

آسانا

تمرینات گروه پیشرفته

فهرست کتاب گروه پیشرفته

آساناهای پیشرفته

پیچ کامل کمر-لاک پشت-کشش کمان-عقرب-وضعیت کمر-طاوس-عقاب-رب النوع میمون-یکتا-انقباض مولاداهار-نشستن روی پنجه پا-هشت پیچ-یک پا روی سر و تنوعات-شانه و ساق پا-پاریگ آسانا-کوه نیلوفری-پسر برهمن-ویشوامیترا

کنترل تنفس

مقدمه ای بر پرانایاما-تنفس طبیعی-تنفس شکمی-تنفس سینه ای-تنفس ترقوه ای-تنفس یوگی-وضعیت دست-تنفس خنک کننده-تنفس با صدای هیس-تنفس زنبوری-تنفس روحی-دم آهنگری-درخشش مغز-خلسه دم-تحریک نیروی روانی

قفل یا انقباض

مقدمه ای بر باندا-انقباض چانه-انقباض عجان-انقباض شکم-سه انقباض

مودراها

حکمت عملی و نظری-بیان علمی مودرا-پنج گروه مودرا-گیانا و چین مودرا-سر چشمه روان-هراس انگیز-اشاره قلبی-خیره شدن به نقطه بین دو ابرو-خیره شدن به نوک بینی-قفل زبان-منقار-کلاغ-تنفس مار-خیره شدن به فضای تهی-آگاهی از فضای درون-بیستن هفت دروازه-یون مانی مودرا-تولید انرژی-وضعیت معکوس-یوگامودرا-گرقتگی بینی-نشست وزغ-تاداگی مودرا-ماها مودرا-ماها بهدا مودرا-آشونینی مودرا-واجرولی/سها جولی مودرا

تمرین های نظافتی

مقدمه ای بر تمرینات نظافتی-تمیز کردن بینی-نظافت روده ها-شستشوی کوتاه-شستشوی روده با هوا-آگنی سار-استفراغ با آب-نظافت با استفاده از پارچه-انقباض مرکز شکم-اماله یوگی-شستشوی مغز جلویی-تمرکز روی شعله شمع

ساختار روانی یوگا

شرح چاکراها-نادی ها

ساختار داخلی بدن

سیستم غده درون ریز-دستگاه گوارش-دستگاه تنفس سیستم قلب و گردش خون-مغز و اعصاب

برنامه پیشنهادی یوگا

برنامه ی کلی

در شروع و ادامه پرتوجو باید:

1. هاتا یوگا 2. مانترا یوگا 3. کارما یوگا 4. گیانا یوگا

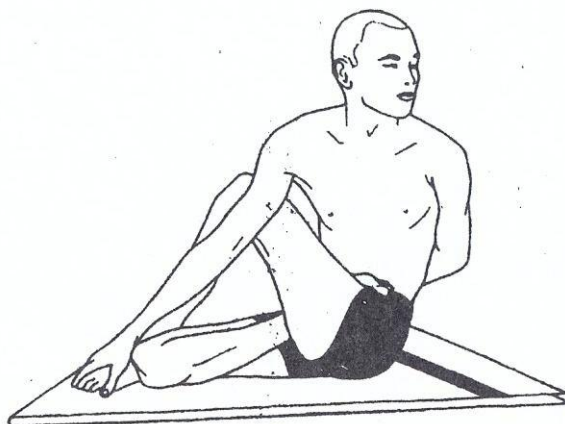
را تواما پیروی کند در غیر این صورت از زحمت خود نتیجه ای نخواهد گرفت.

آساناهای پیشرفته

این گروه از آساناها بسیار پیشرفته هستند و انجام آنها نیاز به انعطاف کامل بدن دارد. لذا تا زمانی که بدن آمادگی لازم را به دست نیاورده نباید خودسرانه مبادرت به انجام این عمل آساناها شود. آساناهای مقدماتی و متوسطه چنین مهارتی را ایجاد می کنند. این تمرینات، عضلات و مفاصل را کشش می دهند و اولاً تمریناتی هستند غیر متعارف که بدن به آنها عادت ندارد و در بعضی موارد انجامشان سبب ریشخند اسما و آنها که این تمرین ها را انجام می دهند با وجود مهارت، مدت کوتاهی در وضعیت باقی می مانند. با این وجود از نتایج روشن در افزایش نیروهای بدنی بهره مند می شوند، اما به علت عادی نبودن، امکان زیان بار بودن هر کشش پیش بینی می شود. علت اجتناب از تمرین قبل از کسب مهارت به این جهت است. افرادی که به طور منظم و مستمر تمرینات آمادگی، مقدماتی و متوسط را انجام می دهند می توانند بدون هیچ عارضه ای تمرینات پیشرفته را خود به خود انجام دهند.

وضعیت پیچ کامل کمر

وضعیت پیچ کامل کمر^۱



روی زمین نشسته پاها را به سمت جلو دراز کنید.

بدن را وانهاده کنید.

پای راست را در قسمت بالای ران چپ مانند حالت نیم نیلوفر قرار دهید.

پای راست باید شکم را در جهت مخالف فشار دهد. زانوی پای راست روی زمین باقی بماند.

زانوی چپ را خم کنید و کف پا را در سمت بیرونی زانوی راست قرار دهید به طوری که کف پای چپ زمین را

لمس کند.

بدن را به سمت چپ بر گردانید به طوری که زانوی چپ زیر بغل راست خارج از زانوی پای چپ قرار بگیرد و با

دست راست مچ یا انگشت شست پای چپ را چنگ بزنید.

کوشش کنید که سر و ستون فقرات راست بماند.

بازوی راست باید راست و با نرمه ساق پا در یک خط مستقیم باشد.

دست چپ را پشت کمر ببرید و کوشش کنید پاشنه پای راست را با دست لمس کنید به بدن فشار نیاورید.

دست راست را مانند یک اهرم به کار گیرید و کمر را به سمت چپ بچرخانید. در پایان سر را به سمت چپ

بگردانید.

این وضعیت نهایی است.

تا زمانی که می توانید در وضعیت نهایی توقف کنید.

آهسته به سمت جلو برگردید.

دست و پا را رها کنید و بدن را وانهاده نمایید.

به همان طریق پیچ را با پای دیگر شروع کنید و در جهت مخالف حرکت قبل بدن را پیچ دهید.

بعد از پیچ هر طرف بدن، پاها را به سمت جلو بدن بکشید و در حالت شاوآسانا استراحت کنید.

تنفس: بازدم، هنگام پیچ بدن.

تنفس عادی، در وضعیت نهایی تنفس عادی.

دم، زمانی که به وضعیت جلو بر می گردید.

زمان: در وضعیت آخر برای هر پا 2 دقیقه توقف کنید. نباید برای مدت بیشتری در این حالت توقف کنید.

آگاهی: فیزیکی - روی پیچ ستون فقرات یا تنفس عادی.

روحي - روی چاکرای آجنا.

ممنوعیت: مراقب باشید که بیش از ظرفیت بدن به کمر پیچ ندهید و فشار وارد نکنید و یا ساق پا را بیش از توان نکشید.

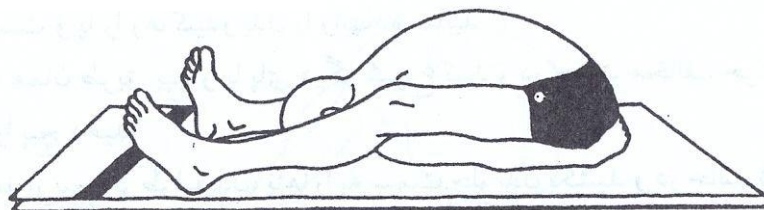
فایده: تقریباً شبیه وضعیت نیم پیچ کمر است. جریان خون را در پشت افزایش داده.

ناحیه دیسک را تقویت می کند و تنش های عصبی را از بین می برد. باعث هماهنگی اعصاب گردن که مستقیماً با مغز در ارتباط اند می شود. در نتیجه سردرد و گردن درد را از بین می برد. ماهیچه های پا را محکم کرده، ارگانهای داخلی را ماساژ می دهد و عملکرد اندامهای شکمی را اصلاح کرده، یبوست و دیابت را بهبود می بخشد.

ترشح آدرنالین را منظم کرده، شادابی و آرامش را به ارمغان می آورد.

وضعیت لاک پشت

وضعیت لاک پشت^۲



روی زمین نشسته، پاها را تا جایی که امکان دارد جدا از هم نگه دارید.

زانوها را کمی خم کنید، پاشنه های پا زمین را لمس کنند.

از ناحیه لگن به جلو خم شوید و دستها را زیر زانو ببرید. کف دستها هم می توانند رو به زمین یا پشت به زمین باشند.

بیشتر به سمت جلو خم شوید و آهسته بازوها را زیر ساقها سر بدهید و اگر لازم است زانو را بیشتر خم نید.

بازوها را زیر پاها به سمت پشت ببرید تا آرنج ها به زانوها نزدیکتر شوند.

به عضلات پشت فشار نیاورید.

آهسته پاشنه های پا را به جلو بکشید و تا جایی که ممکن است ساق پاها را راست کنید. بدن را همزمان به پاها نزدیکتر کنید و از دستها و ساق پا مانند یک اهرم استفاده کنید.

به تدریج آگاهی را روی تنفس و وانهادگی ببرید.

بدن را به جلو حرکت دهید تا پیشانی یا چانه زمین بین پاها را لمس کند.

به هیچ عنوان نباید فشار و یا عذاب برای بدن ایجاد شود.

دستها را به دور بدن و انگشتان هر دو دست را زیر کفل ها در هم قفل کنید.

این وضعیت نهایی است.

بدن را وانهاده کنید. چشمها را ببندید، آهسته نفس عمیق بکشید.

تا زمانی که راحت هستید در وضعیت پایانی توقف کنید.

به حالت شروع برگردید و در وضعیت شاوآسانا بدن را وانهاده کنید.

تنفس: بازدم، موقعی که به جلو خم می شوید.

تنفس عادی، در مرحله پایانی.

زمان: در وضعیت نهایی 5 دقیقه توقف کنید. برای تمرین روحی ممکن است زمان بیشتری در حالت باقیز بمانید.

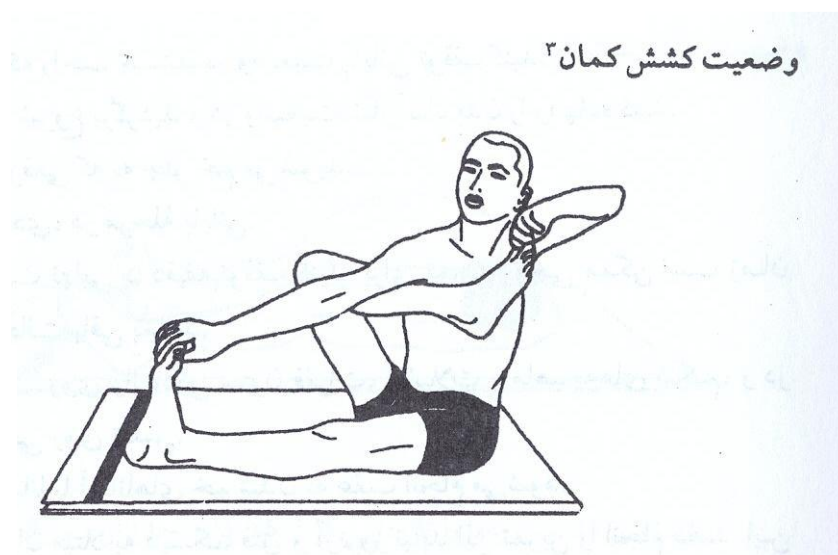
آگاهی: فیزیکی - روی وانهادگی ستون فقرات، عضلات و ماهیچه های شکم، و در وضعیت نهایی روی تنفس.

مطابقت: این آسانا با آساناهای خم شدن به عقب انجام می شود.

ممنوعیت: بیماران مبتلا به دیسک، فتق و آرتروز نباید این تمرین را انجام دهند. این تمرین به افرادی که ستون فقرات نرم دارند اختصاص دارد.

فایده: اندامهای شکمی را هماهنگ می کند و باعث بهبود بیماریهایی مانند دیابت، یبوست و نفخ شکم می شود. جریان خون را در ستون فقرات بیشتر کرده، دردهای کمر و گردن را از بین می برد. توجه به درون وانهادگی و آرامش درونی را به همراه دارد. عصبانیت و خستگی را از جسم و بدن می زداید.

وضعیت کشش کم



روی زمین بنشینید و پاها را در جلو بدن و از هم جدا نگه دارید.

بازوها را در جهت مخالف هم بکشید به طوری که بازوی راست سمت بالا باشد.

از ناحیه لگن کمی به جلو خم شوید و انگشت شست پای راست را با دست چپ قلاب کنید. انگشت دوم را به دور انگشت شست پا بپیچید، مثل یک حلقه که به شست متصل شده است.

