌جایی ستون مهره‌ها در این تمرین، مبتدیان باید مراقب باشند که حین انجام تمرین به بدن فشار وارد نکنند. اگر پاها به زمین نمی‌رسند بگذارید به همان شکل معلق بمانند. برای این‌که انگشتان پا به زمین برسند پاها را یک‌مرتبه نکشید. بلکه بدن را با تمرینات مختلف و به تدریج، نرم و قابل انعطاف نمایید.

### مدت زمان لازم

مدت زمان تمرین، با توجه به مراحل که تمرین‌کننده قصد انجام آن را دارد در نظر گرفته می‌شود.

اگر حالت‌های مختلف تمرین را متوالیاً انجام دهید، حداکثر فواید را کسب خواهید کرد. به هر حال تمام افراد وقت لازم را برای اجرای کامل این حالات ندارند، بنابراین باید وضعیتی را انتخاب نمایند که برایشان فواید بیشتری داشته باشد. در صورتی‌که برای اجرای هر مرحله یک دقیقه زمان در نظر بگیریم در نتیجه برای انجام کامل وضعیت‌ها به ۷ دقیقه وقت نیاز است.

افرادی که گاوآهن را برای مقاصد روحانی انجام می‌دهند، باید مدت زمان بیشتری در وضعیت اصلی قرار گیرند.

### زمان تمرین

همانند تمام وضعیت‌های یوگا، این وضعیت را هم باید حداقل سه ساعت پس از صرف غذا انجام دهید. همچنین این وضعیت را نباید بلافاصله بعد از تمرینات شدید و قوی فیزیکی انجام داد. به دلیل تأثیر این وضعیت بر ترشح آدرنالین (هورمونی که از غده فوق‌کلیوی ترشح می‌شود و از نظر فیزیکی و ذهنی انسان را تحریک می‌کند) به هیچ عنوان نباید آن را قبل از خواب انجام داد.

به جز زمان‌های ممنوعه فوق، گاوآهن را می‌توان در هر ساعتی از روز انجام داد. با

توجه به این که انجام این وضعیت احتیاج به کمر و ستون فقرات نرم دارد و معمولاً بدن در عصر یا شب در نرم‌ترین حالت خود است، لذا این زمان‌ها برای تمرین توصیه می‌شود.

### تمرکز

برای کسب بیشترین منافع فیزیکی از تمرین، باید نسبت به این که نیروی شفا بخش در جریان است اعتقاد راسخ داشته و بر نقاط مورد نظرتان در بدن تمرکز کنید. افرادی که برای به دست آوردن و یا حفظ سلامت جسمانی این وضعیت را انجام می‌دهند، باید بر قسمت شکم و ستون فقرات تمرکز نمایند.

افرادی که برای مقاصد روحانی این تمرین را انجام می‌دهند، باید بر چاکرای مانی‌پورا که همسطح ناف در ستون فقرات است و مرکز روانی می‌باشد تمرکز نمایند.

### حرکات کششی در جهت مخالف

حرکات کششی در جهت مخالف این آسانا، نیز مانند سارونگ آسانا است. از جمله می‌توان به حرکت‌های ماهی، شتر<sup>۱</sup> و آرامش رعد و برق<sup>۲</sup> یا چرخ<sup>۳</sup> اشاره کرد. بنابراین اگر گاواهن را بلافاصله پس از ایستادن روی شانه انجام دادید، یکی از وضعیت‌های فوق می‌تواند کششی که در ناحیه گردن به وجود آمده را خنثی نماید. برای اطلاعات بیشتر به بخش «حرکات کششی در جهت مخالف ایستادن روی شانه» مراجعه نمایید.

### توصیه‌های مهم

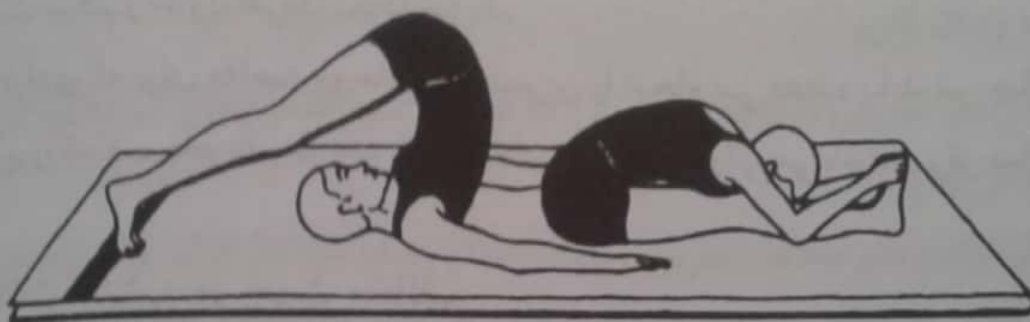
توصیه‌های مهم این بخش مشابه توصیه‌های بخش اول می‌باشد.

### حالت‌های پیشرفته و پرتحرک گاواهن

وقتی گاواهن کامل شد و خستگی و کشش در کمر، عضلات پا یا ستون فقرات رفع شد،

می‌توانید وضعیتهای پیشرفته زیر را انجام دهید. در مورد این وضعیت نیز همان پیشگیری‌های ذکر شده در قبل برای وارد نیامدن فشار بر کمر، عضلات پا و شش‌ها باید رعایت گردد. مبتدیان، افراد مسن، افراد ضعیف و نیز افرادی که مبتلا به بیماری‌های عرق‌النساء، فشار خون بالا، دیسک کمر و یا هرگونه بیماری کمر می‌باشند نباید این وضعیت را انجام دهند.

### گاوا آهن پرتحرک



به پشت روی یک پتو دراز بکشید. دست‌ها را بلند نموده و بالای سر روی زمین قرار دهید. آن‌ها را کشیده و انگشتان را درهم گره کنید. با فشار بر بازوان، پاها را به‌طور سریع روی سر بلند کنید. انگشتان پا را در بالای سر روی زمین قرار دهید. حال به حالت طاق‌باز بچرخید و به سرعت بدن را بلند کرده و به طرف جلو ببرید. در حالت کشش پشت قرار بگیرید. پاها باید مستقیم باشند. دست‌ها را آنقدر جلو بیاورید تا بتوانید انگشتان پا را بگیرید. سعی کنید که با پیشانی زانوها را لمس کنید. البته فشار وارد نیاورید. بدن را به حالت مستقیم و ایستاده باز گردانید و سپس با کمر روی زمین بغلتید. سپس پاها را به عقب کشیده و به حالت گاوا آهن با گردید. مراقب باشید که سرتان را به زمین نزنید.

حال می‌توانید دست‌ها را چرخانیده و بالای سر روی زمین بگذارید. سپس هر دست را در یک طرف بدن روی زمین قرار دهید. این حرکت رفتن به جلو و عقب را به‌طور منظم، پنج مرتبه انجام دهید.

قبل از شروع تمرین، دم و بازدم انجام دهید. زمانی که می‌غلتید نفس را بیرون دهید و زمانی که ثابت در حالت نشسته قرار دارید نفس بگیرید. در شروع، با نفس حبس شده

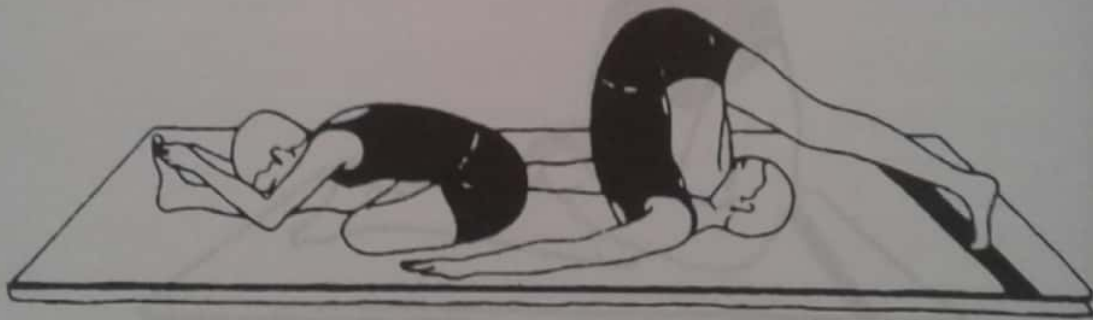


زیاد نغلتید، زیرا این عمل باعث فشار بر شش‌ها می‌شود روش دیگر، انجام عمل دم در حالت غلتیدن به طرف عقب و ورود به حالت گاواهن، و عمل بازدم در زمان خم شدن به طرف جلو و ورود به حالت کشش پشت است.

شیوه بعدی برای افرادی است که عضلات کمرشان ضعیف‌تر است. بنشینید و دست‌ها را روی زمین در طرفین ران‌ها قرار دهید. سپس بچرخید و با فشار بازوها بر زمین پاها و کفل‌ها را مانند حالت مقدماتی گاواهن تا روی سر بلند کنید.

یکی از آساناهای متقابل را انجام دهید تا احساس آرامش در عضلات کمر و گردن ایجاد شود. بدین منظور هر یک از آساناهای خم شدن به طرف عقب می‌تواند مناسب باشد. وضعیت پرتحرک، حرکات دودی شکل لوله گوارش و روده‌ها را به کار انداخته و چربی‌های اضافه را با تقویت کبد و مثانه از بین می‌برد. به علاوه دارای دیگر خواص گاواهن و کشش پشت نیز می‌باشد.

### گاواهن نیم‌لوتوس



روی زمین بنشینید پاها مستقیم در جلوی بدن قرار گیرند. ساق پای چپ را خم کرده و پاها را به حالت نیم‌لوتوس در آورید. دست‌ها را روی زمین کنار ران‌ها بگذارید. با اهرم کردن دست‌ها بر زمین، به طرف عقب بغلطید. در این وضعیت پا از حالت مستقیم به صورت قوسی در بالای سر در می‌آید. سپس پاها را مستقیم کرده و انگشتان پا را روی زمین بگذارید. سپس به وضعیت نشسته قلبی برگردید و بدن را به طرف جلو خم کنید پاها را کاملاً به طور مستقیم کشیده و انگشت‌ها را با دست بگیرید. در این وضعیت سعی کنید که زانویتان را با بینی لمس کنید ولی برای انجام این حرکت فشاری به بدن وارد

نیاورید. (با تمرین مداوم کشش لازم برای رسیدن زانوها به بینی ایجاد خواهد شد). سپس بدن را به حالت نشسته اولیه بازگردانید. این حرکت را پنج مرتبه با خم کردن ساق پای راست و پنج مرتبه با خم کردن ساق پای چپ انجام دهید. قبل از چرخش، به طور عمیق دم و بازدم کنید و در موقع انجام حرکت تمام نفس را بیرون دهید. پس از انجام هر دور از حرکت، وقتی که به حالت نشسته اولیه بازگشتید، نفس عمیق بکشید. پس از اتمام تمرین یکی از وضعیت‌های مخالف را برای رفع خستگی و از بین بردن تنش انجام دهید. فواید این وضعیت، مشابه گاوآهن متحرک می‌باشد. علاوه بر آن در لگن خاصره کشش ایجاد کرده و روده‌ها و کبد را نیز ماساژ می‌دهد.