انگشت شست پای چپ را با دست راست بگیرید.

پای راست را با فشار زیر بغل راست ببرید.

پا را روی ران چپ قرار دهید.

بازوی راست را مستقیم کنید و ستون فقرات و سر را راست نگه دارید.

انگشت شست پای راست را با فشار به سمت گوش چپ بکشید.

زانوی راست باید آرنج را لمس کند.

این وضعیت نهایی است.

در حد توان و تا زمانی که تنفس می دهد در حالت توقف کنید. سر را به جلو خم کنید.

پای راست را پایین آورید و روی ران چپ قرار دهید. ساق پا را بکشید و انگشتان را رها کنید.

با پای دیگر تمرین را تکرار کنید.

تنفس: دم، قبا از کشیدن شست پا به طرف گوش.

حبس دم موقع کشیدن پا به سمت گوش و همچنین زمان توقف در وضعیت نهایی و برگرداندن پا روی ران.

بازدم، در پایان هر دوره.

زمان: 3 دور روی هر پا.

آگاهی: فیزیکی - روی حداکثر فشار کشش پاها، ران و عضلات پهلو و روی تنفس.

روحي - روی چاکرای سوادهیستانا.

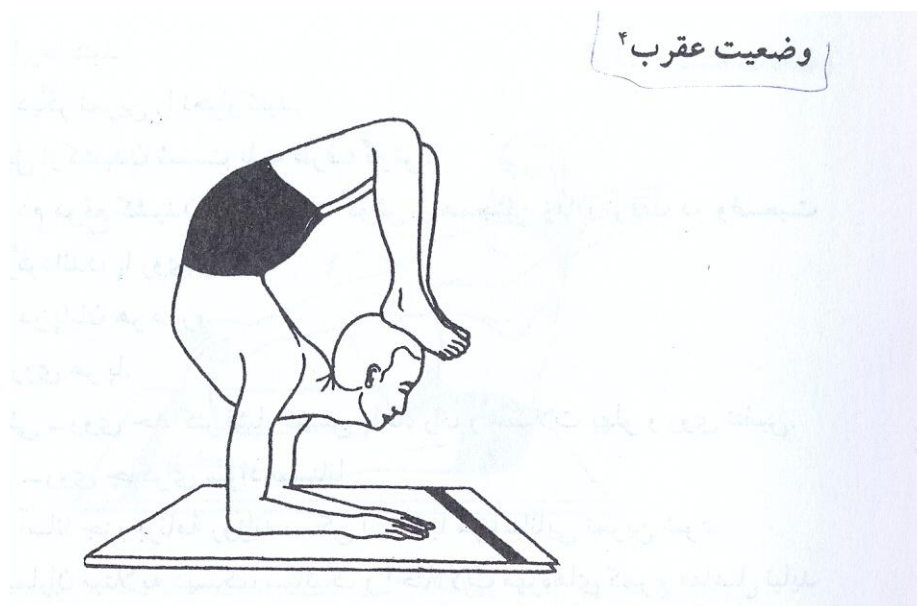
مطابقت: این آسانا جزو برنامه روزانه ممکن است با هر آسانایی تمرین شود.

ممنوعیت: بیماران مبتلا به دیسک، سیاتیک و اختلالات مهره های مر و مفاصل نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: این تمرین حرکت بسیار مفیدی برای استحکام مفاصل و تاندونهای لگنی است و پاها را تقویت می کند باعث کشیدگی بازوها می شود و تنش را از پشت و گردن کم می کند. باعث هماهنگی ارگانهای شکمی شده و بر روی فتق اثر می گذارد.

توجه: "دهانور" به معنی کمان و "آکارشان" به معنی کشیدن است. در این تمرین کمر مانند کمان کشیده می شود. از این رو نام کشش کمان برای تمرین انتخاب شده است.

وضعیت عقرب



یک پتوی چند لایه یا یک بالش نازک برای حفاظت سر روی زمین قرار دهید و به آخرین وضعیت ایستادن روی سر بروید.

بدن را وانهاده کنید و زانوها را به صورت کمان از پشت خم کنید.

بعد از اطمینان از تعادل، با مراقبت ساعدها را حرکت دهید تا روی یک خط در جهت سر قرار گیرند. کف دستها روی زمین و موازی با یکدیگر باشند.

ساق ها در حد توان به سمت سر قرار گیرند.

آهسته سر را بلند کنید و به سمت بالا و عقب بکشید . دستها را بکشید تا بر زمین عمود شوند.

در وضعیت نهایی باید پاشنه های پا روی تاج سر قرار گیرند.

تا جایی که قادر هستید بدن را وانهاده کنید و در وضعیت نهایی برای مدتی که احساس راحتی می کنید توقف نمایید.

آهسته به وضعیت ایستادن روی سر بر گردید و پاها را روی زمین برگردانید.

برای 1 یا 2 دقیقه قبل از بلند شدن در وضعیت شاوآسانا وانهاده شوید.

تنفس: حبس دم، موقع ایستادن روی سر و وضعیت نهایی.

در حرکت ایستادن روی سر، تنفس طبیعی.

هنگامی که گردن، شانه ها، ستون فقرات و شکم در وضعیت توسعه می یابند، تنفس ممکن است سریع و سنگین شود. با این وجود کوشش کنید که در حالت آخر تنفس طبیعی شود.

موقعی که این تمرین را شروع می کنید ساق ها مرحله به مرحله پایینتر قرار می گیرند. دو و وانهادگی کمر، بازدم و پایین آمدن هر بار طولانیتر می شود.

زمان: زمان طولانی در این وضعیت ماندن مشکل است. در شروع ممکن است 30 ثانیه توقف به شما کمک

کند. هر چند که استادان تا 5 دقیقه در حالت می مانند.

آگاهی: فیزیکی - روی زمان تعادل.

روحي - روی چاکرای آجنا.

مطابقت: تمرین عقاب بعد از هر جلسه تمرین آساناها می تواند انجام شود، و به منظور ایجاد تعادل می توان این

آسانا را بعد از خم شدن به جلو تمرین نمود ، و بعد از آن به مدت 30 ثانیه وضعیت درخت را انجام داد و در پایان در وضعیت شاوآسانا بدن را وانهاده کرد.

ممنوعیت: این آسانا را مبتلایان به فشار خون بالا، بیماری قلبی، فتق و ناراحتی های مهره های کمر نباید انجام دهند. تنها کسانی مجاز به انجام این آسانا هستند که بتوانند تمام تمرینات خم شدن به عقب را به راحتی و بدون مشکل انجام دهند.

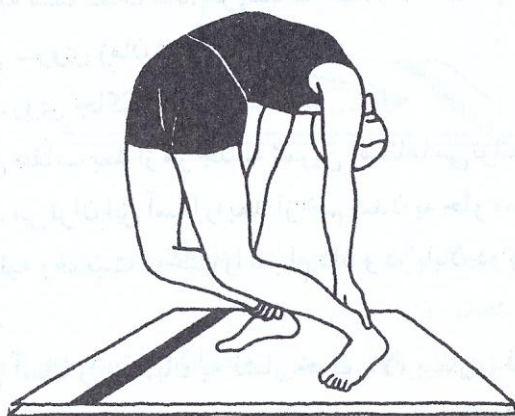
فایده: این آسانا باعث تشکیل پرانا در بدن شده، از علائم بالا رفتن سن می کاهد. باعث افزایش جریان خون در مغز و غده هیپوفیز گشته، سیستم عصبی و غدد بدن را تازه می کند جریان خون در اندامهای پایینی و شکم افزایش می دهد و واریس را برطرف ساخته، سیستم تولید مثل را متعادل می سازد. حالت کمان باعث کشیدگی و استحکام پشت شده، اعصاب ستون فقرات را هماهنگ می سازد. بازوها را تقویت کرده، باعث افزایش حس تعادل می شود.

تذکر تمرین: این تمرین را در کنار دیوار انجام دهید تا مهارت حاصل شود. در محل تمرین نباید صندلی و اثاثیه منزل وجود داشته باشد. زیرا ممکن است بدن با از دست دادن تعادل خود سقوط کند.

توجه: عقرب دم خود را بر می گرداند و روی سرش قرار می دهد. این آسانا به عمل عقرب اشاره دارد. زیرا کف پاها روی سر قرار می گیرند. علاوه بر آن یک نشان روانی دارد. سر قرار گاه دانش است و تقریباً قرار گاه افتخار، خشم، کینه، حسادت، اشراق و برخواهی. برخی از این حالات خطرناکتر از سمی هستند که عقرب در خود دارد. یوگی با ایستادن روی سر و گذشتن از این هیجانانگیز و سموم عقرب گونه، بدن خود را از ساختار جسمی و روانیش دور می کند و به آزادی از شر سموم می رسد.

وضعیت کمر (پیشرفته)

وضعیت کمر (پیشرفته) ۵



روی زمین ایستاده، پاها را به فاصله 30 سانتیمتر جدا از یکدیگر قرار دهید. انگشتان شست پاها به سمت خارج قرار گیرند. زانوها را خم کرده، در حد توان به زمین نزدیک کنید، همزمان نیم تنه را از کمر خم کنید و به عقب برگردید. دستها را در پشت سر حرکت دهید و با هر دست مچ همان پا را بگیرید.

سر را به عقب برگردانید. کوشش کنید سر و کمر به زمین نزدیک شوند، این وضعیت نهایی است.

تا زمانی که قادر هستید، در وضعیت نهایی توقف کنید. با جا به جا کردن دستها و قرار دادن انهدار کمر می توانید کمر را حمایت کنید و بعد از آن می توانید دستها را روی رانها و ساق پاها قرار دهید.

تنفس: دم، در وضعیت ایستاده.

بازدم، موقع خم شدن به پشت و گرفتن مچ پا.

تنفس عادی، در وضعیت آخر.

حبس دم در درون، زمانی که به شروع تمرین بر می گردید.

بازدم، در حالت ایستاده.

زمان: حداکثر تمرین را 3 بار تکرار کنید و، به تدریج زمان را افزایش دهید.

آگاهی: فیزیکی - روی شل کردن پشت یت توقف در تعدیل.

روحي-روي چاکرای مانی پورا.

مطابقت: با وضعیت های خم شدن به جلو.

ممنوعیت: کسانی که دارای فشار خون بالا، زخم معده، ناراحتی قلبی و دردهای شدید پشت هستند، از انجام این آسانا خودداری نمایند.

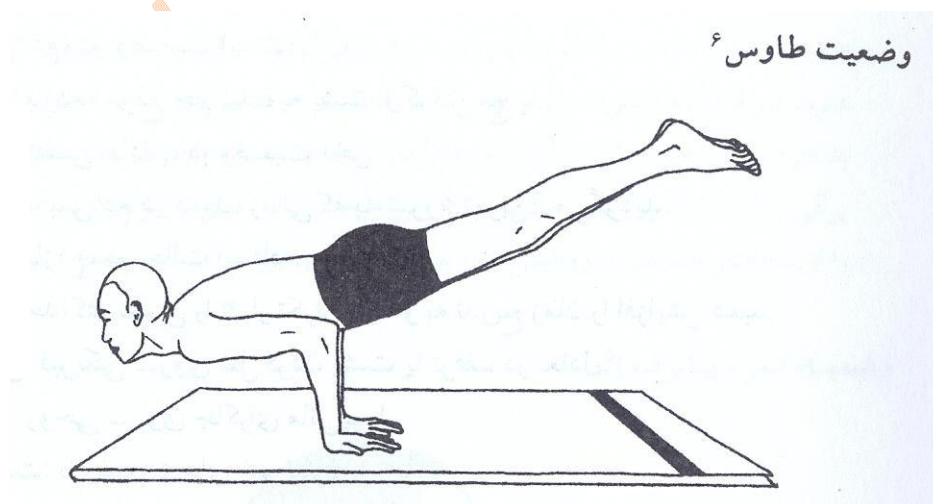
فایده: موجب کشیده شدن و انقباض عضلات و اندام های شکمی می گردد. همچنین سبب حرکت بیشتر جریان خون در پشت و تقویت پاها می شود، اعصاب نخاع را تحریک می کند و برای حفظ تعادل بسیار مفید است.

تنوع: راست بایستید. پاها را یک متر از هم جدا کنید. انگشتان شست پا باید به سمت خرج باشد.

دستها را آهسته بالا ببرید و آنها را به سمت کمر خم کنید، همزمان زانوها را خم کنید و آنها را به جلو بیاورید. بازوها را حرکت داده به پایین ببرید و مچ پاها را چنگ بزنید.

توجه: وضعیت کامل این حرکت شبیه کمان در حالت ایستادن و تنوع آن شبیه کمان کامل در وضعیت ایستاده است.

وضعیت طاوس



زانوها را جدا از هم روی زمین بگذارید.

به سمت جلو خم شوید و کف هر دو دست را بین زانوها روی زمین قرار دهید.