### مودرای تا شده



### حالت اول

در وضعیت گاوآهن قرار بگیرید. پس از آنکه آخرین حالت گاوآهن را اجرا کردید، پاها را به فاصله نیم متر از هم دور کنید. سپس زانوها را خم کرده و تا حد امکان به شانه‌ها نزدیک کنید. بهتر است که ران‌ها، سینه و گوش‌ها را لمس کند (سر باید بین دو زانو قرار گیرد). نباید زانوها را به زمین فشار داده یا به عضلات پشت فشار وارد سازید. روی پاها را روی زمین بگذارید. دست‌ها را پشت زانوها و سر به هم گره بزنید. این وضعیت نهایی است.

## حالت دوم

در وضعیت گاوآهن قرار بگیرید. ساق پاها را از هم دور کرده و زانوها را به طرف شانه‌ها خم کنید. سعی کنید که زانوها را به زمین برسانید. ران‌ها باید سینه را لمس کنند. حال ساق پاها را به طرف بالا برده، خم کنید به نحوی که پاشنه پاها کفل‌ها را لمس کنند. بازوها را بالا ببرید و پاها را با دست‌ها بگیرید. مثل حالت اول نفس بکشید.

این حرکت کششی بسیار قوی در مهره‌های ستون فقرات و عضلات گردن ایجاد کرده و اعصاب مربوط به آن‌ها را تنظیم می‌کند. این وضعیت همچنین فشار داخلی شکم را بیشتر کرده و اثرات مثبت و مفیدی بر اندام شکم می‌گذارد. علاوه بر این، فشار زیادی که بین چانه و قفسه سینه ایجاد می‌شود، غده‌های تیروئید و پاراتیروئید را در ناحیه گلو ماساژ می‌دهد. نهایتاً انجام این تمرین برای مدت زیاد، قدرت جدایی ذهن از حواس را افزایش داده، منجر به آرامش سیستم عصبی می‌شود.

## وضعیت ایستادن روی سر

کلمه سانسکریت Sirsha به معنی سر است. این آسانا همچنین به نام Headstand pose نیز شناخته شده است.

اغلب از وضعیت ایستادن روی سر به عنوان شاه تمام آساناها نام برده می شود. برخی بر این عقیده اند که این عنوان در متون قدیمی هم آورده شده است اما هیچ کدام از کتب قدیمی شناخته شده، به این تمرین اشاره ای نکرده اند. به احتمال قوی این وضعیت جزو یوگای سینه به سینه بوده که به صورت لفظی و یا تدریس خصوصی از استاد به دانشجو منتقل می شده است. لازم به ذکر است که اگر ایستادن روی سر را به روشی غلط یا تحت شرایط نامساعد انجام دهید ضرر آن بیشتر از منافع آن است. در عصر حاضر سعی شده است که توصیف دقیقی از این وضعیت در کتب جدید ارائه شود و همین امر باعث شده است که طرفداران بسیاری پیدا کند.

مسئله مهم که باید مورد توجه قرار گیرد این است که اگرچه منبع موثق تاریخی راجع به شاه آساناها وجود ندارد اما به دلیل منافع بی شمار فیزیکی، ذهنی و روانی که این وضعیت برای تمرین کننده در بر دارد، قابل قبول می باشد.

## فوایدی از حرکت ایستادن روی سر که با دیگر حرکات معکوس متفاوت است

ایستادن روی سر دارای فواید عمومی تمام حرکات معکوس می باشد. علاوه بر آن تأثیر به خصوص بر مغز و غده هیپوفیز می گذارد. البته همه حرکات معکوس با درجه کمتری نسبت به ایستادن روی سر بر مغز و غده هیپوفیز تأثیر می گذارند. بنابراین ایستادن روی سر و حالت های مختلف آن با تأثیر بر مغز، سیستم عصبی و سیستم درون ریز بر تمام عملکرد بدن اثر می گذارند.

### آزمایش های علمی انجام گرفته

آزمایش های علمی متعددی روی افرادی در حین اجرای ایستادن روی سر بوده اند انجام گرفته است. نتیجه این آزمایش ها بیانگر این مطلب بوده است که فشار خون هنگام انقباض قلب (فشار سیستولیک) بسیار بالاتر از حالت عادی بوده و پس از متوقف کردن ایستادن روی سر نیز فشار سیستولیک پایین تر از حد عادی آن است که پس از گذشت مدت زمانی به حالت عادی خود باز می گردد. آزمایش ها همچنین بیانگر این مطلب بوده است که پس از اتمام حرکت ایستادن روی سر، بلافاصله فشار خون به مقدار قابل ملاحظه ای پایین می آید و نسبت به شرایط تمرین کننده، برای مدت زمان قابل ملاحظه ای ادامه پیدا می کند. شدت تنفس نیز در نتیجه هوایی که به وسیله شش ها دریافت می شود به مقدار قابل توجهی کم شده، اما انتقال اکسیژن به خون، به مقدار قابل ملاحظه ای زیاد می شود. این نتایج در مورد تمرین کنندگانی که با آرامش بیشتری ایستادن روی سر را انجام داده اند بهتر حاصل شده است برعکس انجام این آزمایش ها روی افرادی که با داشتن هیجان، ایستادن روی سر را انجام می دهند، احتمالاً نتایج متناقضی را به دست خواهد داد.

### ستون فقرات

یکی از بزرگ ترین خطرات زندگی بدون حرکت این است که فرد مجبور می باشد یا در حالت نشسته و یا در حالت ایستاده برای مدت زمان زیادی باشد، که این امر موجب

تغییر شکل بدن به صورت غلط می شود. این مورد به اضافه فشار دائمی قوه جاذبه بر بدن به ستون فقرات افراد تحمیل می شود.

زمانی که فرد ایستادن روی سر را تمرین می کند تأثیر قوه جاذبه به بدن معکوس می شود و به شرط آن که فرق سر روی زمین قرار بگیرد نه پیشانی.

شکل بدن در وضعیتی صحیح قرار می گیرد. به زبانی دیگر هیچ فشار و نیروی اضافی بر ستون فقرات وارد نمی شود.

اگر دیاگرام استخوان بندی انسان مطالعه شود. به وضوح مشخص می شود که تمام وزن بدن، سر و بازوان به وسیله ستون فقرات تحمل شده و این ستون، به وسیله مهره پنجم و استخوان خاجی<sup>۱</sup> قسمت ران پشتیبانی می شود. در ضمن غیر از تحمل وزن، این مفصل باید به حرکات جلو، عقب و جانبی هم کمک کند. این امر قسمت مابین پنجمین مهره کمر و استخوان خاجی را در برابر کشش و فشار نسبت به دیگر مهره های کمر آسیب پذیرتر می کند. در زمان تمرین ایستادن روی سر، وزن تحمیل شده معکوس شده و این مفصل تنها وزن پاها و لگن خاصره را تحمل می کند که این امر باعث آرامش در این ناحیه می شود. همچنین در صورتی که مهره های ستون فقرات در ناحیه گردن ضعیف نباشد و قوس آن همان گونه که در طرح اسکلت بندی انسان در نظر گرفته شده است باشد، وزن بدن را به راحتی تحمل خواهد کرد.

## تنفس

علی رغم این که تنفس یکی از مهم ترین عملکردهای بدن است، اما انسان امروزی به طرز صحیح تنفس نمی کند و معمولاً مقدار کمی از ظرفیت شش ها را مورد استفاده قرار می دهد، مگر زمانی که جنبش فیزیکی او زیاد باشد. برای حداکثر استفاده از شش ها، تنفس باید عمیق و آهسته باشد و این حالتی است که ایستادن روی سر دقیقاً آنرا به وجود می آورد. همان گونه که گفته شد در این وضعیت، وزن اندم شکم بر دیافراگم اثر گذاشته و این امر باعث سهولت تنفس و دم و بازدم بهتر می شود. افزایش

بازدم در این حالت، باعث خارج شدن مقدار زیادتری هوا و دی اکسید کربن باقی مانده در شش‌ها و نیز گازها و جرم‌های موجود در آن می‌شود. افزایش دم نیز باعث می‌شود که مقدار زیادتری از اکسیژن زندگی بخش به داخل شش‌ها کشیده می‌شود.

### طاسی

همان‌طور که قبلاً گفته شد تمام حرکات معکوس، شامل ایستادن روی سر هم می‌شود، می‌توانند در پیشگیری از طاسی یا تحریک رشد مو در جاهایی که رشد متوقف شده است مؤثر باشند. بهترین توصیه یا بهتر بگوییم بهترین دلیل برای آن‌هایی که تردید دارند تجربه شخصی است که به نتایج عالی دست یافته است. مطلب زیر نامه‌ای است از آقای M.B.K. Pasad برای روزنامه تایمز هند که در ژوئن ۱۹۷۲ انتشار یافته است:

من طی ده سال گذشته دچار ریزش مو بوده‌ام، جلوی سر من کچل شده بود. اما به دلیل این‌که می‌دانستم برای رفع این مشکل هیچ راه حلی وجود ندارد هیچ‌گاه درصدد درمان آن بودم. طی یک سال گذشته برای تناسب و آمادگی جسمانی و نه به دلیل رویش مجدد موی سر، تمرین ایستادن روی سر را انجام داده‌ام و با کمال تعجب مشاهده کردم که در قسمت طاس سرم موهای ریز شروع به رشد مجدد کرده است. فکر می‌کنم پدیده ایستادن روی سر که به رشد مجدد مو در قسمت طاس سرم کمک کرده است به علت تقویت جریان خون در غده‌های زیر پوستی در حین تمرین بوده است. شاید این پدیده توسط دیگران هم تجربه شده باشد، هرچند اطمینان صد درصد وجود ندارد.

### روش

تذکر: قبل از کامل نمودن حرکات اولیه تکیه بر سر، ایستادن روی سر نباید تمرین شود. قبل از آن‌که حرکات ایستادن روی سر را شرح دهیم، لازم به توضیح است که در مورد بهترین حالت قرار گرفتن سر در این وضعیت اختلاف نظرهایی وجود دارد. بعضی از اساتید بر این باورند که وزن بدن باید به وسیله پیشانی تحمل شود. عده‌ای دیگر بر این

عقیده‌اند که وزن بدن باید توسط فرق سر تحمل شود اما مطلبی که همگی متفق‌القول آنرا قبول دارند، وارد نشدن وزن بدن به پشت سر است.

به منظور این که هنگام تمرین ایستادن روی سر، بدن در حالتی راحت قرار گیرد، ستون فقرات باید مستقیم باشد و این امر تنها در صورتی میسر است که تاج سر روی زمین قرار گیرد. اما چنانچه پیشانی روی زمین قرار گیرد، برای حفظ تعادل و تحمل وزن بدن اجباراً باید به ستون فقرات خصوصاً در قسمت گردن کمی انحنا داده شود که این امر موجب کشش بیش از حد در مهره‌های ستون فقرات شده و مانع آرامش کامل می‌شود برعکس وقتی که فرق سر بر زمین قرار می‌گیرد، به علت قرار گرفتن سر و ستون فقرات در یک خط مستقیم تحمل وزن بدن آسان‌تر می‌شود.