انگشتان دستها به سمت پاها قرار گیرند. وضعیت دستها یک حالت متعادل و نرم در بدن خواهد داشت.

آرنج ها و ساعدها را در کنار هم بیاورید.

بدن را پایینتر بیاورید تا سطح شکم روی آرنج ها قرار گیرد و سینه روی بازوها.

پاها را منقبض کنید و ساق پاها را مستقیم به عقب بکشید.

بدن را کاملا بکشید و عضلات شکم را منقبض کنید و کوشش کنید ماهیچه های پا نیز منقبض شوند و پاها در یک سطح افقی روی زمین قرار گیرند.

سر را به سمت عقب نگه دارید.

بدن باید روی کف دستها متعادل گردد.

به بدن فشار وارد نکنید.

در وضعیت نهایی سنگینی بدن باید به وسیله شکم تحمل شود نه قفسه سینه.

تا مدتی که می توانید و راحت هستید در وضعیت نهایی بمانید و بعد به حالت شروع برگردید.

این یک دور است.

این تمرین را بعد از آنکه تنفس به حالت عادی برگشت می توان تکرار نمود.

تنفس: بازدم، موقعی که بدن از پاها بلند می شود.

دم، موقعی که بدن به عقب و به زمین بر می گردد.

در شروع و حالت پایانی، باقی ماندن در حالت بازدم، در این تمرین ممکن است تنفس آهسته و عمیق شود.

پیش از آنکه تنفس به حالت عادی برگردد دور دوم تمرین را شروع نکنید.

زمان: برای تمرین کننده 3 دور. این تمرین می تواند با چند ثانیه توقف در حالت پایانی شروع شود و به تدریج زمان توقف افزایش یابد. استادن تا چندین دقیقه در حالت نهایی باقی می ماند.

آگاهی: فیزیکی - روی زمان تعادل.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

مطابقت: در پایان هر جلسه تمرین می توان این آسانا را انجام داد. وضعیت طاوس جریان گردش خون را تسریع کرده، خون ناپاک را تصفیه می کند. همچنین سموم را در جریان تصفیه پاکسازی می نماید، بنابراین نباید قبل از تمرینات معکوس تمرین شود، زیرا ممکن است سموم را به مغز ببرد.

ممنوعیت: این اسنا را نباید افراد مبتلا به فشار خون، دردهای قلبی، صرع، فتق، زخم معده یا اثنی عشر اجرا کنند. زنان در زمان قاعدگی و بارداری باید از انجام این تمرین پرهیز کنند.

فایده: این اسانا بر روی اعمال متابولیک بدن اثر پداشته، ترشح اندامهای مختلف را زیاد می کند. همچنین به دفع سموم از بدن کمک کرده، امراض پوستی مثل جوش و کورک را بهبود می بخشد. اندامهای گوارشی را ماساژ داده، نفخ شکم را برطرف می سازد.

در مورد بیماریهایی مثل یبوست، کرم روده ای، دیابت و کم کاری کبد و کلیه بسیار مفید است. ترشح غدد و درون ریز بدن را کنترل میکند و تعادل ذهنی و فیزیکی را افزایش می دهد. ماهیچه های تمام قسمتهای بدن را تقویت کرده، آنها را کنترل می نماید.

سموم انباشته شده در بدن را می سوزاند و باعث تعادل سه دوشای "واتا"، "کافا" و "پیتا" می گردد.

افرادی که مایل به تصفیه بدن و دفع سموم از آن هستند باید اقدامات زیر را همراه با این تمرین انجام دهند:

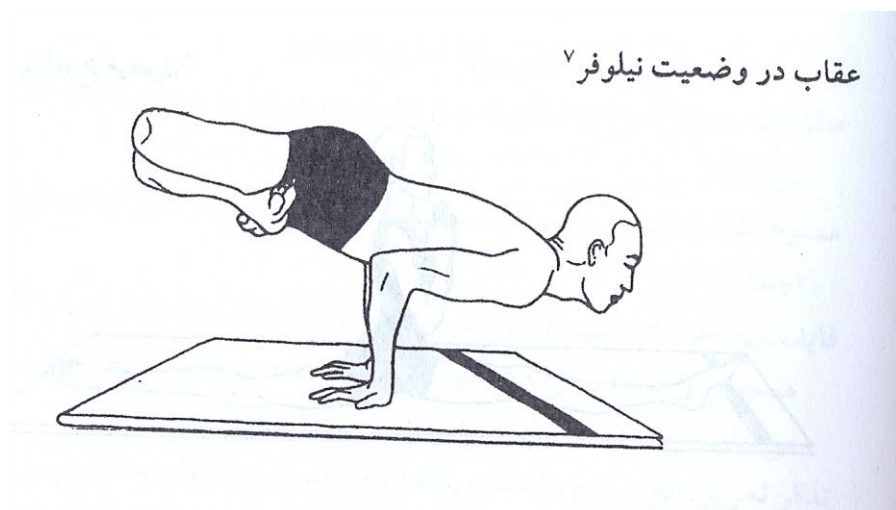
الف: از خوردن فرآورده های شیر، گوشت، چربی و هر غذای دیگری که هضم آن مشکل است خودداری کنند.

ب: به مدت یک ماه از میوه ها، سبزیجات، برنج و بنشن، کره، شیرعنان و غذاهایی که هضم آسان دارند استفاده کنند.

ج: پس از گوشت دو هفته از شروع رژیم غذایی تمرین طاوس را انجام دهند و اگر تمرین مشکل است به جای آن وضعیت قو را انجام دهند.

بعد از یک ماه تمام سیستم بدنی چه از سطح داخلی و چه از سطح خارجی تصفیه می شود و در صورتی که این رژیم غذایی نتیجه قطعی به دنبال نداشت، باز هم این تمرینات را ادامه دهید.

عقاب در وضعیت نیلوفر



در وضعیت نیلوفر بنشینید و بدن را کاملا وانهاده کنید.

با استفاده از دستها به صورت یک اهرم بدن را بلند کنید و سنگینی را به پاها انتقال دهید.

کف دستها را در برابر بدن روی زمین قرار دهید به طوری که انگشتان دستها به سمت عقب و موازی زانوها باشد.

آرنج ها را خم کنید و آنها را در کنار هم قرار دهید.

به جلو خم شوید و آرنج ها را در دو طرف شکم و چسبیده به شکم قرار دهید.

خم شدن به سمت جلو را افزایش دهید تا سینه روی بازوها قرار گیرد. سعی کنید نقطه تعادل را در بدن پیدا کنید. آهسته با فشار روی دستها، پاها را از زمین بلند کنید و مراقب باشید فشار زیاد بر بدن وارد نیاید.

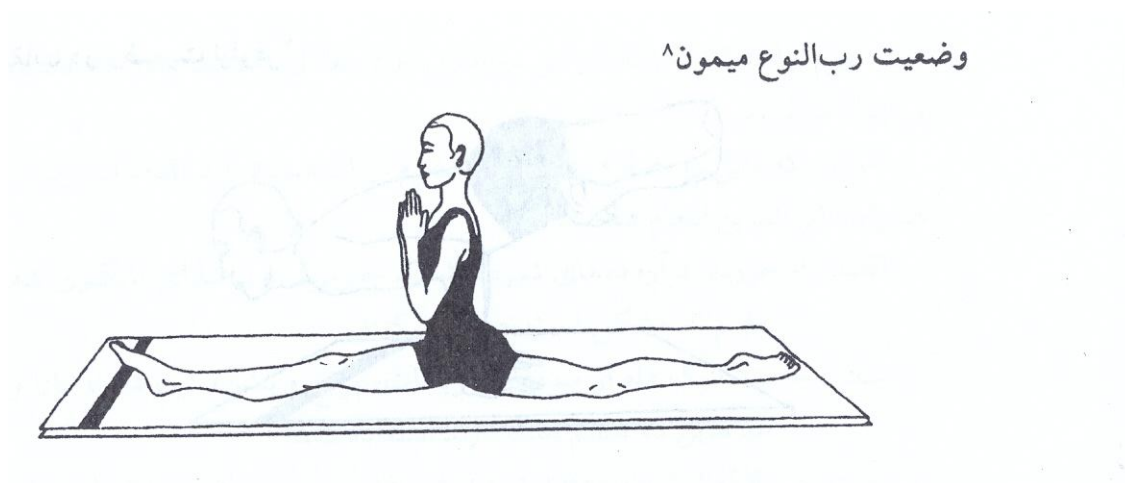
این وضعیت نهایی است. تا زمانی که احساس آرامش می کنید در وضعیت باقی بمانید. سپس آهسته زانوها را پایین بیاورید و به حالت شروع برگردید.

وضع پاها را تغییر دهید و دور بعد را تکرار نمایید.

سایر توضیحات: سایر موثرند مانند تمرین قبل است.

تذکر تمرین: اگر تمرین کننده قادر به انجام وضعیت نیلوفر باشد احساس می کند این وضعیت راحت تر از تمرین قبل است، مخصوصا برای بانوان.

وضعیت رب النوع میمون



روی زانوی پای چپ بنشینید. پای راست را 30 سانتیمتر در جلو زانوی چپ دراز کنید.

کف دستها را در طرفین پای راست قرار دهید.

آهسته و به تدریج پای راست را به جلو بکشید و همزمان سنگینی بدن را به دستها انتقال دهید.

پا را در حد امکان و تا جایی که به بدن فشار نیآورد به عقب بکشید.

در وضعیت نهایی کفل ها پایین می آیند. ناحیه عجان با زمین تماس پیدا می کند و ساق پاها

در یک خط مستقیم روی زمین کشیده می شوند.

چشمها را ببندید، کف دستها را روی هم بگذارید و آنها را مقابل سینه قرار دهید.

پشت زانوها را بررسی کنید که راست باشند.

تا زمانی که می توانید وضعیت را حفظ کنید.

به وضعیت شروع برگردید.

حرکت رت بت پای مخالف تکرار کنید.

تنفس: سر تا سر تمرین تنفس عادی انجام دهید.

زمان: یک بار روی هر پا.

آگاهی: فیزیکی - روی کشش ساق پاها و روی تنفس.

روحي - روی چاکرای مولاداهارا یا آنها تا.

مطابقت: بعد از کامل کردن این تمرین بنشینید و هر دو پا را برای 1 یا 2 دقیقه جلو بدن دراز کنید.

ممنوعیت: مبتلایان به دیسک، سیاتیک، درد مفاصل و فتق از انجام این تمرین اجتناب کنند.

فایده: این حرکت باعث افزایش گردش خون و انعطاف پذیری در پاها و لگن می شود.

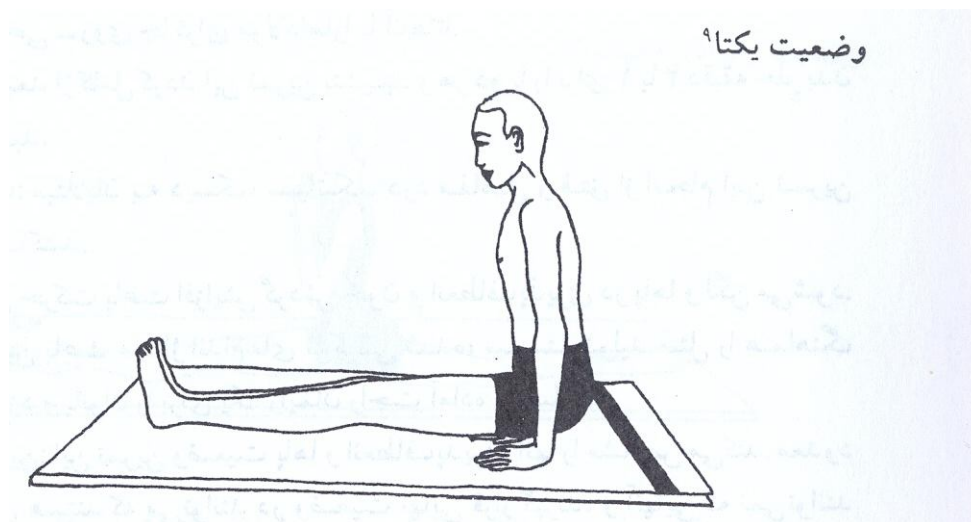
همچنین باعث ماساژ اندامهای شکمی شده، سیستم تولید مثل را هماهنگ می سازد و بانوان را برای یک زایمان راحت آماده می سازد.

تذکر تمرین: این تمرین در وضعیت پاها و انعطاف پذیری آنها را مشخص می کند. محدود افرادی هستند که

می توانند در وضعیت نهایی قرار گیرند، و آنهایی که نمی توانند ممکن است یک بالش زیر پای خود در ناحیه

عجان روی زمین قرار دهند تا تمرین رنج آور نباشد.

وضعیت یکتا



با پاهای کنار هم و کشیده در جلو بدن روی زمین بنشینید.

از راست بودن سر و کمر که در یک خط مستقیم اند اطمینان پیدا کنید.