توصیه می‌شود برای به دست آوردن بهترین بازده، ایستادن روی سر را با قرار دادن فرق سر بر زمین تمرین کنید.

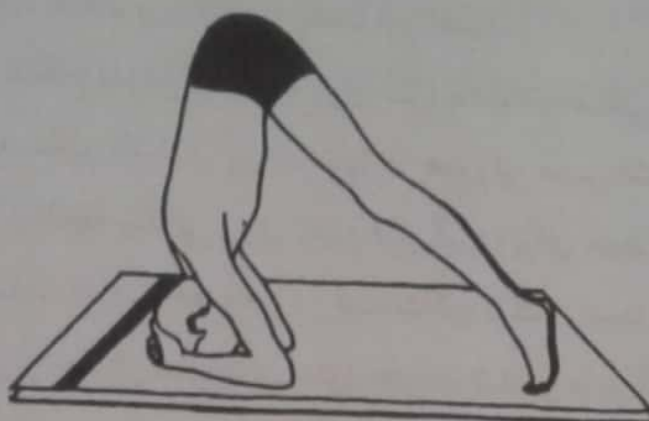
### مرحله اول



پتو را چهار مرتبه تا کرده و روی زمین پهن کنید. در حالت واجرا آسانا قرار گرفته، انگشتان دست را در هم گره کنید. ساعدها را جلوی زانوها قرار دهید به نحوی که به شکل یک متوازی‌الاضلاع در آید. در این حالت فاصله بین دو آرنج باید برابر فاصله دست تا آرنج باشد. به طرف جلو مایل شوید، به صورتی که فرق سر در مقابل دستان به هم گره شده روی پتو قرار گیرد. انگشتان در هم گره شده را به حالتی که انگشت کوچک روی زمین قرار گیرد، پشت سر بگذارید. در طول اجرای تمرین، دست‌ها نباید وزنی را تحمل کنند، بلکه باید به صورت محافظی برای جلوگیری از خم شدن سر به طرف عقب عمل کنند.



## مرحله دوم



به آرامی و با مستقیم کردن پاها، بدن را به حالت عمودی در آورید (وزن بدن باید روی سر، دو آرنج و انگشتان پا قرار گیرد). حال انگشتان پا را به طرف صورت حرکت دهید. در یک نقطه، به دلیل لزوم مستقیم نگه داشتن پاها و حفظ تعادل بدن از برگشت به طرف عقب، نزدیک کردن انگشتان پا به صورت غیرممکن می شود. حال بیشتر وزن بدن به وسیله سر تحمل می شود. مبتدیانی که دارای عضلاتی منقبض می باشند، پس از چند روز تمرین می توانند به راحتی خود را به این مرحله رسانده و به تدریج عضلات خود را برای قبول این وضعیت آماده سازند. سپس با پیشرفتی مناسب پاها را به صورت نزدیک تر کنند.

مرحله بعدی برای تمرین کنندگان راحت تر خواهد بود اگر بتوانند تا جایی که امکان دارد، بدون از دست دادن تعادل، با جلو آوردن پاها مرکز ثقل بدن را به طرف عقب منتقل کنند. بعضی از تمرین کنندگان، به منظور سهولت اجرای مرحله ۳ می توانند در پایان مرحله ۲، زانوهای را کمی از هم بازتر و به زیر بغل نزدیک تر کنند. این عمل باعث می شود که مرکز ثقل بدن هرچه بیشتر به طرف عقب منتقل شود.

## مرحله سوم

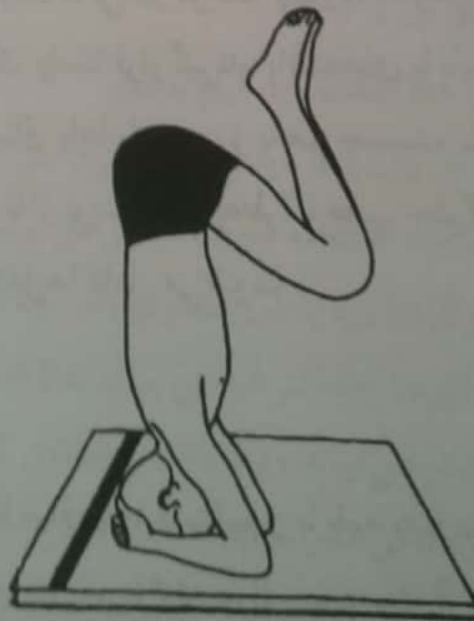
این مرحله مشکل ترین مرحله برای مبتدیان است. پاها را خم کرده و رانها را تا حد امکان به بدن نزدیک کنید. در شروع این مرحله، مبتدیان باید سعی کنند که به آرامی پاهایشان را به فاصله چند سانتی متر از زمین بلند کرده و برای مدتی در این حالت بمانند

تا تعادل بدن را تجربه کنند. در صورتی که بدن در این حالت قرار گرفت، سپس می‌توانید با حفظ تعادل، پاها را به آرامی بالا ببرید. اگر احساس هرگونه تزلزل کردید پاها را بر زمین گذاشته و مجدداً مراحل را تکرار کنید. برای جلوگیری از غلتیدن به طرف عقب رعایت احتیاط بسیار ضروری است.



پس از چند روز یا چند هفته (نسبت به شرایط فردی) با تمرین مداوم، ولی نه بیشتر از حد لزوم، عضلات بدن با وضعیت جدید سازگار شده و پس از آن اجرای این حرکت بسیار آسان می‌گردد.

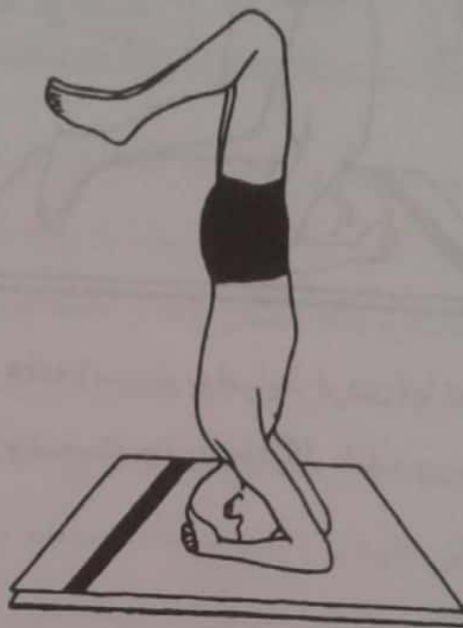
#### مرحله چهارم



به آرامی پاها را به طرف بالا ببرید و همزمان با آن بدن را طوری تنظیم کنید که وزن پاها خنثی شود. سپس پاها را تا پاشنه‌های پا به طرف کفل‌ها حرکت کنید. این حرکت کنترل

شده، به وسیله انقباض عضلات پشت در قسمت پایین کمر انجام می پذیرد. در همین حین به آرامی مرکز ثقل بدن را جابه جا می نمایید. مبتدیان تا زمانی که در این مرحله به مهارت کافی دست نیافته اند نباید مرحله بعدی را شروع کنند. پاها نباید تاب بخورند، زیرا در این صورت به آسانی تعادل خود را از دست می دهد.

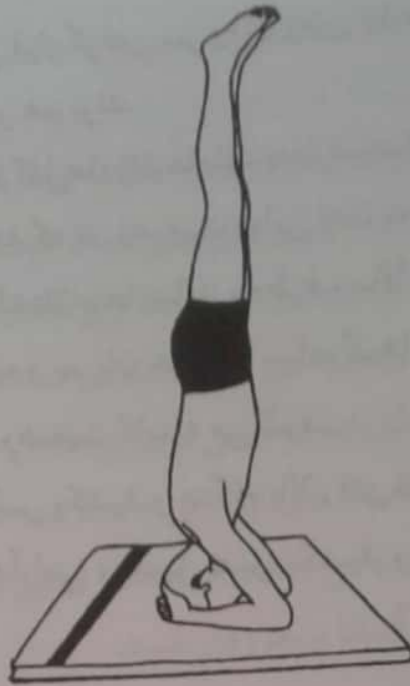
### مرحله پنجم



پس از به دست آوردن مهارت کافی در مرحله چهارم، به آرامی زانوها را به طرف بالا بلند کرده تا رانها و بدن در یک راستا قرار گیرند. پاشنه های پا باید تا آن جایی که امکان دارد به کفها نزدیک شوند. ساق پاها باید هنوز به هم چسبیده باشند. دوباره باید از تعادل خود اطمینان حاصل کنید تا از پرت شدن به طرف عقب جلوگیری نمایید. این حرکت، با انقباض عضلات پشت و کفها کامل می شود.

### مرحله ششم

به آرامی پاها را بلند کنید تا ساق پاها مستقیم و با بقیه بدن در یک امتداد قرار گیرد. این مرحله نهایی ایستادن روی سر می باشد. برای به دست آوردن بیشترین فایده از این وضعیت، بدن را در آرامش کامل نگه داشته، آرام و عمیق تنفس کنید. با انجام تمام مراحل به صورت عکس، از حرکت آخر به حالت اولیه باز گردید.



### نکاتی که موقع اجرای تمرین باید به آن توجه کرد

ایستادن روی سر، با تمرین صحیح و مداوم برای اغلب افراد قابل اجرا می باشد. اما در صورتی که ایستادن روی سر را نادرست انجام دهید، با مشکل جدی روبه رو خواهید شد. بنابراین نکات زیر را برای اجرای صحیح این آسانا حتماً رعایت کنید.

الف) در وضعیت نهایی، سر، بدن و پاها تا حد امکان باید بر زمین عمود بوده و نباید به طرف جلو، یا طرفین کج شود.

ب) تمام عضلات در حد امکان باید آرام باشند.

ج) تمام یا قسمت بیشتر وزن بدن باید به وسیله فرق سر تحمل شده و از دست ها فقط برای ایجاد و حفظ تعادل بدن استفاده شود. البته برخی توصیه کرده اند که وزن بدن باید بیشتر به وسیله دست ها و گردن و یا به طور مساوی به وسیله سر و دست ها تحمل شود اما در این صورت، به دست آوردن حداکثر آرامش برای بدن امکان پذیر نمی باشد. خصوصاً آنکه ستون فقرات راحت تر می تواند وزن بدن را تحمل کند. به هر حال مبتدیان تا زمانی که گردنشان به اندازه کافی قدرت ایجاد تعادل را به دست نیاورده است، می توانند از دست ها به عنوان تکیه گاه استفاده کنند. اما پس از انجام تمرینات کافی و مرتب، تحمل وزن بدن باید به تدریج به سر منتقل شود.

- (د) در طول تمرین، محل قرار گرفتن سر روی زمین نباید تغییر کند، زیرا تغییر کردن جای سر می‌تواند تعادل را بر هم بزند.
- (ه) قبل از بالا بردن پاها از کفل‌ها، زانوها باید به طرف سقف باشد. رعایت این مرحله به تمرین‌کننده اطمینان می‌دهد که در وضعیت نهایی بدن به صورت مستقیم خواهد بود.
- (و) در وضعیت نهایی انگشتان پاها نباید به طرف بالا باشد، زیرا باعث انقباض عضلات پاها و ساق پاها شده و جریان خون در سیاهرگ‌ها به طرف قلب کند می‌شود که در نتیجه از اثرات مثبت این وضعیت کاسته می‌شود.
- (ز) قبل از شروع تمرین نفس بکشید و هنگام بالا رفتن نفس را حبس کنید. پس از قرار گرفتن در وضعیت نهایی، به آرامی و عمیق نفس بکشید و مجدداً زمانی که بدن را پایین می‌آورید حبس دم کنید.

## توجهات کلی

مبتدیان در صورت تمایل می‌توانند ایستادن روی سر را در نزدیکی دیوار انجام دهند. بدین منظور پشت سر را به فاصله ۴۰ سانتی متر از دیوار قرار دهید تا اگر بدن تعادل خود را از دست داد، از افتادن به پشت و صدمه دیدن جلوگیری شود. پس از آن‌که به مهارت کافی دست یافتید، برای تقویت اعتماد به نفس و رهایی از حس متکی بودن به دیوار، ایستادن روی سر را دور از دیوار انجام دهید.

## زمان

در مورد مدت زمان لازم برای انجام این تمرین، عقاید مختلفی ابراز شده است. بعضی گفته‌اند که این تمرین را باید بین ۳ تا ۵ دقیقه انجام داد. اما در واقع زمان لازم برای انجام ایستادن روی سر به عواملی همچون سن، وضعیت جسمانی، سلامتی، تبحر در انجام آسانا و منافعی که تمرین‌کننده می‌خواهد به دست آورد بستگی دارد. بنابراین تمرین‌کننده خودش باید مدت زمان لازم را حدس بزند. اما در هر صورت اگر بخواهید این وضعیت را برای مدتی بیش از ۵ دقیقه انجام دهید، باید با استادان این فن مشورت کرده و تحت نظر آن‌ها این تمرین را انجام دهید. به عنوان یک قاعده کلی، در صورت

احساس خستگی، لرزش، فشار و کشش در سر و یا داشتن اضطراب عمومی، باید تمرین را متوقف کنید.

مبتدیان باید این آسانا را برای چند ثانیه در حالت ثابت شروع کرده و به آرامی روزانه بین ۵ تا ۱۰ ثانیه به آن بیفزایند. افزایش تدریجی زمان ثابت ماندن در حالت نهایی این وضعیت از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است، زیرا فشار خون در مویرگ‌های مغز را زیادتر می‌کند و مویرگ‌ها تدریجاً به این ازدیاد فشار عادت می‌کنند. در واقع نه تنها مویرگ‌های مغز بلکه تمام بدن، باید به آرامی برای برعکس شدن آماده و مهیا شود. بازدهی و تأثیرات این وضعیت به‌زمان باقی ماندن در حالت نهایی آن بستگی دارد. بنابراین هدف تمرین‌کننده باید باقی ماندن در حالت نهایی برای حداقل سه دقیقه باشد تا بتواند از اثرات مطلوب این آسانا برخوردار شود.

### وقت و ترتیب برنامه روزانه این وضعیت

ایستادن روی سر را می‌توان در تمام مواقع روز به‌استثنای سه ساعت بعد از غذا خوردن و نیم ساعت پس از تحرک شدید فیزیکی انجام داد. نظرات متفاوتی در مورد زمان انجام این وضعیت در یک برنامه زمان‌بندی شده در طول روز ابراز شده است. بعضی بر این عقیده‌اند که ایستادن روی سر باید قبل از دیگر وضعیت‌ها انجام شود. برخی دیگر معتقدند که ایستادن روی سر باید بعد از سایر آساناها در برنامه زمان‌بندی گنجانده شود. اما گذشته از نظرات متفاوتی که ابراز شده است، بهترین زمان را خود تمرین‌کننده، به‌نسبت انتظاراتی که از این وضعیت دارد و به‌نسبت مهارت شخصی باید تعیین کند. به‌طور کلی مبتدیان باید ایستادن روی سر را در پایان هر جلسه تمرین انجام دهند. زیرا پس از انجام یک دوره از وضعیت‌ها، خون آن‌ها تمیزتر و عضلات آن‌ها وانهاده‌تر و قابل انعطاف‌تر است. بعضی از مبتدیان هنگام اجرای وضعیت‌ها به دلیل نداشتن آرامش جسمی و ذهنی، از انرژی عضلانی زیادی استفاده می‌کنند، اگرچه این حالت نباید وجود داشته باشد، اما به این‌گونه افراد توصیه می‌شود که در صورتی که خویشان تمیز است، ایستادن روی سر را در ابتدای جلسه انجام دهند تا بتواند خودشان را آرام کرده و سایر وضعیت‌های در نظر گرفته شده برای آن جلسه را

به‌طور صحیح و در آرامش انجام دهند. به‌همین دلیل تمرین‌کنندگان روحی نیز برای به‌دست آوردن بهترین شرایط ذهنی و جسمی، ایستادن روی سر را باید قبل از سایر وضعیت‌های در نظر گرفته شده در برنامه تمرینی انجام دهند. اما اگر قصد دارند که بلافاصله بعد از انجام وضعیت‌ها تمرکز کنند، باید ایستادن روی سر را در پایان جلسه تمرینی و پس از اتمام وضعیت‌های در نظر گرفته شده در برنامه انجام دهند.

### عدم تعادل

تمرین‌کننده چه این وضعیت را در مجاورت دیوار انجام دهد چه دورتر از آن، کلاً نباید در مجاورت اشیایی مثل میز، صندلی و سایر موانع باشد. در غیر این صورت ممکن است به دلیل فرود آزاد بدن، فرد دچار آسیب‌دیدگی شود. هنگام پایین آمدن، بدن باید در آرامش کامل باشد. سپس زانوهای خم شده و تا حد امکان به‌سینه نزدیک شود. پاها باید تحمل‌کننده فشار حاصل از فرود باشد. در زمان فرود تا جایی که امکان دارد کمر را به حالت مقعر در آورید تا پاها تحمل‌کننده هرگونه فشار حاصل از فرود باشد. هیچ قسمتی از پشت و کمر نباید قبل از پاها زمین را لمس کند.

### وضعیت‌های هم‌تراز

راجع به‌بهترین وضعیت‌های متقابل یا آرامشی پس از اتمام ایستادن روی سر، بعضی از اساتید وضعیت درخت خرما<sup>۱</sup> (ایستادن بر روی پنجه‌های پا با دست‌ان کشیده به‌طرف بالا) و بعضی جسد (ماساژ دادن آرام بدن در حالت ایستاده) را توصیه کرده‌اند. اما پیشنهاد می‌شود که پس از اتمام ایستادن روی سر، در حالی که سر روی زمین است در حالت زانو زده قرار بگیرید و این حالت را برای مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید. سپس در حالت شوا‌آسانا روی زمین دراز بکشید تا تنفس و ضربان قلب به‌حالت عادی باز گردد. سپس برخاسته و وضعیت درخت خرما را برای مدت یک دقیقه انجام دهید. انجام این مراحل، عملکرد صحیح بدن را تضمین و شرایط کلی بدن، خصوصاً گردش خون را آرام و به‌حالت عادی باز می‌گرداند.

## تمرکز

تمرکز فیزیکی: اگر تمرین کننده به دنبال تأثیرات خاصی در نقطه به خصوصی از بدن است، باید بر همان نقطه تمرکز کند. برای مثال، اگر تمرین کننده بخواهد ورم سیاهرگ های پا را مداوا کند، بنابراین باید بر پاها تمرکز کرده و عبور خون در سیاهرگ ها و آرامش موجود در آن را ذهناً تصور نماید. تمرین کننده می تواند با تمرکز مغزی، منافع بی شمار فیزیکی کسب نماید.

تمرکز روانی: برای کسب منافع روانی، تمرین کننده باید بر مغز تمرکز کرده و با اعتقاد راسخ به این که منافع لازم را به دست خواهد آورد، ذهناً جریان بزرگی از خون را تصور نماید.

تمرکز روحی: راه کارهای زیادی در این زمینه وجود دارد. عادی ترین کار، تمرکز بر چاکرای ساهاسراها<sup>۱</sup> و نیلوفر هزار برگ است.

## توصیه های مهم

توصیه های مهم این قسمت همانند توصیه های بخش اول می باشد. در ضمن بیماری هایی که به سبب آنها فرد نمی تواند حرکات معکوس را انجام دهد، در نظر داشته باشد.

## حرکات پرتحرک در ایستادن روی سر

زمانی که تمرین کننده در انجام ایستادن روی سر تبحر پیدا نمود، حرکات تند و سریع زیر را برای نرم تر کردن هرچه بیشتر عضلات بدن خصوصاً عضلات شکم، می توان انجام داد. در حالت پایانی ایستادن روی سر قرار بگیرید.

۱. با عمل بازدم، یک پا را در جلوی بدن پایین بیاورید تا به حالت افقی و کاملاً مستقیم در آمده و با زمین موازی شود. پای دیگر باید کاملاً صاف، عمودی و به طرف بالا باشد. برای چند لحظه در این حالت باقی بمانید. سپس با عمل دم به حالت اول باز

۱. بعضی مواقع با غده هیوفیز در مغز یکی است.



گردید. توجه داشته باشید که در زمان پایین آوردن پا باید عمل بازدم و زمانی که پا را بالا می‌برید عمل دم را انجام دهید.

۲. همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید.
۳. حال هر دو پا را با هم پایین بیاورید (تنفس باید به‌روش ذکر شده در فوق باشد)، توجه داشته باشید که به‌کمر فشار وارد نیاورید.
۴. یک پا را به‌طرف جلو پایین آورده و پای دیگر را به‌طرف عقب پایین بیاورید.
۵. مرحله چهارم را با عوض کردن جهت پاها انجام دهید.
۶. مرحله چهارم و پنجم را با پیچانیدن بدن از محل لگن خاصره انجام دهید. بدن را ابتدا به‌طرف راست و سپس به‌طرف چپ، تا حدی که امکان‌پذیر است، خم کنید. با گردش بدن به‌طرفین عمل بازدم و با برگرداندن بدن به‌جای اولیه عمل دم را انجام دهید.
۷. در وضعیت ایستادن روی سر قرار بگیرید. با عمل بازدم عضلات شکم را منقبض کنید. پس از چند لحظه بدن را آرام کرده و عمل دم را انجام دهید. این حرکت را برای چند لحظه انجام دهید. تمام این حرکات باید با حفظ تعادل کامل انجام پذیرد. مطابقت تنفس و حرکت نباید فراموش و یا اشتباه شود. زیرا این همخوانی و مطابقت دارای فواید بسیاری می‌باشد.