کف دستها را در طرفین بدن روی زمین قرار دهید و انگشتان دستها را به سمت جلو هدایت نمایید.

دستها را نسبت به بدن میزان کنید و آنها را کمی به جلو ببرید تا مرکز ثقل بدن را بیابید.

روی کف دستها فشار بیاورید و از عضلات شکمی هنگام بالا بردن بدن کمک بگیرید.

در وضعیت آخر تنها دستها روی زمین باقی می ماند.

تمام بدن به وسیله دستها حمایت می شوند و تعادل می یابند.

پاها باید کشیده و موازی زمین باشند، ستون فقرات و سر در حد توان مستقیم نگاه داشته می شوند.

نباید برای بدن ایجاد ناراحتی کنید.

در وضعیت نهایی در حد توان باقی بمانید و سپس آهسته کفل ها و ساق پاها را پایین بیاورید تا روی زمین قرار گیرند.

با پاهای کشیده در جلو بدن برای چند دقیقه بدن را وانهادید و بعد دور دوم را تکرار نمایید.

تنفس: دم، موقع مشستن روی زمین.

حبس دم در داخل، هنگام بلند شدن و تعادل بدن.

بازدم، هنگام برگشت روی زمین.

زمان: حداکثر 3 دور تمرین را انجام دهید.

آگاهی: فیزیکی - روی حفظ تعادل یا روی کشش عضلات شکم، دستها یا ناحیه عجان.

روحي - روی چاکرای مولاداهارا یا مانی پورا.

مطابقت: با شاوآسانای معکوس مطابقت می کند.

فایده: این تمرین باعث تقویت اندامها و عضلات شکم و بازوها می شود. ماهیچه های قسمت تناسلی خود به خود منقبض می شوند و مودرای واجرولی و آشوینی و مولا باندها را القا می کنند. همچنین انجام این آسانا به نگهداری انرژی جنسی در مراحل روحی کمک می کند. از ایجاد پرولاپس (بیرون زدگی) مقعد و رحم در بانوان جلوگیری می کند.

تنوع: با پاهای کشیده در جلو نشسته، دستها را در طرفین کفل ها روی زمین بگذارید. کف دستها روی زمین و انگشتان به سمت جلو قرار دارند. دستها را میزان کنید و مرکز ثقل بدن را پیدا کنید.

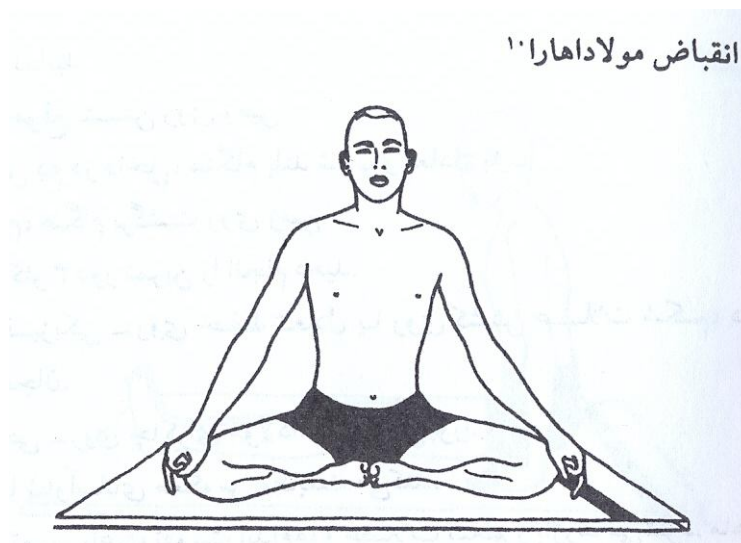
در طول تمرین ستون فقرات را در حد توان راست نگه دارید و نفس بکشید. موقعی که حبس دم می کنید بدن را از زمین بلند کنید و پاشنه های پا را حدود 5 سانتی متر بالاتر از زمین نگاه دارید و با حرکت یکنواخت و با فشار روی کف دستها پایین بیایید.

زانوها را راست نگه دارید، و تا زمانی که راحت هستید وضعیت را حفظ کنید به طوری که نیم تنه و سر به عقب خم نشوند.

آهسته بازدم را انجام داده پاشنه های پا را روی زمین قرار دهید.

این کار را 2 یا 3 مرتبه تکرار کرده، سپس بدن را در شاوآسانا وانهاده کنید.

وضعیت انقباض مولاداهارا



با پاهای کشیده در برابر بدن بنشینید، زانوها را خم کنید و کف پاها را در کنار هم قرار دهید، پاشنه های پا را به داخل بدن بکشید.

قسمت خارجی پاها باید روی زمین باقی بمانند.

دستها را با انگشتان باز در کنار کف پاها در پشت قرار دهید و سپس کف پاها را به سمت پاشنه های پا بلند کرده، فشار دهید تا ناحیه عجان تحت فشار پاشنه های پا قرار گیرد.

زانوها از زمین بلند نشوند، نباید به مچ پا فشار آورید.

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

خیره شدن به نوک بینی را تمرین کنید.

در وضعیت نهایی تا زمانی که راحت هستید باقی بمانید.

زانوها را باز کنید و آنها را جلو بدن دراز کنید.

زمانی که تنش های ساق پا از میان رفت تمرین را تکرار کنید.

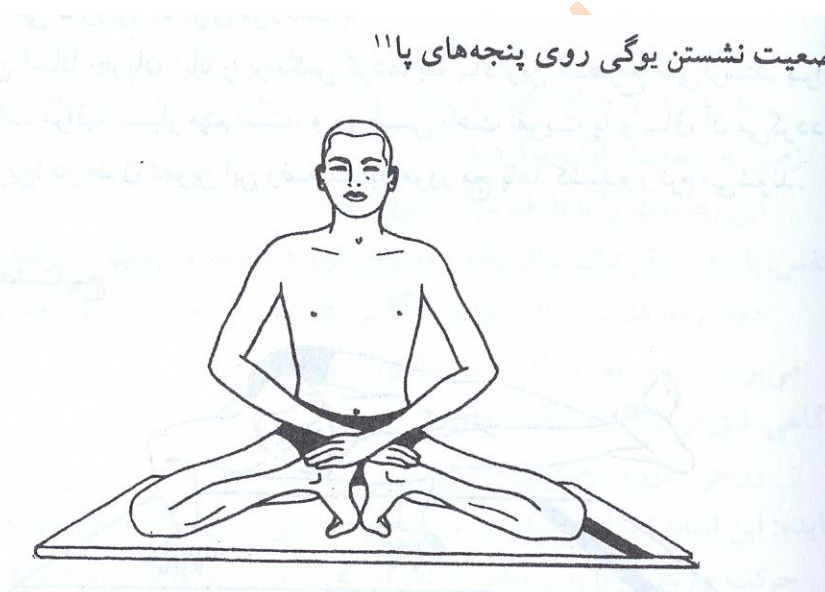
تنفس: در طول تمرین تنفس طبیعی است.

آگاهی: فیزیکی - روی فشار پاشنه های پا به عجان.

روحي - روی چاکرای مولاداهارا یا نوک بینی.

فایده: در این آسانا به طور اتوماتیک مولا باندها انجام می شود و به بیداری چاکرای مولاداهارا کمک می کند. این حرکت تمرین بسیار خوبی برای ذخیره انرژی جنسی و هماهنگی اندامهای تولید مثل است. در ضمن پاها و ساق پا را تقویت می کند.

وضعیت نشستن یوگی روی پنجه های پا



با پاهای کشیده شده در جلو بدن بنشینید.

زانوها را طوری خم کنید تا پاشنه های پا در کنار هم قرار گیرند

پاشنه های پا را به بالا و به سمت ناحیه عجان بکشید. پاشنه های پا را بلند کنید. دستها را در پشت رانها قرار دهید. انگشتان به سمت خارج باشند. پنجه انگشتان پاها تا سطح نرمی زیر انگشتان پا روی زمین باقی می ماند.

بدن را به سمت جلو متمایل کنید تا زمانی که پاها عمود بر بدن شوند در این حالت زانوها روی زمین باقی می ماند.

به بدن فشار وارد نکنید.

دستها را متقاطع در جلو ناف روی هم بگذارید. پاشنه پای چپ را با دست راست و پاشنه پای راست را با دست چپ بگیرید. کمر را راست کنید و صورت را مستقیم روبه رو جلو قرار داده، به نوک بینی خیره شوید.

این وضعیت نهایی است و تا زمانی که راحت هستید در این حالت بمانید.

تنفس: در طول تمرین تنفس عادی است.

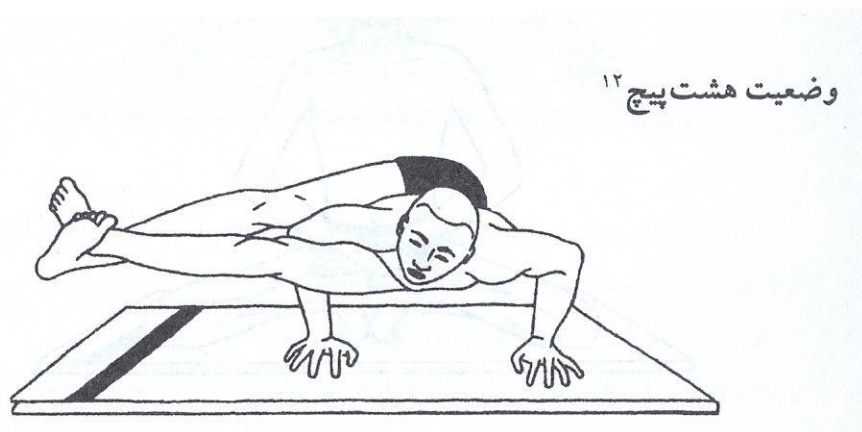
آگاهی: فیزیکی - روی توقف تعادل یا روی پاها و زانوها.

روحي - روی چاکرای مولاداهارا.

فایده: این آسانا جریان آپانا را بر عکس کرده، به بالاترین سطوح می فرستد. برای مقدمات مراقبه بسیار مهم است، و در ضمن باعث تقویت پا و ساق آن می گردد.

تذکر تمرین: در طول تمرین این وضعیت به مرور مچ پاها کشیده و نرم می شوند.

وضعیت هشت پیچ



طوری بنشینید که پاها نیم متر جدا از هم قرار بگیرند.

زانوها را خم کنید. کف دست راست را بین پاها روی زمین قرار داده، کف دست چپ را در جلو بدن کمی جلوتر از پای چپ بگذارید، به طوری که ساق پای چپ در بالای بازوی راست و ران در قسمت بالا و پشت بازوی دست راست، درست بالای آرنج، قرار بگیرد.

پای چپ را بین بازوها جلو آورید تا به پای راست بچسبند.

هر دو پا را از زمین بلند کنید.

با گذاشتن پای چپ روی مچ پا، پاها را به هم قفل کنید.

هر دو پا را به سمت راست بکشید.

مطمئن شوید که بازوی راست بین رانها قرار دترد. کمی بالای رانها خمیدگی داشته باشد. آرنج دست راست و بازوی چپ باید صاف باشند.

بدمن را روی دستها متعادل کنید.

سپس آرنجها را خم کنید، نیم تنه و سر را بالا آورید تا موازی زمین قرار گیرد.

این وضعیت نهایی است.

وضعیت پایانی را تا زمانی که می توانید حفظ نمایید.

بعد بازوها را صاف کنید و نیم تنه را بلند کنید. ساق پاها را پایین آورده، روی زمین به وضعیت اولیه برگردید.

این وضعیت را با طرف دیگر تمرین کنید.

تنفس: بازدم، موقع ترک ساق پاها از زمین و قرار دادن سر و نیم تنه در وضعیت نهایی

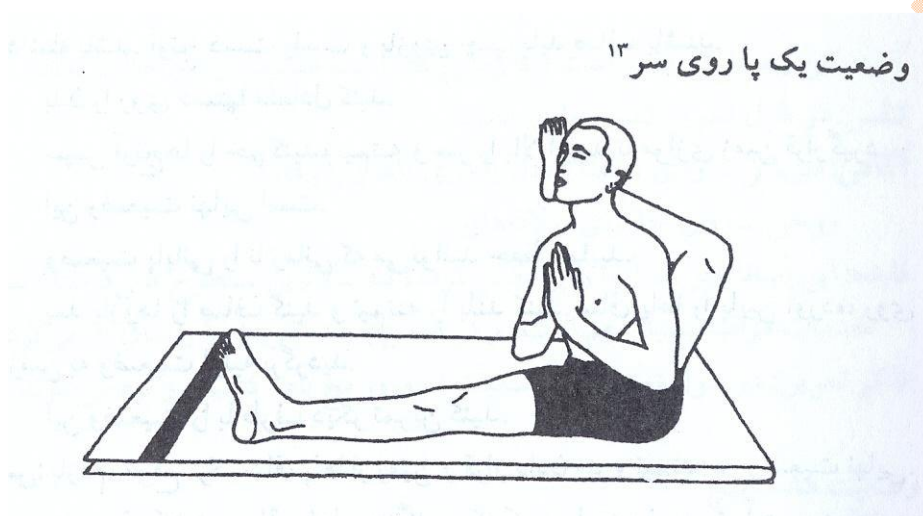
دم، موقع کشش ساق پاها و هنگامی که کمر را به وضعیت آخر به خارج می برید. در وضعیت آخر تنفس عادی است.