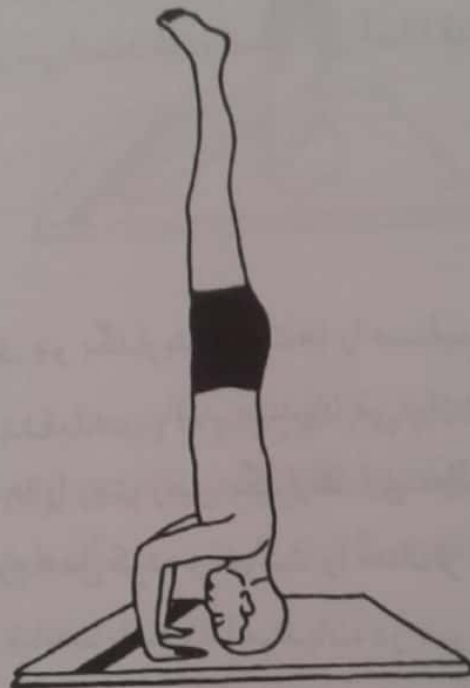
## تنوعات ایستادن روی سر

سیرشاسانا دارای حالت‌های متعددی است که مهم‌ترین آن‌ها به‌شرح زیر می‌باشد:

### وضعیت عالی

آسانای گربه را انجام دهید، سپس فرق سر را مابین دست‌ها روی زمین بگذارید. حال ساعدها را روی زمین در طرفین سر، مانند دو ضلع یک متوازی‌الاضلاع، قرار دهید. به‌مکان قرار گرفتن آرنج‌ها توجه کرده و کف دست‌ها را در همان مکان قرار دهید. کف دست‌ها باید به‌طرف پایین باشد. زانوها را بلند کرده و پاها را به‌طرف بدن بیاورید تا جایی که ران‌ها به‌سینه نزدیک شوند. وزن بدن را از پاها به‌سر و دست‌ها منتقل کنید. سعی کنید به‌وزن بدن عادت کرده و قبل از ورود به‌مرحله بعدی احساس آرامش کنید.

به آرامی پاها را یکی یکی بالا ببرید. برای چند لحظه تعادل بدن را کنترل کنید. سپس رانها را از بدن جدا نموده و به طرف بالا ببرید تا به حالت عمودی در آید. در این حالت زانوها باید کاملاً کشیده و به طرف بالا باشد. توجه داشته باشید که بدن و ساق‌های پا باید در امتداد یک خط مستقیم باشد. برای چند لحظه با احساس آرامش در این حالت باقی بمانید. حال به آرامی، با انجام حرکات از آخر به اول پایین بیایید. پس از پایین آمدن، در حالت وانهاده<sup>۱</sup> قرار بگیرید تا تنفس به حالت عادی باز گردد. سپس یکی از آساناهای متقابل (آرامشی، رفع کشش و تنفس) را انجام دهید.



### حمایت دست‌ها

در زمان انجام این وضعیت و نیز هنگام پایین آمدن از حالت نهایی، حبس دم کنید. اما زمانی که در حالت نهایی قرار گرفتید، به طور عادی نفس بکشید.

انجام این وضعیت به مراتب سهل‌تر است. بنابراین افرادی که در انجام ایستادن روی سر دچار مشکل هستند باید این تمرین را انجام دهند. این عمل باعث تناسب و نرمی اندام می‌شود. البته به این وضعیت به اندازه ایستادن روی سر اهمیت داده نشده است. زیرا تحمل وضعیت نهایی برای زمانی طولانی با حفظ حداکثر آرامش امری بسیار مشکل است. لازم به ذکر است که فواید این حرکت نیز مانند فواید ایستادن روی سر می‌باشد.

## توجهات کلی و توصیه‌های مهم

توصیه‌های این بخش همانند توصیه‌های روی سر می‌باشد.  
 Niralamba کلمه‌ای سانسکریت و به معنای «بدون تکیه‌گاه» است. این آسانا به اسم‌های Mukta Hasta Sirshasana به معنای «ایستاده بر سر با دستان آزاد» و «ایستادن روی سر مثلثی» هم نامیده شده است.  
 اگر این وضعیت به‌طور صحیح اجرا شود، مشکل‌ترین نوع ایستادن روی سر می‌باشد. هر کسی که در اجرای این وضعیت تبحر پیدا کند می‌تواند ادعا کند که در تکنیک‌های ایستادن روی سر استاد شده است این آسانا قدرت حفظ تعادل را بسیار افزایش می‌دهد.

### مرحله اول

زانو زده و فرق سر را روی پتو بگذارید. دست‌ها را مستقیم در مقابل سینه روی زمین قرار دهید. پشت دست‌ها روی زمین باشد. مبتدیان می‌توانند در صورت تمایل دست‌ها را گره کرده و پشت دست‌ها را روی زمین بگذارند. این حالت در موقع بلند کردن ساق پاها از زمین به‌صورت اهرم عمل کرده و حرکت را آسان‌تر می‌کند. فاصله بین دست‌ها تقریباً باید به اندازه عرض شانه‌ها باشد، اما مبتدیان، در صورت لزوم می‌توانند دست‌ها را کمی بیشتر باز کنند.

### مرحله دوم

ساق پاها را مستقیم کرده و اجازه دهید که وزن بدن به وسیله دست‌ها، سر و پاها تحمل شود. همزمان با صاف نگه داشتن ساق پا، پاها را به طرف صورت بیاورید تا بدن به حالت عمودی در آید. با وارد کردن فشار پشت دست‌ها بر زمین، به آرامی ساق پاها را خم کرده و به طرف سر ببرید تا هرچه بیشتر زانوها به سینه نزدیک شود. بعضی از تمرین‌کنندگان ماهر، ساق پاها را در این مرحله خم نمی‌کنند بلکه آن‌ها را صاف نگه داشته و مستقیماً به حالت عمودی در می‌آورند.



### مرحله سوم

با اطمینان داشتن از تعادل بدن و به آرامی زانوها را به طرف بالا ببرید تا به صورت عمودی قرار گیرند. با آگاهی و تسلط کامل بر تعادل بدن، برای چند لحظه در این حالت بمانید. سپس به آرامی ساق پاها را صاف کرده تا مستقیماً به طرف بالا قرار گیرند. به آرامی نفس بکشید.

در صورتی که سر تمام وزن بدن را تحمل کند، مدت این وضعیت را می توان بیشتر کرد. بهترین حالت این است که دست ها متحمل وزنی نشوند و از آنها فقط برای ایجاد تعادل استفاده شود. انجام این کار بسیار دشوار است، اما با تمرین مداوم، امکان به دست آوردن حالتی که در آن حالت، بدن تمام وزن خود را به نقطه تماس سر با زمین، بدون از دست دادن تعادل منتقل کند وجود دارد.

پس از به دست آوردن تبحر کافی در انجام این آسانا، عضلات بدن (مثل عضلات دست ها، بازوان و شانه ها) سست و آرام می شوند. این زمان است که می توان گفت وزن بدن توسط سر تحمل می شود.

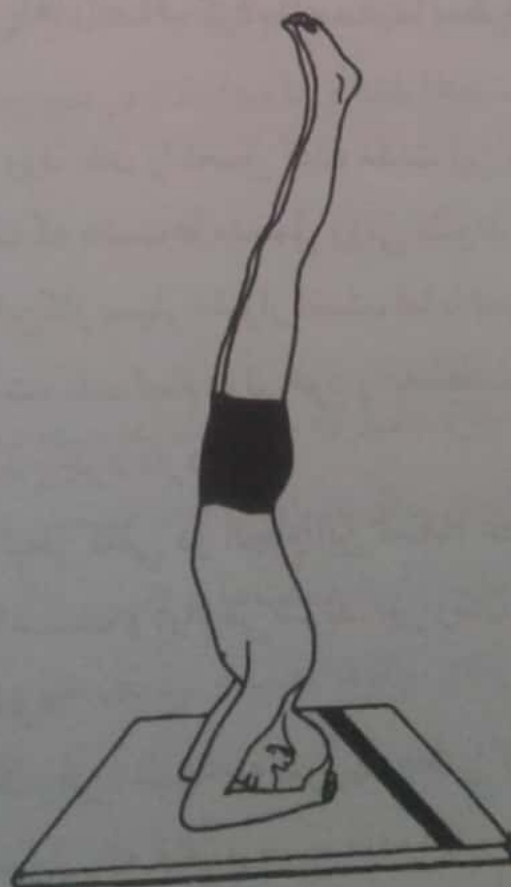
با انجام تمام مراحل بالا رفتن، البته به صورت عکس (از آخر به اول) می توانید به حالت اول برگردید. به صورتی که قبلاً توضیح داده شد، خود را آرام کنید و پس از آن یکی از وضعیت های متقابل را اجرا نمایید.

### توجهات کلی و توصیه‌های مهم

موارد قابل ذکر در این قسمت مانند موارد ذکر شده در ایستادن روی سر می‌باشد. مسلماً ایستادن روی سر یک وضعیت تعادلی است. بنابراین به‌تمام تمرین‌کنندگان توصیه می‌شود که این وضعیت را مقابل دیوار انجام داده و از انجام آن در مجاورت اثاثیه منزل خودداری نمایند.

به‌افرادی که قصد دارند بیشتر از یک دقیقه در حالت معکوس بمانند، خصوصاً تمرین‌کنندگانی که به‌دنبال نتایج روحی هستند توصیه می‌شود که ایستادن روی سر را با تکیه بر دست‌ها انجام نداده و با انتقال وزن روی سر تمرین کنند. در واقع منافع اصلی این وضعیت همانند وضعیت قبلی می‌باشد. با این تفاوت که قسمتی از مغز که تنظیم‌کننده حرکات ظریف و کنترل‌کننده حالت و شکل بدن است، قدرت، تمرکز و توسعه بیشتری پیدا می‌کند، عضلات گردن نیز بر اثر اجرای این آسانا قوی‌تر و مقاوم‌تر می‌شود.

### وضعیت حمایت با پیشانی



ایستادن روی سر را انجام دهید. برای چند لحظه تعادل کاملتان را حفظ کنید. سپس به آرامی زاویه قرار گرفتن سر را تغییر داده و به پیشانی منتقل کنید. این نقطه همان نقطه تعادل است. در این حالت ستون فقرات کاملاً صاف و مستقیم نیست، بلکه برای حفظ تعادل ستون فقرات و ساق پاها، اندکی کج می شود.

### حالت اول



زانوی راست را خم کرده و کف پای راست را جلوی ران چپ بگذارید. زانوی راست باید به طرف جلو باشد. زانوی چپ خم شده و کلاً پای چپ به طرف زمین می باشد (مثل تصویر). حال همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

### حالت دوم



پس از تکمیل حالت اول، زانوی چپ را بیشتر خم کرده و با پاشنه پای چپ کفل را لمس نمایید. رانها را به طرف جلو خم کرده و زانوی راست را به طرف سینه بیاورید. سپس همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

### توجهات کلی و توصیه‌های مهم

همانند سیرشاسانا

### وضعیت نیلوفر معکوس

Oordhva کلمه‌ای سانسکریت به معنای بالا بردن و Padma به معنای نیلوفر است. بنابراین نام این وضعیت «نیلوفر به پا خاسته» است. این وضعیت نام‌های دیگری مثل نیلوفر معکوس هم دارد. برای انجام این وضعیت تمرین‌کننده باید قادر به انجام وضعیت نیلوفر و ایستادن روی سر با مهارت کافی باشد.



ایستادن روی سر را انجام دهید و در ادامه، تعادل بدن را کنترل کنید. حال به آرامی پاها را به صورت پادما آسانا در هم گره کنید. در این حالت تا جایی که احساس آرامش می‌کنید باقی بمانید و به آرامی نفس عمیق

بکشید. حال به آرامی پاها را از هم باز کرده و آنها را صاف کنید. به طور معمولی پایین آمده و استراحت کنید. پس از کسب آرامش، آسانای متقابل یا رفع کشش را اجرا نمایید.

### توجهات کلی و توصیه‌های مهم

همانند ایستادن روی سر می‌باشد.

اگرچه این حالت از ایستادن روی سر، باثبات‌تر است، اما برای از دست ندادن تعادل نیاز به توجه کافی دارد. زیرا در این حالت نمی‌توان از پاها برای جلوگیری از خم شدن و برخورد بدن با زمین استفاده کرد. به همین دلیل به تمام تمرین‌کنندگان توصیه می‌شود که این تمرین را در کنار دیوار انجام دهند. همچنین کوچک‌ترین تمایل به افتادن به طرف جلو را می‌توان با وارد کردن فشار از طرف آرنج‌ها و استفاده از نیروی عضلات سینه خنثی نمود.

این وضعیت دارای همان منافع ایستادن روی سر می‌باشد با این تفاوت که جریان خون در پاها کندتر انجام می‌شود، بنابراین گردش خون با اندک تأثیر بیشتری انجام می‌شود. این وضعیت کشش بیشتری در قسمت‌هایی مثل دنده‌ها، کمر و لگن خاصره وارد کرده و فضای سینه را کاملاً توسعه داده و باز می‌کند. همچنین جریان خون در اندام لگن خاصره را بهبود می‌بخشد. در نتیجه این وضعیت خصوصاً برای از بین بردن ناتوانی جنسی مؤثر است. به علاوه همزمان با از بین بردن ناتوانی دستگاه تناسلی، در بهبود عملکرد غدد و اندام جنسی نیز مؤثر است.



## وضعیت عقرب



Virschika کلمه‌ای سانسکریت و به معنای عقرب می‌باشد این وضعیت به دلیل حالت نهایی آن عقرب نامیده شده است. زیرا حالت نهایی آن بیانگر حالت یک عقرب است که دم خود را در بالای سر برای حمله به طعمه حلقه زده است.

انجام این آسانا بسیار دشوار است و احتیاج به حفظ تعادل زیادی دارد. به هر حال این آسانا از بعضی جهات حتی از ایستادن روی سر هم مفیدتر است. زیرا نه تنها دارای منافع ایستادن روی سر می‌باشد بلکه در بعضی موارد دارای برتری‌های دیگری نیز هست. مانع اصلی برای انجام این وضعیت، عدم سهولت انجام آن برای مدت طولانی است. به همین دلیل منافع بارز آن مشهود نیست.

به دلیل سخت بودن انجام این آسانا، فقط افرادی که دارای ستون فقرات آماده و نرم هستند و قدرت حفظ تعادل بالایی دارند و نیز افرادی که می‌توانند ایستادن روی سر را بدون هیچ‌گونه مشکلی انجام دهند می‌توانند شروع به فراگیری این آسانا نمایند.

## منافع

تمام منافع به دست آمده از ایستادن روی سر و حرکات خم شدن به طرف عقب، از تمرین این آسانا نیز خالص می‌شود.

### ستون فقرات و اعصاب مربوط به آن

در وضعیت عقرب، وزن بدن توسط قسمت بالایی بازوان تحمل می‌شود در نتیجه مهره‌های ستون فقرات به‌طور کامل آرامش می‌یابد. این مطلب باعث رهایی مهره‌ها از یکدیگر در این منطقه شده فشار موجود، به‌صفحه بین مهره‌ها منتقل می‌شود. در نتیجه این تمرین فشاری که به اعصاب خارج شده از بین مهره‌ها ستون فقرات وارد می‌آید از بین می‌رود. این مطلب باعث ایجاد آرامش در اعصاب مذکور و جریان سریع خون به مغز می‌شود و نتیجه آن از فواید ایستادن روی سر هم بهتر است.



## توسعه علم یوگا

فرهنگنامه یوگا و انتشار مقالات علمی استاد جلال موسوی نسب در جراید و مجلات کثیرالانتشار کشور زمینه مساعدی برای آشنایی با میراث فرهنگی و شناخت و معرفت خودشناسی در محدوده سیستم علمی یوگا اعم از حقیقی یا تهاجمی به وجود آورده است و فعالیت گسترده‌ای در این باره در حال پیشرفت است.

### ۱. تهران

انجمن یوگای ایران به سرپرستی افسر بازنشسته تیمسار مهرداد گوران زیر پوشش شاخه ورزش‌های همگانی مشغول تربیت مربی یوگای درجه سه با ضوابط ورزشی سازمان تربیت بدنی می‌باشد این انجمن از فعالیت معدودی علاقه‌مند نظیر مرحوم دکتر روح‌بخش، آقایان الماسیان، مهدوی، شهرام، دکتر نیکپور، دکتر جمالیان هینوتیز، جلال موسوی نسب که از سال ۱۳۶۱ به طور خصوصی زمینه گستر یوگا بودند نشأت گرفته است.

انجمن در چند سال اخیر با استفاده از امکانات سازمان تربیت بدنی بعضی از تمرینات ورزش ژیمناستیک را به نام یوگا در سطح استان‌ها و شهرستان‌ها اشاعه داده

است. اختلاف برنامه عملی این انجمن یا اهداف واقعی یوگا فاصله میان ماه من تا ماه گردون است اما به طور جدی تلاش برای از بین رفتن اختلاف و عملی کردن اهداف یوگا در دست اقدام دارد.

## ۲. انجمن یوگای بانوان

انجمن یوگای بانوان زیر پوشش هیئت ورزشی بانوان نوع دیگری از فعالیت را با نگرش بدنسازی آغاز کرده است که در حد خود وسیله‌ای است برای سرگرمی بانوان. مسئولین و اداره‌کنندگان کلاس‌های آموزشی بانوان، آگاهی و معرفت لازم نسبت به یوگا ندارند تنها در این میان معدودی از مریبان که دوره‌های عملی چهار ماهه آموزش مقدماتی یوگا را در دانشگاه بیحاریتی در مونگر از شهرهای پاننا گذرانده‌اند توان مؤثر بودن نسبی را در امر یوگا پیدا کرده‌اند.

بدیهی است این انجمن برای پیشبرد اهداف خود از این پرتوجویان که به طور عملی یوگای علمی را تجربه کرده‌اند استفاده خواهد نمود.

## ۱. یوگا در شیراز

به نظر می‌رسد که بیشترین فعالیت در زمینه یوگا در شیراز که به زعم پدرم مهد یوگای جهان و زادگاه داریوش و بارور شدن اندیشه‌های زرتشت است انجام گرفته این گسترش مرهون زحمات آقای فرشاد نظرآقایی، جوانی لایق و علاقه‌مند که «دیوتی»<sup>۱</sup> است. دلبستگی و پشتکارش سبب شده که علاوه بر همکاری با انجمن یوگا، حمایت دانشگاه شیراز و جهاد دانشگاهی را به حمایت از این سیستم جلب کند و توفیق یابد گردهمایی‌های ارزشمند ترتیب دهد که اهم آن‌ها کنگره یوگا در سال ۱۳۸۰ بود که شخصاً در آن شرکت داشتم.

دوشیزه آناهیتا حیاتی، مهندس کشاورزی فارغ‌التحصیل از دانشگاه شیراز استادی

است که با یوگا عجین شده اخلاق و صفات یوگینی را در کلاس های آموزش یوگا به ویژه سلام بر خورشید که در آن مهارت کامل دارد به پرتوجویان انتقال می دهد.

## ۲. تبریز

بعد از شیراز، تبریز واجد اهمیت است که طی سال های گذشته در توسعه یوگای علمی سبک بیچار فعالیت درخور تحسین داشته است این گسترش و پیشرفت مرهون فداکاری و از خودگذشتگی پرتوجو خانم بحری بوده است که با اختصاص دادن خانه شخصی اش به مرکز آموزش واقعی یوگا خدمتگزار همشهریان تبریزی گردیده است. پرتوجویان ایشان عموماً افرادی شایسته و نیک اندیش هستند. اخص آن ها دوشیزه شهزاد نیک خواه، دانشجوی فوق لیسانس کشاورزی دانشگاه تبریز و شادی نیک خواه مهندس معماراند که علاوه بر کسب فیض از کلاس های پربار خانم بحری از برنامه های عملی و نظری استاد آناندا بهره مند شده اند.

وی تحت راهنمایی استاد پایان نامه تحصیلی اش را در زمینه یوگا به پایان رسانده است. او خلاقیت در معماری، نقاشی و شاعری را مطرح کرده، ارتباط آن ها را با خلاقیت معماری، ملهم از عرفان موضوع رساله خود که به نام مرکز آموزش علوم روحی تدوین شده بررسی کرده است و برای مهندسین جوان راه تحقیق علمی جدیدی گشوده، این رساله که در کتابخانه دانشگاه بیحاریتی بایگانی است مورد تحسین اولیاء و مدرسین دانشگاه بین المللی یوگا قرار گرفته از زحماتش قدردانی نموده اند.

## ۳. کرمان

در کرمان، یوگا با نام فروغ برخوردار، مدیر باشگاه ورزشی فریما گره خورده، وی از مریبان معروف ورزش کرمان است که علاوه بر تبحر در فنون معمول ورزش رایج در باشگاه ها، متوجه منافع و سودمندی یوگا در ایجاد آرامش شده. سال هایی از عمرش را مصروف فراگیری فنون یوگا می نماید و بعد از کسب استادی یوگا را جزء برنامه ورزش باشگاه خود منظور و سپس برای حصول نتیجه رضایت بخش در سال های ۱۳۷۸ و ۱۳۷۹ چندین نوبت از استاد دعوت به عمل می آورد و با تشکیل کلاس های آموزش

عملی و جلسات گفت‌شنود در محل باشگاه اهالی شهر کرمان را با یوگا آشنا می‌نماید از کارهای برجسته و منحصر به فرد این بانوی علاقه‌مند و همکارشان دوشیزه هوریا یزدانی اشاعه یوگا در سطوح آموزشی مهد کودک و آمادگی است.

هوریا یزدانی که اینک در مهد کودک و آمادگی سازمان نقشه‌برداری کشور فعال است تجارب ارزنده‌ای در این خصوص کسب کرده تصاویر مربوط به یوگای کودکان ویژه تصاویر در کتاب یوگا و کودکان مربوط به ایشان است.