آگاهی: فیزیکی - روی توقف تعادل.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

فایده: این آسانا کنترل اعصاب را در سطح جسمی و ذهنی افزایش می بخشد. این حرکت جریان آپانارابر عکس کرده، انرژی را به چاکرای مانی پورا می فرستد و در برهماچار یا تمرینات گریز از شهوت بسیار مفید است. مچ دست را تقویت کرده، ماهیچه های بازو و ساق پا و اندام های شکمی را استوار می کند.

وضعیت یک روی سر



با پاهای باز از هم، بنشینید.

زانوی پای راست را خم کرده، کمی آن را به سمت خارج بگردانید.

بازوی راست را زیر عضله نرم ساق پا برده، از بیرون مچ پا را به بالا بکشید.

بازوی چپ را بالا ببرید و مچ پا را به طرف بیرون نگه دارید.

بازوی راست باید بین رانها و پایین ساق پای راست قرار گیرد.

ساق پای راست را با کمک بازوها و دستها بلند کنید.

همچنان که ساق پا بلند می شود، کمر را به سمت جلو خم کنید و کمی به سمت چپ بچرخید.

ساق پا را روی شانه راست قرار دهید.

به خود فشار نیاورید و دست راست را رها کنید.

با بازوی چپ ران را به عقب فشار دهید و با بازوی راست ساق پای راست را بالاتر ببرید.

بدون فشار زیاد، پای راست را در پشت گردن قرار دهید.

این کار با خم کردن سر به جلو و زیر عضلات نرم ساق پا که بعد روی شانه قرار می گیرند، انجام میشود.

در پایان دستها را روی هم گذاشته، روی سینه قرار دهید.

کوشش کنید ستون فقرات را راست کنید و سر را به طرف بالا نگه دارید. این وضعیت نهایی است.

چشمها را ببندید و برای مدتی که راحت هستید در این وضعیت باقی بمانید.

آهسته ساق پا را رها کرده، به وضعیت اولیه برگردید.

با طرف دیگر تمرین را تکرار نمایید.

تنفس: موقع حرکت به وضعیت اولیه، تنفس عادی.

در وضعیت نهایی، تنفس آهسته و عمیق.

زمان: 1 یا 2 بار با هر پا.

آگاهی: فیزیکی - روی توقف تعادل.

روحي - روی چاکرای آناهاتا.

مطابقت: می توان قبل یا بعد از این تمرین آساناهای خم شدن به پشت را انجام داد.

ممنوعیت: برای افراد مبتلا به دیسک، سیاتیک و فتق این تمرین ممنوع است.

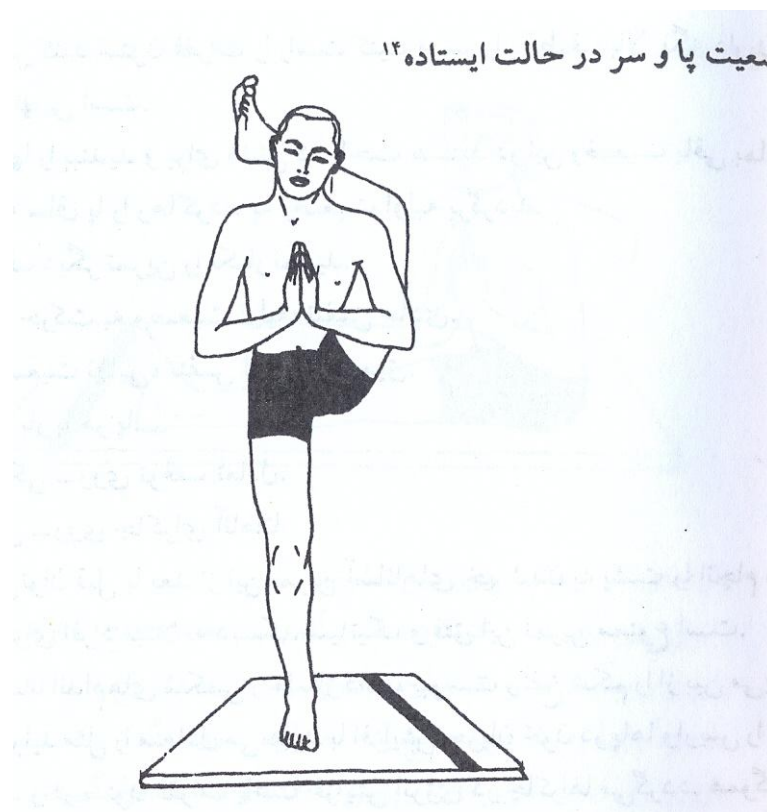
فایده: این آسانا اندامهای شکمی را ماساژ داده، بیبوست و نفخ شکم را از بین می برد. و سیستم تولیدمثل را

متعادل می سازد. با افزایش جریان خون در پاها واریس را بهبود می بخشد و در ستون فقرات باعث افزایش

انرژی در چاکراها می گردد. هموگلوبین خون را افزایش داده، شادابی جسم و ذهن را به ارمغان می آورد.

تذکر تمرین: تمرین را با پای راست شروع کنید.

وضعیت پا و سر در حالت ایستاده



در وضعیت تمرین قبل قرار گیرید. دو دست را روی زمین نهاده، سعی کنید رانها را برای کمک جهت بلند شدن به کار گیرید. پشت را کمی خم کنید تا به شکل مربع روی ساق پای چپ قرار گیرید.

زانو را راست کنید و بایستید.

به خود فشار نیاورید.

موقعی که در حالت ایستاده تعادل را به دست آورید، کف دستها را در جلو سینه یوی هم قرار دهید.

این وضعیت نهایی است.

تعادل را در حالت ایستاده تا زمانی که راحت هستید حفظ کنید.

آرام بنشینید و ساق پا را رها کرده، به جلو بدن ببرید و استراحت کنید.

با پای دیگر تمرین را تکرار کنید.

تنفس: دم، موقعی که بدن بلند می شود.

در وضعیت نهایی، تنفس طبیعی است.

بازدم، موقع پایین آمدن بدن.

مطابقت: این تمرین تنها بعد از مهارت در تمرین قبل انجام می شود.

آگاهی: فیزیکی - روی بلند شدن و راست شدن بدن، تنفس عادی در وضعیت نهایی حفظ تعادل.

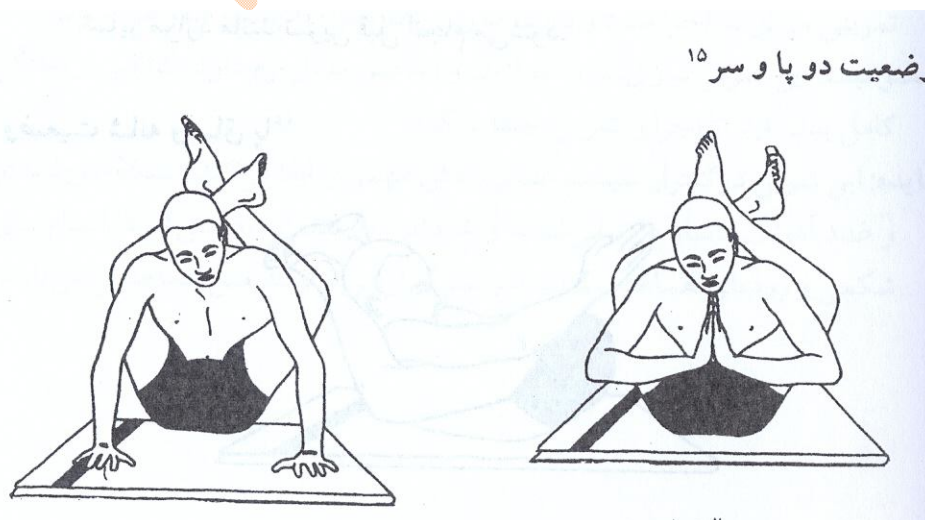
روحي - روی چاکرای آناهاتا.

سایر توضیحات: سایر موارد مانند تمرین قبل است.

تذکر تمرین: ایجاد تعادل در این وضعیت بسیار مشکل است، لذا ممکن است از دیگری یا دیوار کمک

بگیرید.

وضعیت دو پا و سر



تمرین اکا پادا سیرآسانا را انجام داده، چند نفس طبیعی بکشید. سپس به آرامی پای دیگرتان را با دست چپ بگیرید و ران را با فشار، همان گونه که شرح داده شد، پشت گردن بیندازید. سعی کنید که پاها را در پشت گردن قلاب نمایید.

کف دستها را نیز در دو طرف ران روی زمین بگذارید و تعادل را روی استخوان لگن برقرار کنید.

موقعی که تعادل ایجاد شد، حالت‌های بعدی را شروع کنید:

حالت 1: کف دستها را روی سینه بر هم گذارید. تنفس طبیعی است.

وضعیت را برای 10 تا 30 ثانیه حفظ کنید. بعد دستها را در طرفین بدن قرار دهید.

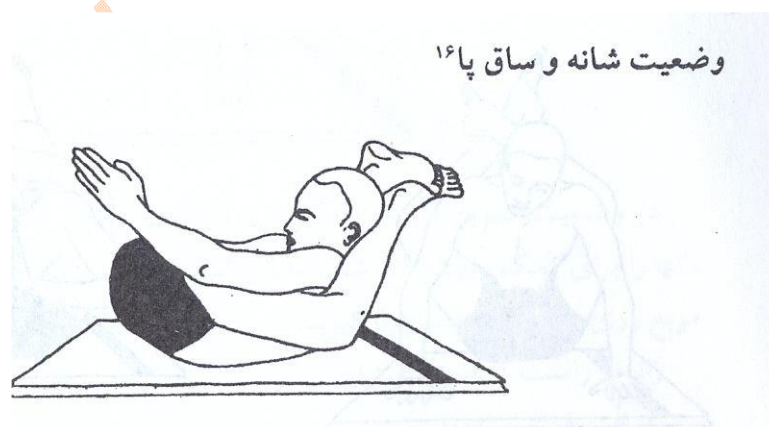
حالت 2: با بازدم آرنج‌ها را صاف کرده، بدن را از زمین بلند کنید و تعادل را روی دستها ایجاد کنید.

قفل مچ پاها باز نشود.

در این وضع تا زمانی که راحت هستید توقف کنید. بعد بدن را روی زمین قرار دهید.

سایر موارد مانند تمرین قبل انجام می‌شود.

وضعیت شانه و ساق پا



به پشت روی زمین درتز بکشید، پاها را کاملا کشیده نگه داشته، دستها را در کنار بدن بگذارید. یکی از پاها را به سمت بالا خم کرده، آن را پشت سر قرار دهید به طوری که زیر دست واقع شود. همین حرکت را با پای

دیگر نیز انجام دهید. توجه داشته باشید که این حرکت بدون درد و ناراحتی باید انجام شود. به کمک هر دو دست به پاها فشار آورده، آنها را به سمت پایین متمایل کنید. در این حالت پاها باید در وضعیتی کاملا راحت قرار داشته باشند. سعی کنید پاها به شکل ضربدر روی هم قرار گیرند. پس از اینکه در وضعیت نهایی مستقر شدید، دستها را نیز به سمت جلو برده، کف هر دو دست را روی هم بگذارید (مطابق شکل). حالا تمام بدن را شل و وانهاده کنید، چشمها را بسته، به آرامی تنفس کنید. شما می توانید تا زمانی که احساس ناراحتی نمی کنید در وضعیت باقی بمانید.

تنفس: هنگام قرار گرفتن در وضعیت اولیه، تنفس طبیعی.

در وضعیت نهایی، تنفس آهسته و عمیق.

زمان: همراه و یا به جای یک آسانا در برنامه روزانه تمرین شود.

آگاهی: فیزیکی - روی تنفس.

روحي - روی چاکرای سوادهیستانا.

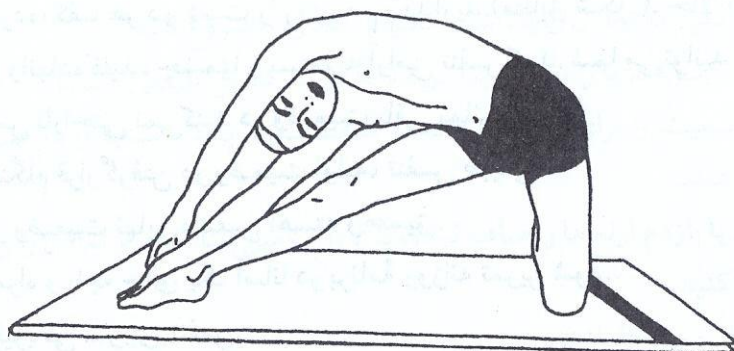
مطابقت: این تمرین نباید قبل از تمرین "پا و سر" تمرین شود. فقط در پایان برنامه های تمرینی می تواند اجراء شود و با یک تمرین خم شدن به پشت همراهی شود.