#### ۴. زنجان

با وجودی که یوگا ریشه آذری دارد معذالک در سطح زنجان نوپاست. در چند سال اخیر آقای قربان‌زاده یکی از علاقه‌مندان پر توان، کارآزموده به‌طور جدی در زمینه گسترش یوگا فعالیت دارد و با همکاری روزنامه وزین مهر زنجان و تشکیل کلاس‌های آموزشی در طریق سبک ساتیاناندا به تفهیم و تشویق اهالی زنجان به یوگا همت گماشته‌اند.

#### ۵. رشت

انجمن سلامت به‌مدیریت و سرپرستی سرکار خانم یعقوبیان در توسعه یوگا و امور خیریه فعالیت دارند. وی برای معرفی یوگا به همشهریان خود، همایش مفصلی در هتل گیلان ترتیب داد که تعداد زیادی از فرهنگیان و دانش‌آموختگان و روشنفکران، زن و مرد در آن شرکت داشتند سپس با تشکیل کلاس‌های فشرده به حضور استاد. آموزش یوگا را دنبال نمود اینک انجمن سلامت یک مرکز یوگا به مفهوم واقعی‌اش در رشت مشغول فعالیت است.

#### ۶. چالوس

پرتوجو حاجیه خانم لیلاکاشانی فارغ‌التحصیل از دانشگاه چالوس دوره آموزش را نزد استاد آناندا به‌پایان رسانده است. او یک کارماسانیاس است که با رفتن به خانه‌ها و تشکیل جلسات خصوصی همشهری‌هایش را با منافع یوگا آشنا ساخته است.

## ۷. بابلسر

خانم مینا جهانیان فارغ‌التحصیل رشته روان‌شناسی برای اشاعه یوگا در سطح شهر با همکاری فرهنگیان بابلسر و به دعوت آقای علی‌زاده ریاست آموزش و پرورش سمینار یک روزه تشکیل داد و از استاد دعوت شد که مردم را از کم و کیفیت یوگا آگاه سازند. استقبال گرم فرهنگیان، یوگا را در این شهر اشاعه داده است.

## انتشارات

علاوه بر کتب رنگارنگ با عنوان‌های مختلف که بعضاً اصالت آن‌ها مورد تردید است و به بازار کتاب عرضه شده یا می‌شود دو مجله، ماهیانه و فصلی به نام یوگا انتشار می‌یابد و عملکردی دارند همچون یک روزنامه خبری و اقتصادی امید است که این مجلات تخصصی شوند و توفیق یابند عمل یک یوگی را بین مردم اشاعه دهند نه مفاهیم نظری را.

## فرهنگنامه یوگا

این فرهنگنامه بیش از بیست جلد یا عنوان است که آقای موسوی‌نسب از متن انگلیسی به زبان فارسی سلیس برگردانده‌اند. بعضی عنوان‌ها برای چندمین بار تجدید چاپ شده است. اهمیت این مجموعه در انتشار آن از سوی گانگادارشان مرکز تحقیقات بین‌المللی یوگا می‌باشد. به طوری که در بعضی کتاب‌ها آمده این مرکز اجازه تدریس و ترجمه کتاب‌ها را به وی که عضو انجمن بین‌المللی یوگا و دست‌پرورده سوامی ساتیاناندا و سوامی نیرانجانداست داده است معذالک مشارالیه افرادی را به شرح زیر به همکاری دعوت نمود.

۱. ساناز فرهنگ دانشجوی فوق‌لیسانس مدرس هند که یوگا را نزد استاد فرا گرفته و سپس برای تکمیل و کسب مهارت به هند و یونان مسافرت نموده از تعلیمات حضوری سوامی نیرانجاندا و شیوا مورتی بهره‌مند شده است.
- ساناز فرهنگ در ترجمه و تنظیم کتاب‌های، یوگا و سیستم تعلیم و تربیت. سلام بر خورشید، گنجینه اسرار یوگا و سوتراهای پتنجلی همکاری داشته است.

۲. مژگان رحمانی با سابقه‌ترین پرتوجویان استاد آنانداست، که دوره آموزش مقدماتی یوگا را در دانشگاه بیحارتی و کورس تکمیلی را در یونان آشرام شیوا مورتی به پایان رسانده در تنظیم کتاب کندالینی و علم عناصر همکاری داشته، مقاله مردان و زنان روحی در این کتاب نوشته ایشان است.
۳. اینجناب بدرالدین موسوی‌نسب مهندس راه و ساختمان از دانشگاه فیلیپین یوگای علمی را از پدر فراگرفته به حضور سوامی جی و سوامی نیرانجاناندا رسیدم و کسب فیض نمودم همکاری‌ام در ترجمه و تنظیم یوگانیدرا است.
۴. دکتر مسعود موسوی‌نسب روان‌پزشک استاد دانشگاه شیراز در ترجمه و تألیف کتاب یوگا و استرس همکاری داشته‌اند.
۵. آقای دکتر قاسمی پزشک عمومی در ترجمه واژه‌های پزشکی کتاب توان روحی زن به فارسی همکاری نموده‌اند نباید فراموش کنیم که افراد بسیاری با دایر کردن کلاس‌های یوگا در خدمت مردم در آمده‌اند اما تعداد آن‌هایی که یوگا را به مفهوم واقعی ترویج می‌کنند اندک‌اند.



## تذکر دوستانه

در طی دو دهه اخیر که با سیستم علمی / عملی یوگا آشنا شدم و در مراجعات مکرر به مراکز یوگای کشورهای مختلف و تماس با پرتوجویان ایرانی به این نتیجه رسیدم که اکثر طالبین یوگا، برای رهایی از تنش‌های روانی و دستیابی به آرامش به سمت این علم روحی روی می‌آورند و تصور می‌کنند که با انجام چند حرکت فیزیکی مشابه ژیمناستیک به خواسته خود دست می‌یابند.

نتیجه مشاهدات و تجارب من این است که آرامش حاصل نشود مگر این‌که تعادل در ساختار فیزیکی، روانی و پرانیک ایجاد شود. انجام وضعیت‌های هاتایوگا تنها مربوط به فیزیک بدن است. در صورتی که به‌طور یک‌جانبه ادامه یابد بدن سالم را بیمار می‌کند. علت آن ایجاد اختلال بین سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک (کانال‌های انرژی آیدا-پنگالا) است.

یوگا برای رفع این اشکال بدن، هاتایوگا را همراه با یوگانیدرا (هنر وانهادگی) آموزش می‌دهد.

کتابی که در دست دارید مکمل کتاب هاتایوگا است و بالطبع علاقه‌مندان زیادی را به خود جلب می‌کند. اما اگر انجام این تمرین‌ها بدون انجام یوگانیدرا روزانه انجام نشود، امیدی برای دستیابی به آرامش بر آن متصور نیست.

اکثراً برای ایجاد آرامش و ناآرامی‌های روانی به روان‌پزشک، روان‌کاو، خواب مصنوعی، تلقین به خود روی می‌آورند اما سرانجام بدون کمترین فایده به حال خود بر می‌گردند. این علوم و شیوه‌ها، قادر نیستند شخص را به عمق ناخودآگاه که ریشه تنش و ناآرامی است هدایت کنند.

معلمی که با یوگانیدرا، روان خودش را تصفیه نکرده باشد تنش‌ها و ناآرامی‌هایش را در کلاس به دیگران انتقال می‌دهد و فاقد صلاحیت مربیگری یوگا است.

در کشور ما افراد طالب یوگا اکثر قریب به اتفاق به بیماری روانی مبتلا هستند که غالب بیماری‌های جسمی آن‌ها ریشه روانی دارد این افراد زمانی از تمرین‌های خود سود می‌گیرند که برنامه روزانه یوگای آن‌ها شامل:

۱. هاتا یوگا

۲. کنترل تنفس

۳. یوگانیدرا باشد

اگر قدرت انجام تمرین یوگانیدرا را ندارید یا مربی شما به این فن ناآشنا است بهتر است برای حفظ موفقیت فعلی و کاهش سلامتی از یوگا صرف نظر کنید.

مهندس بدرالدین موسوی نسب

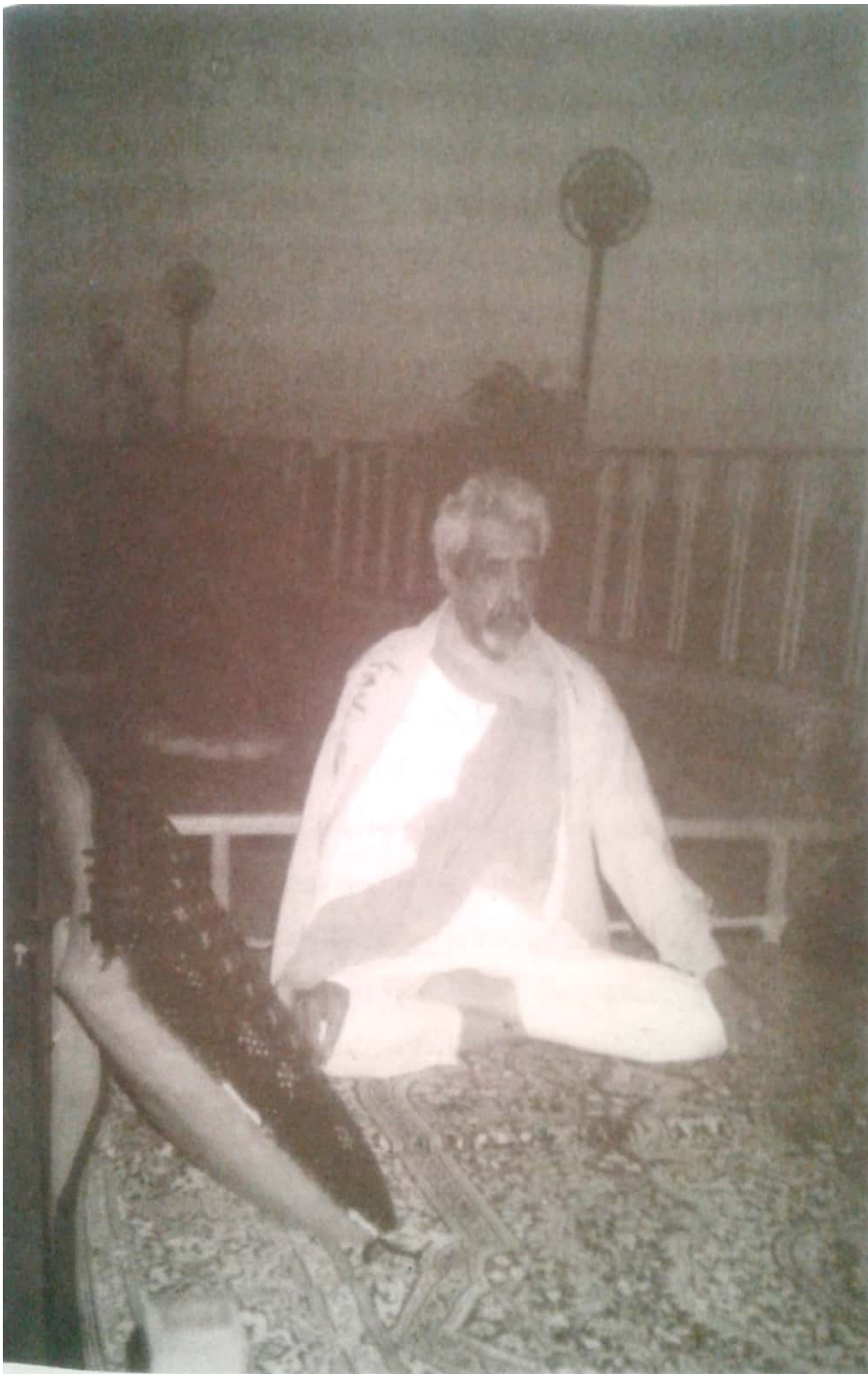
## گذر عمر آناندا

نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود  
مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