ممنوعیت: این تمرین نیاز زیاد به عضلات و مفاصل بسیار نرم دارد. لذا قبل از آمادگی کامل بدن باید از اجرای تمرین اجتناب کرد.

فایده: این تمرین در کنترل سیستم عصبی نقش مهمی را ایفا می کند. شبکه خورشیدی و غدد آدرنال ماساژ داده می شوند و شادابی در بدن ایجاد می شود. اندامهای شکمی و روده ای هماهنگ شده، سیستم گوارشی و تولید مثل هماهنگی می یابند.

وضعیت پارینگ آسانا

وضعیت پارینگ آسانا^{۱۷}



روی زمین زانو بزینید. مچ پاها کنار هم، کمر راست و انگشتان پا روی زمین باشند. بدن را کاملا وانهاده کنید. ساق پای راست را به سمت راست بکشید تا در یک خط با نیم تنه و زانوی چپ قرار بگیرد. وضعیت را حفظ کنید.

انگشتان پای راست را به سمت راست بکشید تا در یک خط با نیم تنه و زانوی چپ قرار بگیرد. وضعیت را حفظ کنید

انگشتان پای راست را کمی بگردانید، پاشنه پای راست روی زمین بماند.

بازوها را از سمت بیرون هم سطح شانه بلند کنید تا در یک خط مستقیم قرار گیرند، کمر و دست راست را به سمت ساق پای کشیده شده بر گردانید.

بازوی دست راست و کمر روی عضلات ساق پای راست بیرون مچ پا، قرار میگیرد.

کف دست راست را به سمت بالا بگیرید.

سر را خم کنید تا گوش راست روی بازوی راست قرار گیرد.

دست چپ را از بالای سر حرکت دهید و کف دست چپ را روی کف دست راست بگذارید.

مطمئن شوید که سر و نیم تنه در یک خط مستقیم قرار گرفته اند. این وضعیت نهایی است.

تا زمانی که احساس راحتی می کنید، حداکثر یک دقیقه در این وضعیت باقی بمانید.

به وضعیت اولیه برگردید.

ساق پای راست و زانو را خم کنید و مچ پاها را مانند وضعیت شروع نگاه دارید.

این وضعیت را با سمت دیگر تکرار نمایید. در وضعیت نهایی و در حالت توقف تعادل را رد دو طرف بدن

حفظ نمایید.

تنفس: دم، موقع بلند کردن دستها در حالت افقی.

بازدم، موقع خم شدن به طرفین.

در پایان، تنفس طبیعی.

زمان: در هر طرف یک بار و حداکثر توقف یک دقیقه.

آگاهی: فیزیکی - روی تعادل و کشش.

روحي - روی چاکرای آجنا.

فایده: این حرکت باعث کشیدگی و تقویت ناحیه روده و شکم می شود. اندامهای شکمی ماساژ داده می

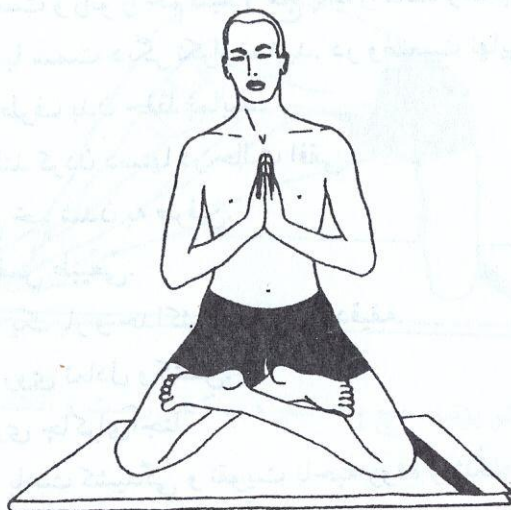
شوند و از شل شدن پوست این ناحیه جلوگیری می شود و ثبات و قوام می یابد.

توجه: در این حالت بدن به شاهین ترازو یا میله آهنی شباهت پیدا می کند.

"پاریگ" به معنی بستن در دروازه است.

وضعیت کوه نیلوفر

وضعیت کوه نیلوفری^{۱۸}



در وضعیت نیلوفر قرار بگیرید.

تمام بدن را وانهاده کنید.

با استفاده و کمک از دستها آهسته کفل ها را از زمین بلند کنید.

وضعیت دستها را میزان کنید تا تعادل راحت باشد. در این حالت دستها به کمک بدن می آیند.

نیم تنه را راست کنید تا عمود بر زانوها شود.

همزمان و به تدریج با رها کردن دستها از زمین بدن را متعادل کنید.

به یک نقطه در برابر خود خیره شده، تعادل را حفظ کنید.

موقعی که تعادل ایجاد شد، کف دستها را روی هم بگذارید و آنها را به حالت سلام روی سینه قرار دهید.

وضعیت نهایی را تا زمانی که قادر به توقف هستید حفظ کنید.

آهسته دستها و نیم تنه را پایین بیاورید و در حالت نیلوفر بنشینید.

ساق پاها را وانهاده کنید با تغییر وضعیت دور دوم را با پای دیگر تکرار نمایید.

تنفس: بازدم، هنگامی که بلند کردن کفل ها را آغاز می کنید.

دم عادی در پایان وضعیت.

آگاهی: فیزیکی - روی حفظ تعادل و تنفس.

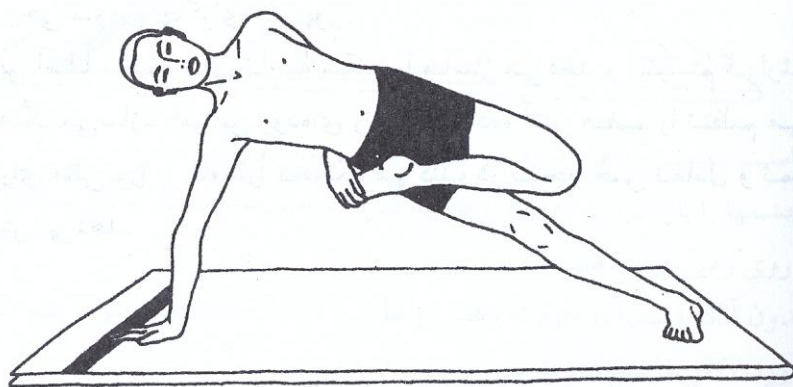
روحي - روی چاکرای سواد هیستانا.

فایده: این آسانا باعث افزایش حس تعادل در بدن می شود.

تنوع: به جای قرار دادن دستها روی قفسه سینه، هر دو دست را بالای سر ببرید و همزمان آرنج ها را راست کنید.

وضعیت پسر برهمن

وضعیت پسر برهمن ۱۹



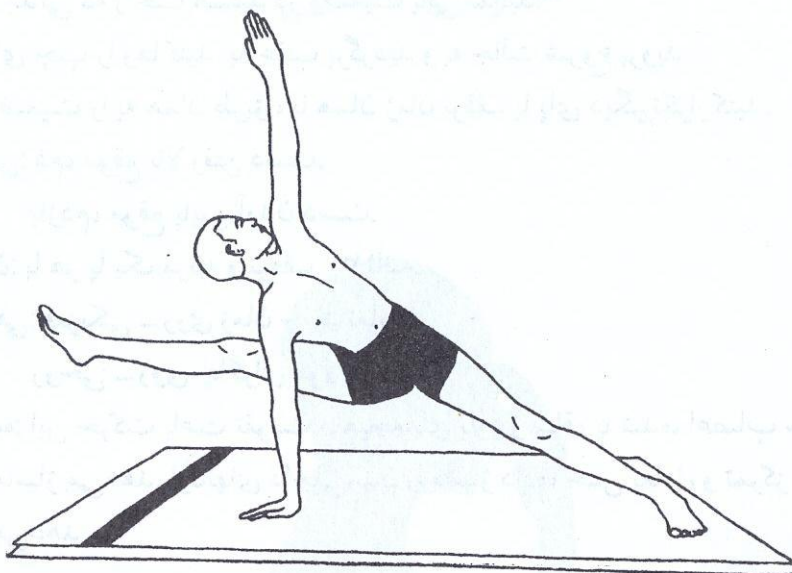
در وضعیت تنوع تعادل قرار بگیرید.

زانوی پای چپ را خم کنید و آن را روی ران پای راست قرار دهید - مانند وضعیت نیلوفر.

دست چپ را به پشت بدن ببرید و انگشت شست پای چپ را با دست راست بگیرید.

سینه و دست راست باید در یک خط باشند.
این وضعیت نهایی است.
در حالت بدون فشار زیارتا زمانی که احساس راحتی می کنید باقی بمانید.
پای چپ را رها کنید و به وضعیت شروع برگردید.
بدن را به سمت چپ بچرخانید و روی دست و پای چپ تعادل ایجاد کنید.
پای راست را روی ران پای چپ قرار دهید، در وضعیت نیم نیلوفر، دست راست را به پشت سر ببرید و انگشت شست پای راست را با دست راست بگیرید.
به حالت اول برگردید. کف دست را در پشت روی زمین قرار دهید.
در حالت شاو آسانا وانهاده شوید.
تنفس: در طول تمرین طبیعی.
زمان: با هر پا یک مرتبه.
آگاهی: فیزیکی - روی زمان توقف.
روحی - روی چاکرای مانی پورا.
فایده: این آسانا ماهیچه های ناحیه شکم را ماساژ می دهد و سیستم گوارشی را هماهنگ می سازد. امراض روده ای را بهبود داده، آتش هضم را تنظیم می کند.
چاکرای مانی پورا و سامانارا تحریک می کند، در نتیجه حس تعادل و تمرکز را افزایش می دهد.

وضعیت ویشوامیترا

وضعیت ویشوامیترا^{۲۰}

راست بایستید. پاها کنار هم و دستها در طرفین بدن هستند.

چشمها را باز کنید و آهسته از ناحیه لگن به جلو خم شوید و کف دستها را در کنار بدن روی زمین قرار دهید.

بدون آنکه دستها را حرکت دهید، پاها را 120 تا 150 سانتیمتر از هم جدا کنید. با بالا آوردن کفل ها تاج سر را روی زمین قرار دهید.

سر را بلند کنید، پای راست را به بالای دست

پشت ران راست را روی قسمت بالای بازوی راست بگذارید.

پای راست نباید زمین را لمس کند.

بلافاصله بدن را به چپ برگردانید و یا بازوی چپ را در امتداد ران چپ بگذارید و تعادل را ایجاد کنید.

پای چپ را به سمت بیرون بچرخانید و با پاشنه پا به زمین فشار آورید.

ساق پای راست را صاف کنید.

دست چپ را از سمت شانه کشش دهید تا عمود بر زمین شود و به آن خیره شوید.

این وضعیت نهایی است.

تا مدتی که راحت هستید در وضعیت باقی بمانید.

پای چپ را رها کنید به عقب برگردید و به حالت شروع بروید.

وضعیت را به همان طریق با همان زمان توقف با پای دیگر تکرار کنید.

تنفس: دم، موقع بالا رفتن دست.

بازدم، موقع پایین آمدن دست.

زمان: با هر پا یک مرتبه و توقف 30 ثانیه.

آگاهی: فیزیکی - روی زمان حفظ تعادل.

روحي - روی چاکرای مولاداهارا.

فایده: این حرکت باعث تقویت ماهیچه های بازو و ساق پا شده ، اعصاب سیاتیک را ماساژ می دهد.

ارگانهای داخلی بدن را ماساژ داده ، حس تعادل و تمرکز را افزایش می دهد.

کنترل تنفس



پرانا باعث برقراری تعادل در بدن است و از طریق وضعیتهای بدنی، ساختار بدنی را کنترل میکند اما تمرین آنها باید تحت نظارت و تعلیم پرتو بخش باشد.

مقدمه ای بر پرانا یاما

(حرکات تنفسی)

پرانا را کنترل تنفس توصیف کرده اند. اگر چه این تعبیر و تفسیر با توجه به شکل تمرین ها صحیح به نظر می رسد، اما گویای واقعی معنای کامل آن نیست. واژه "پرانا یاما" از دو واژه ریشه ای "پرانا" (prana) و "یاما" (ayama) گرفته شده است.