تلاش کرد، کوشش کرد، رنج فراوانی را متحمل شد، شکست‌ها، پیروزی‌ها، سازگاری و ناسازگاری حق‌ناشناسان، غم‌ها و شادی‌ها ابدیده‌اش کرد. در فراز و نشیب گذر عمر، استوار و امیدوار پیچ و خم این گذرگاه را گام به گام پیمود. در سلامت و بیماری، فنا و تنگدستی، بود و نبود، خواب و بیداری، در سفر و حضر پروانه‌وار چون عاشقی شیفته حال در راه درگ حقیقت عرفان و یوگا از بیغوله‌های تاریخ، اماکن مقدس و منزلگاه خدادوستان گذر کرد، به خود هراس راه نداد. گاه خواب و خور بر خود حرام کرد. با تن بیمار از حرکت باز نایستاد. بیش از دو دهه هرچه داشت از دار و ندار در مسیر هدفش نثار کرد تا گنجی از دانش، گنجینه‌ای از میراث فرهنگی از یاد رفته را دوباره احیا کند. از جور ساقی‌ها و چاپلوسی پاره‌دوزان نه به یأس دل باخت و نه به شادی دل فروزان داشت. عاشق بود، عاشق ساقی زمانه، عرفان که برداشتی است از نوع دوستی مولای متقیان. رنج او به این خاطر و علاقه‌اش به این منظور بود که اصرار داشت در مسیر آفاق و انفس هر جا شنید گلی است، برای تماشا و بوییدن آن رنج سفر بر خود هموار ساخت.

چرا بر خود نبالم که پدری این چنین دارم، رادمردی که در کهولت، زندگی واقعی را با تلاش در تنظیم فرهنگنامه یوگا به مردان خانه‌نشین عرضه کرد و جوانان را به سوی معرفت و خودشناسی و خداشناسی رهنمود ساخت. مطالعه گذر عمر آناندا در مسیر تحصیل معرفت آموزنده است، وصف آنچه که بر او گذشت و موانعی که در گذرگاهش پشت سر گذاشت نموداری است از شوق وافر او به هویت ایرانی، اسلام ناب محمدی و عرفان که ریشه در یوگا دارد و در این مختصر کلام ننگجد. از آنچه که نزدم به ودیعه است تنها به انتخاب تصاویری که گویای گوشه‌ای از این حرکت است بسنده کردم و آن‌ها را در معرض دید دوستان قرار دادم، به این امید که یاران در نیل به معرفت و دانش بهانه‌تراش نباشند.

مهندس بدرالدین موسوی نسب



مشهد، استاد در حال مراقبه



ایستادن روی شانه ، استاد در حال تمرین



آبشار نیاگارا، آناندا و فرزند



مراسم دعا به وسیله بودای زمان در مونترال کانادا



مونترال ، کلیسای سنت ژوزف ، سالن شمع روشن



کانادا ، کلیسای سنت ژوزف ، استقبال از دالایی لاما



کانادا ، یکی از قصبیات سرخپوست  
آناندا در کنار جو ساحر و مرد روحی سرخپوست



در معبد به سوالات آناندا پاسخ می گویند





یکی از معابد سرخپوست ، احترام به مقدسات میترائیسم



معبد سرخپوست مجسمه سپاس و شکر گزاری

این تندیس یک پارچه از چوب درخت تهیه شده ، در فضایی مقابل عبادتگاه جاداره شده



کانادا : مراسم رقص سنتی ، آناندا در کنار ساحر بزرگ سرخپوست قبیله شاپان



کانادا ، رقص سرخپوستی



کانادا ، مونترا : آشرام شیواناندا - آناندا جیوتی در کنار مجسمه شیواناندا



آلفانتا ، اقیانوس هند ، قدیمی ترین معبد در دل کوه



پرتوجویان شیرازی در راه زیارتگاه کنج



شیراز ، کلاس یوگا



جلسه دوستانه



شیراز ، ست سنگ آناندا



شیراز ، جلسه بحث و گفت و گوی استاد  
مکان - منزل حاجیه خانم عقیقی



شیراز ، آناندا جیوتی و لادن لاهوتی ، آرامگاه شیخ روزبهان



شیراز ، حافظیه ، استاد در کنار پرتوجویان



کنج ، زیارتگاه سید



لار ، کنج ، آناندا به همراه پرتوجویان در مقبره سید





سالن ورزشی فریما ، مراسم تقدیر از استاد  
پرتوجو ، نوشین محمدی - اهداء گل به آناندا



کرمان ، مهد کودک اختر ، خانم برخوردار و هوریا یزدانی بنیان گذار یوگای کودکان



کلاس یوگا ، کودکان شش ساله ، حرکت نیلوفر ( لوتوس ) و حرکت تنفس زنبوری



کرمان ، یوگای کودکان حرکت درخت با مربیگری هوریا یزدانی  
نمونه ای از فعالیت مربیان یوگای کودک



تربیت بدنی کرمان ، آقای خادمی مسئول ورزش های همگانی در کنار استاد  
اظهار قدردانی از آناندا



کرمان ، مصاحبه رادیویی با آناندا



تبریز ، کلاس آموزش



تبریز ، خانم بحری ( سمت چپ ) بنیان گذار یوگای ساتیاناندا ،  
( سمت راست ) پرتوجو خانم تبریزی



تیریز ، مرکز یوگای سائیاناندا ، پرتوجو خانم بحری در کنار آناندا جیوتی



گوشه ای از کلاس درس



گوشه ای از کلاس درس



تبریز ، استاد با جمعی از پرتوجویان

## آثار ترجمه شده توسط آناندا جیوتی (جلال موسوی نسب)

● جلد ۱: آموزش یوگا (تمرینات مقدماتی بدنی و تنفسی)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

● جلد ۲: هنر وانهادگی (یوگنیدرا)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی، مترجم همکار: مهندس بدرالدین موسوی نسب

● جلد ۳: چشم سوم (تمرینات روشن بینی)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

● جلد ۴: اسرار تنفس (سوارا یوگا)

نوشته سوامی موکتی بوداناندا ساراسواتی

● جلد ۵: آموزش یوگا (تمرینات پیشرفته)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی، مترجم همکار: توران قهرمانی

● جلد ۶: علم عناصر (تاتواشودهی)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

● جلد ۷: مولاباندا کلید رهایی (قفل مراکز روانی با تنفس)

نوشته سوامی موکتی بوداناندا ساراسواتی

● جلد ۸: کندالینی یوگا (اسرار مراکز روانی)

نوشته سوامی نیرانجاناندا ساراسواتی

● جلد ۹: سلام بر خورشید (آموزش آسانای سلام بر خورشید)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی، مترجم همکار: سفار فرهت

● جلد ۱۰: یوگا و تعلیم و تربیت (تقویت استعدادها و یادگیری)

نوشته سوامی نیرانجاناندا ساراسواتی

● جلد ۱۱: یوگا و سیستم گوارش (درمان بیماری‌های گوارشی)

نوشته دکتر سوامی شانکار دو آناندا ساراسواتی، مترجمان همکار؛ دکتر رامین ایرانپور، ساناز فرهنگ

● جلد ۱۲: آموزش مراقبه (تمرینات علمی مدیتیشن)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

● جلد ۱۳: درمان استرس (درمان اضطراب و بیماری‌های روان‌تنی)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی، مترجم همکار؛ دکتر مسعود موسوی‌نسب

● جلد ۱۴: درمان بیماری‌های قلبی (تمرینات مؤثر یوگا برای درمان بیماری‌های قلبی)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی، مترجم همکار؛ دکتر رامین ایرانپور

● جلد ۱۵: درمان بیماری‌های آسم و دیابت (ارائه تمرینات یوگا برای درمان بیماری آسم و دیابت)

نوشته سوامی شانکار دو آناندا، مترجم همکار؛ دکتر علی میرعلایی

● جلد ۱۶: سخن دل (زندگی عملی پرتوجوی یوگا)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

● جلد ۱۷: اسرار تمرکز (جدایی ذهن از محسوسات با تمرینات مرکزی)

نوشته سوامی نیرانجاناندا ساراسواتی

● جلد ۱۸: هاتا یوگا (تمرینات مقدماتی و پیشرفته)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

● جلد ۱۹: توان روحی زن (بوگینی)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی، مترجم همکار؛ دکتر رضا قاسمی

● جلد ۲۰: یوگا و انرژی درمانی

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی



● جلد ۲۱: گنجینه اسرار (تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم، روان و روح)  
نوشته سوامی نیرانجاناندا ساراسواتی

● جلد ۲۲: سوتراهای پتنجلی  
نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

## آثار در دست انتشار

بهاگاوادگیتا و مراقبه سانیااس

اثر پارامهامسا سوامی نیرانجاناندا ترجمه و تألیف: آناندا جیوتی (جلال موسوی نسب)

سخن هستی

اثر پارامهامسا سوامی ساتیاناندا ترجمه: غزال - وحیده شایسته فر، تحقیق و تحشیه: آندا جیوتی  
(جلال موسوی نسب)

### آدرس مکاتبه برای درخواست کتاب و رفع اشکال:

تهران: یوسف آباد، خیابان جهان آرا، خیابان شهید شریفی، پلاک ۳۲، کد پستی ۱۴۳۸۹، تلفن:  
۰۲۹۶ ۱۰۱۰۲۹۶ ۶۳۲۲۳۵، شماره حساب بانکی، بانک تجارت، شعبه اسدآبادی، کد ۳۱۲، جاری ۳۱۲۱۹۴۷۷ -

موسوی نسب

بدن انسان دریافت کننده امواجی است که از زمین به فضا و بالعکس در حرکت اند. علم یوگا بر این باور است که هرگاه این جریانات از تعادل خارج شوند بیماری و ناخوشی در بدن ظاهر می گردد. با معکوس کردن این جریان ها، تعادل و آرامش جسم و روان حاصل می شود. فواید وضعیت های معکوس به شرحی که در کتاب حاضر می آید شما را از چگونگی عملکرد سیستم این جریان ها آگاه می نماید.