پرانا، انرژی حیاتی و یا انرژی است که تمام جهان هستی را احاطه کرده است. این نیرو در تمام اشیاء اعم از جمادات، نباتات و حیوان وجود دارد. حیوان و انسان، پرانا را از طریق تنفس جذب می کنند. با اینکه پرانا ارتباط نزدیکی با هوایی که ما تنفس می کنیم دارد، معهذاً پرانا هوا نیست، اگر چه دقیقاً با هوا نزدیکی دارد. پرانا عنصری است لطیفتر از هوا و می توان آن را به عنوان انرژی موجود در تمام ذرات کهکشان تعریف کرد.

پرانا یاما، با به کارگیری تنفس، باعث جریان یافتن پرانا در کانالهای انتقال انرژی (نادی ها) در بدن پرانیک می شود.

واژه "یاما" به معنای کنترل است اما به مفاهیم دیگری نیز به کار گرفته شده است. به هر صورت کلمه "یاما" برای درک مفهوم حقیقی رسا نیست. واژه "یاما" واقعی تر است از این رو صحیح است که بهی جای "پرانا یاما"، "پرانا یاما" گفته شود. در هر صورت در زبان فارسی واژه معادل برای بیان مفهوم وجود ندارد و ماکل کلمه را به معنی کنترل تنفس در نظر می گیریم.

هدف نهایی انجام این تمرین ها دستیابی به کنترل جریان پرانا در بدن است. به پرانا یا ما، نباید به عنوان یک سری تمرینات تنفسی که باعث دخول اکسیژن به بدن می شود توجه کرد، گرچه وارد شدن اکسیژن در بدن یکی از جنبه های بسیار سودمند این تمرینات است. اما عملکرد پرانا یا نیروی حیاتی مبحث دیگری است.

شیوه های تمرینی کنترل تنفس پرتوجو را قادر می سازد تا با تقویت پرانا و تصفیه نادی ها مسیر زندگی را در فرامرزی هوش عادی قرار دهد.

سیمای چهار گانه تنفس

در تمرینات کنترل ما چهار جنبه بسیار مهم را به شرح زیر مشاهده می کنیم:

1-دم (پورا کا) pooraka

2-بازدم (ریچا کا) recheka

3-حبس نفس در درون (آنتار کومبها کا) antar kumbhaka

4-حبس نفس در خارج (بهیر کومبها کا) bahir kumbhaka

تمرینات مختلف و متنوع کنترل تنفس در برگیرنده این چهار حالت می باشند.

نوع دیگری از کنترل تنفس به نام "کوالا کومبها کا"، که حبس تنفس خود به خودی است، وجود دارد.

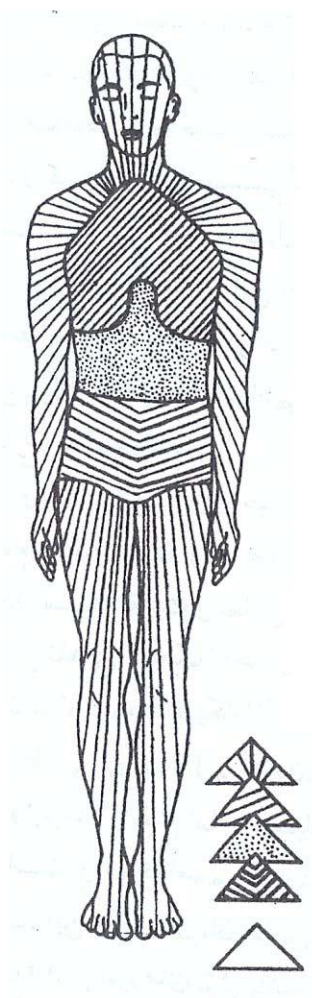
این حالت در وضعیت مراقبه حاصل می شود و از انواع پیشرفته کنترل تنفسی است.

در این وضعیت شش ها از فعالیت باز می مانند و تنفس متوقف می گردد. پرده های حجاب به کنار می روند و روشنایی حقیقت قابل لمس ظاهر می گردد.

مهمترین قسمت پرانا، حبس دم است. برای حصول این مرحله لازم است که پرتوجو ضمن آگاهی از مراحل سیستم تنفس در انجام تمرینات مهارت پیدا کرده باشد. از این رو، در تمامی تمرینات تاکید بر دم و بازدم زیاد است تا ظرفیت شش ها افزایش یابد، و بین سیستم اعصاب و سیستم پرانیک

تعادل لازم ایجاد شود تا پرتو قادر به حبس دم گردد. تمرینات, جریان پرانا را در نادی ها منظم می کند و آنها را تصفیه و متعادل می کند. بدین سبب ظرفیت فیزیکی و روانی افزایش می یابد.

بدن پرانیک



بر حسب فیزیولوژی سیستم علمی و عملی یوگا, ساختار بدن انسان از پنج لایه ترکیب یافته است که عبارتند از:

- 1- لایه غذایی: شامل تمام اندامها و جوارح عضلات
- 2- لایه روانی: شامل ادراکات, انفعالات و حالات روانی
- 3- لایه پرانک: شامل انرژی حیاتی, بادهای و انرژی ها

4- لایه اشراق شامل درک مستقیم

5- لایه سعادت شامل اسانس یا روح انسانی

اگر چه ساختار عملکرد این پنج لایه علت وجودی بدن پرانیک است، لیکن بدن پرانیک خود مرکب از پنج پرانای اصلی است که عبارتند از: پرانا، آپانا، سامانا، اودانا و ویانا.

پرانا: این پرانا بدن را نپوشانده است اما به یک قسمت از بدن اختصاص دارد که حد فاصل آن از بینی است تا بالای دیافراگم. مسئولیت پرانا شامل حفظ حرکات دستگاههای تنفسی، اندام صوتی، تمام ماهیچه ها و رگهایی است که در فعالیت این اعضاء موثرند. این همان قدرتی است که به وسیله آن هوا به داخل شش ها کشیده می شوند.

آپانا: محل جریان این پرانا در ناحیه ناف است. این پرانا مسئول حفظ حرکات روده، کلیه، مقعد و اندام تناسلی بوده، برای آنها انرژی تولید می کند. آپانا با خروج ضایعات بدن مربوط شده است.

سامانا: موقعیت وضعی سامانا در ناحیه بین قلب و ناف است. این پرانا مسئول فعال کردن و کنترل سیستم گوارشی متشکل از جگر، روده ها، معده و لوزالمعده است و سیستم گردش خون را فعال می کند. سامانا مسئول فعالیت و عمل جذب و دفع است.

اودانا: ناحیه فوقانی حنجره به وسیله اودانا کنترل می شود. مسئولیت این پرانا، حفظ حرکات و فعال کردن سیستم اعصاب حسی، چشمها، گوشها و بینی است. بدون این پرانا، ما قدرت و توانایی فکر کردن نداریم و نمی توانیم هیچ گونه آگاهی از عالم خارج داشته باشیم.

ویانا: این نیروی حیاتی، تمام بدن را احاطه کرده است. مسئول تنظیم و کنترل تمام حرکات بدن بوده، هماهنگ کننده پراناها نیز می باشد، علاوه بر آن عهده دار صاف بودن ستون فقرات و تمامی ماهیچه های بدن است.

پراناهای کوچک: علاوه بر پراناهای فوق پنج پرانای جنبی وجود دارد که عبارتند از: تاگا، کورما، کریکارا، دواداتا، دهاننجایا. اینها با فعالیت های کوچکتر بدن مربوط می شوند، از قرار: عطسه کردن، خمیازه کشیدن، خارش، آروغ زدن و گرسنگی .

وایوها: تمام این پراناها به وسیله وایو کنترل می شوند. هر وایو وابسته به یک پراناست و همان اسم را به همراه دارد، مثلا آپاواریو، که کنترل کننده نیروی حیاتی آپانا است. این وایو به وسیله جریان تنفس تولید می شود. از طریق این وایوهاست که پرانا می تواند بر نیروهای حیاتی موثر باشد.

تنفس و فرایند زندگی

روش و روند زندگی با بدن پرانیک کامل می شود. فعالیت های فیزیکی مانند حرکات بدنی، خواب، تهیه غذا، ارتباطات حسی و جنسی، ناشی از تاثیرات پرانا در بدن پرانیک است. فعالیت های مغزی، مانند احساس و تفکر، تاثیری بیشتر از فرایندهای فیزیکی دارند.

عدم تعادل بین سیستم های عصبی و ناهماهنگی استرس زا در فعالیت روزانه، موجب احتباس پرانا در بدن می شوند که نتیجه آن کاهش نیروی حیاتی و آماده ساختن بدن برای قبول انواع بیماریهاست.

روشهای عملی کنترل تنفس، این روند را در بدن معکوس می کند. و با ایجاد تعادل بین پراناها بدن را در برابر بیماریها مقاوم کرده، سلامت شخص را تضمین می کند. به منظور بهرمندی بیشتر همواره این تمرینات در پی تمرینات بدنی (آسانها) انجام می شود.

تنفس، تندرستی و پرانا

تنفس، حیاتی ترین انرژی در بدن است که روی تمامی فعالیت های سلولی، حتی سلولهای مغزی، اثر مستقیم دارد. هر فرد در هر دقیقه 15 مرتبه و هر روز 21600 مرتبه نفس می کشد.

ساخت و ساز بدن، تامین اکسیژن لازم برای توانمند کردن عضلات، ترشح غدد و عملیات مغزی با تنفس ارتباط مستقیم دارد. در واقع تنفس با تمام مراحل عملکرد بدن و مراحل زندگی عجین شده است.

اغلب افراد به اهمیت تنفس ناآگاه و به اعمال حیاتی آن بی توجه اند. از این رو در اصلاح تنفس طبیعی، که به غلط آن را انجام می دهند، سستی می کنند و به رنج بیماریهای گوناگون که ناشی از تنفس غلط است تن در می دهند. آنان همواره قسمت ناچیزی از شش ها را از هوا پر می کنند.

تنفس صحیح و توسعه گنجایش شش ها، تنها راه اخذ اکسیژن کافی و تامین نیروی حیاتی است که ضامن سلامت بدن می باشد. تمرینات تنفسی این مسیر صحیح را به ما می آموزد و آنچه در این مقوله ذکر شده است آموزش صحیح تنفس است، به ویژه پنج تمرین اول. سایر موارد در خصوص تمرکز بر اصل تنفس و جذب پرانا است که در نتیجه ظرفیت نیروی حیاتی و تقویت عضلانی را شامل شده، بدن را برای تمرینات پیشرفته پرانا آماده می سازد.

علی رغم تنفس های نا منظم که موجب اختلالات مغزی و بدنی می گردند، تنفس های عمیق و آهسته و منظم، ذهن را آرام و سلولهای مغزی را تغذیه می کند.

زمانی که اختلال و عدم هماهنگی در ساختار بدنی ایجاد شود عدم تعادل شخصیتی و کارکرد آن مسلم خواهد بود. چون به تمرینات تنفسی که در سیستم یوگا مطرح است توجه و عمل شود، بازسازی تنفس طبیعی و کنترل تنفس، که موجب آرامش جسم و جان است، به دست می آید.

تنفس و سرچشمه حیات

عمر انسان بستگی زیادی به نوع و طریقه تنفس دارد، اشخاصی که نفس های سریع و کوتاه می کشند، طول عمرشان کوتاهتر از افرادی است که کند و عمیق نفس می کشند. یوگی های قدیم طول عمر افراد را بر حسب تعداد تنفس آنها اندازه گیری می کردند نه بر مبنای سن. آنها اعتقاد داشتند که برای هر فرد تعداد مشخصی تنفس اختصاص داده شده که در مدت حیات باید بکشد نه تعداد سال مشخصی که در طول آن زندگی می کند. در نتیجه با طولانی کردن هر نفس، عمر خود را طولانی تر خواهیم کرد.

یوگی های قدیم در جنگل زندگی می کردند و دور از قیل و قال زندگی انسانها به مطالعه دقیق حیوانات وحشی می پرداختند. آنها دریافتند، حیواناتی که تعداد تنفس آنها کم است، مانند مار، فیل و لاک پشت عمر طولانی دارند.

حیواناتی که با سرعت نفس می کشند، مانند پرندگان، سگ و خرگوش عمر کوتاهی دارند. از این رو آنها به این نتیجه رسیدند که تنفس کند اهمیت زیادی دارد.

تنفس ارتباط مستقیم با قلب دارد. تنفس کند ضربان قلب را کند می کند، وقتی ضربان قلب کند باشد عمر انسان افزایش می یابد به عنوان مثال قلب موش دقیقه ای 100 ضربه دارد و عمر کوتاهی دارد، اما ضربان قلب نهنگ در هر دقیقه 16 می باشد و حدود 25 سال عمر می کند.

پرانایاما و پرتوجوی روحی

تمرینات تنفسی با تغییر انرژیهای احتباس شده در بدن پرنایک، و جذب کافی پرانا بدن را سالم می کند. جوینده روحی که نیازمند آرامش ذهن است به تمرینات مقدماتی روحی نیاز دارد تا در پایان، بسیاری از تمرینات پرانایاما را مانند حبس دم مورد استفاده قرار داده، با کنترل جریان پرانا ذهن را آرام و کنترل نماید.

زمانی که ذهن آرام است، پرانا به راحتی در نادی ها و چاکراها جریان پیدا می کند و درهای هوشیاری را باز میکند و پرتوجو را به درون ابعاد عالی تجارب روحی هدایت می نماید. در مورد علم پرانایاما، سوامی شیواناندا می نویسد: "بین تنفس و کنترل روی پرانا و یا نیروی حیاتی، پیوند ناگسستنی وجود دارد. پرانا در بعد جسمی به صورت حرکت و فعالیت نمایان می گردد و در بعد دیگر به صورت تفکر ظاهر می شود. پرانایاما وسیله ای است که یوگی سعی دارد به وسیله آن عالم کبیر را در درون عالم صغیر مشاهده کند و با بدست آوردن نیروهای هستی در تعالی بخشیدن خود بکوشد."

نکات اصلی برای تمرین کننده

در متون سنتی اشاره به قوانین و تعالیم منظمی درباره پرانایاما شده است. نکات اصلی تمرینات شامل: اعتدال، تعادل و احساس عمومی نسبت به ملاحظه درون و بیرون اشیاء زندگی است. با این وجود برای تمام افرادی که آرزوی پیشرفت در تمرینات را دارند، وجود یک پرتوبخش یا معلم حاذق ضروری است.

تنفس: تنفس باید همیشه از سوراخهای بینی انجام شود، مگر اینکه به منظور خاصی از دهان استفاده شود. سوراخهای بینی باید به طور منظم با نتی تمیز شوند. در طول انجام تمرینات نسبت به سوراخهای بینی آگاهی داشته باشید. موقع دم، سوراخهای بینی باید منبسط شوند و هنگام بازدم در وضعیت طبیعی باشند.

زمان تمرین: بهترین زمان برای تمرین صبح زود است که بدن تازه و ذهن آرام است. اگر این زمان مقدور نبود هنگام طلوع خورشید مناسب است. قبل از خواب هم می توان تمرینات را انجام داد. سعی کنید که هر روز در وقت معین و ثابتی تمرین را اجرا کنید. تمرینات منظم، پرنای بدن را افزایش می دهد، سعی کنید در وضعیتهای نامناسب هیچانی تمرین تنفس انجام ندهید.

مکان تمرین: مکان تمرین باید تمیز و پاک و آرام باشد، از اتاقی که هوای گردآلود دارد برای تمرین پرهیز کنید. به طور کلی از تمرین در نور مستقیم خورشید اجتناب شود به استثنای صبح زود و طلوع خورشید که مفید است. تمرین در هوای سرد و یا کثیف و آلوده و زیر پنکه و کولر مناسب نیست، زیرا ممکن است ایجاد سرماخوردگی کند.

وضعیت نشستن: برپا تمرین انتخاب یک حالت راحت از وضعیت های مراقبه لازم است.

در طول انجام تمرین بدن باید آرام و بی حرکت باشد. مناسبترین و سودمندترین وضعیت ها وضعیت نیلوفر و استاد برای آقایان و بانوان است. در این وضعیت ها تا آنجا که ممکن است بدن بتید وانهاده باشد. در طول تمرین سر و ستون فقرات راست نگاه داشته شود. حتما باید از یک زیر انداز، که از الیاف طبیعی باشد، استفاده شود.

مطابقت: تمرینات تنفسی باید بعد از آساناها و قبل از مراقبه انجام شود. بعد از تمرین برانایام تنها می توان در وضعیت شواآسانا بدن را وانهاده کرد.

لباس: زمانی که مشغول تمرین هستید باید از لباس مناسب و گشاد و از جنس پشم یا کتان استفاده کنید. اگر احساس می کنید که هوا سرد است حتما باید بدن را با پارچه ضخیم بپوشانید.

استحمام: قبل از تمرین سعی کنید حمام کنید و اگر مقدور نبود دست و صورت و پاها را بشویید.

تا نیم یا یک ساعت بعد از تمرین از گرفتن حمام خودداری نمایید. زیرا حرارت بدن بعد از تمرین برای حمام گرفتن مناسب نیست.

شکم خالی: بعد از صرف غذا صبر کنید تا 3 الی 4 ساعت سپری شود آن گاه تمرین را آغاز کنید.

گوارش: یک رژیم غذایی متعادل حاوی پروتئین، کربوهیدرات و ویتامین برای اغلب تمرین ها سودمند است. ترکیبی از حبوبات، میوه و سبزیجات تازه و مقدار کمی شیر، اگر لازم باشد، توصیه شده است. توصیه درباره تغییر رژیم غذایی زیاد است اما هر تغییر باید با مشورت پرتویخش انجام گیرد.

اجتناب از فشار: در انجام تمام تمرینات تنفسی مهم است که همیشه به خاطر داشته باشید تمرین نباید با فشار، با سرعت و بیش از توان انجام گیرد، به طور دقیق آن را مانند آسانا انجام دهید. اگر به کسی توصیه شود که تمرین تنفسی را تا زمان خاصی طولانی کند، قبل از انجام باید پیشرفت نسبی داشته باشد و به ساختار آن تمرین هوشمند باشد.

حبس دم تا زمانی انجام می گیرد که احساس راحتی وجود داشته باشد. اندامهای ششی خیلی ظریف هستند و هر فشاری می تواند به راحتی آنها را رنجور کند.

نه تنها بدن فیزیکی، بلکه بدن روانی نیاز به زمان، جهت متعادل و میزان شدن دارد. هرگز به آنها فشار وارد نکنید.

تاثیر سوء: زمانی که برای اولین بار تمرینات تنفسی را شروع می کنید، دم و بازدم باعث تصفیه بدن از سموم می شود و علائمی مثل حساسیت در برابر سرما، گرما و یا تحریکات درونی ظاهر می شود. اگر در حین تمرین این علائم ظاهر شوند باید با معلم یوگا مشورت کنید.

ممنوعیت: موقع بیماری نباید تمرینات تنفسی را انجام دهید، مگر تمرینات ساده، مانند آگاهی از تنفس، تنفس شکمی، آن هم در حالت شوا آسانا. همیشه قبل از شروع تمرینات درباره آنها با معلم یوگا مشورت کنید.

دخانیات: سیگار و تنباکو برای تمرینات تنفسی نا مناسب است و باید ترک شوند.

تنفس طبیعی

این روشی ساده است که تمرین کننده را با سیستم تنفسی و الگوی تنفس آشنا می کند.

به راحتی می توان در تمام اوقات تمرین کرد. آگاهی از جریان تنفس کافی است تا ریتم تنفس کاهش یابد و بدن وانهاده گردد.

روش: در یک حالت مراقبه یا وضعیت شاوآسانا قرار بگیرید و بدن را وانهاده کنید.

ناظر بر جریان ریتم تنفس متمرکز نمایید.

به هوایی که از سوراخهای بینی داخل و خارج می شود، توجه کنید.

تنفس را کنترل کنید.

توجه کنید که هوا هنگام ورود به سوراخهای بینی سرد و در موقع خروج گرم است.

براین حالت مانند یک ناظر بی طرف گواه باشید.

احساس کنید تنفس در دم و بازدم از قسمت عقب و بالای گلو جریان پیدا می کند.

آگاهی را به ناحیه گلو ببرید و جریان تنفس را در گلو احساس کنید.

آگاهی را به قفسه سینه ببرید و جریان تنفس را در قفسه سینه بین دنده ها و برانش ها ناظر باشید.

بعد جریان تنفس، انبساط و وانهادگی را در تنفس ها احساس کنید.

توجه خود را به قفسه سینه معطوف نمایید و انبساط و وانهادگی را در این سطح ناظر باشید.

آگاهی را به سطح شکم ببرید. احساس کنید که با دم سطح شکم بالا می آید و با بازدم پایین می رود.

در پایان بر تمام جریان تنفس، از سوراخهای بینی تا شکم آگاه باشید و برای مدتی نفس های خود را بشمارید.

آگاهی را برگردانید و بدن فیزیکی را مانند حالت شروع مشاهده کنید و چشمها را باز نمایید.

تنفس شکمی

در وضعیت شوا آسانا قرار گیرید و تمام بدن را وانهاده کنید.

تنفس غیر ارادی را ملاحظه نمایید بدون آنکه آن را کنترل کنید، و برای مدتی ناظر بر تنفس طبیعی خود باشید.

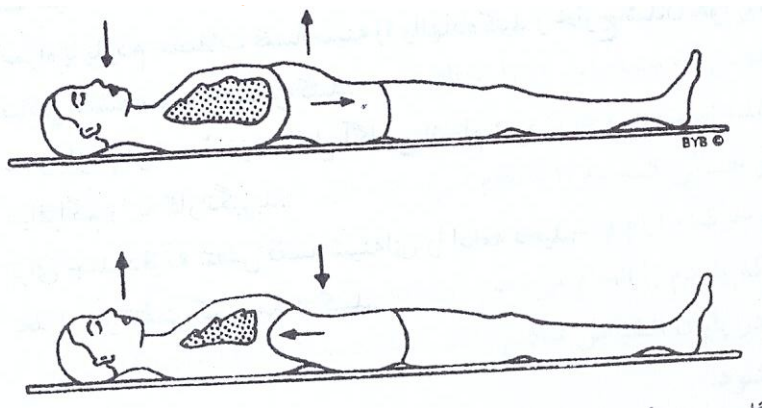
کف دست راست را روی سطح شکم، درست در سطح ناف، قرار داده، دست چپ را روی قفسه سینه بگذارید.

دست راست با دم بالا می آید و با بازدم پایین می رود. دست نباید با تنفس حرکت کند.

سعی نکنید که با فشار حرکت در شکم ایجاد کنید، شکم را وانهاده کنید.

سعی در انقباض و انقباض خود به خودی شکم را احساس کنید.

تنفس را عمیق و آهسته ادامه دهید.



هنگام دم سطح شکم در حد ظرفیت انقباض می یابد بدون اینکه قفسه سینه متسع شود.

در پایان دم دیافراگم ممکن است به سطح شکم فشار آورد، این بالاترین حد ظرفیت شش هاست.

در بازدم، دیافراگم به پایین حرکت می کند و شکم پایین می رود.

در پایان بازدم شکم منقبض می شود و ناف به سمت ستون فقرات فشار می آورد.

برای چند دقیقه در این حالت بمانید.

تنفس سینه ای

این تنفس در شش ها با انقباض و انبساط قفسه سینه انجام می شود. در مقایسه با تنفس شکمی، مقدار انرژی بیشتری را با هوا معاوضه می کند، و غالباً با تمرینات فیطیکی همراه است. این تمرین در کاهش تنش و اضطراب موثر است و بدن را برای جذب اکسیژن بیشتری یاری می نماید. هر چند که بیشتر مردم برای رفع فشارهای فراوان به تمرینات طولانی و تنفس غلط عادت کرده اند.

روش: در یک وضعیت مراقبه یا شواسانا قرار بگیرید و بدن را وانهاده کنید.

بدون قطع آگاهی از تنفس طبیعی برای مدتی در این وضعیت باقی بمانید. روی قفسه سینه تمرکز کنید. بدون قطع تمرکز بیشتر دیافراگم را به کار گیرید و با انبساط قفسه سینه دم را انجام دهید. انقباض قفسه سینه را حساس کنید. از ورود هوا به داخل شش ها آگاه باشید و قفسه سینه را در حد نهایی منبسط کنید.

همراه با بازدم عضلات قفسه سینه را وانهاده کنید و خارج شدن هوا را از شش ها با انقباض قفسه سینه احساس کنید.

دم و بازدم از قفسه سینه با کل آگاهی انجام شود.

دیافراگم را به کار نگیرید.

برای چند دقیقه تنفس قفسه سینه ای را ادامه دهید.

بعد از هر تنفس کمی مکث کنید.

تنفس ترقوه ای

تنفس ترقوه ای حالت پایانی انبساط قفسه سینه است، و بعد از کامل شدن تنفس سینه ای اتفاق می افتد. برای جذب مقدار بیشتری هوا به درون شش ها، دنده های بالایی و استخوان ترقوه توسط

عضلات گردن، گلو و جناغ به بالا کشیده می شوند. این تنفس به حداکثر انبساط هنگام دم نیاز دارد، و تنها لب های بالای شش ها تهویه می شوند. در زندگی روزانه تنفس ترقوه ای فقط هنگام فشارهای فیزیکی و موقعی که مسیر تنفس دچار مشکل می شود (مانند آسم) به کار گرفته می شود.

روش: در وضعیت شاوآسانا روی زمین دراز کشیده، بدن را وانهاده کنید. برای مدتی تنفس سینه ای را توسط دم و بازدم کامل از قفسه سینه، انجام دهید. موقعی که دنده ها کاملا منبسط شده اند، دم را کمی بیشتر کنید تا انبساط در بالای شش ها، اطراف پایه گردن احساس شود. شانه ها و ترقوه باید کمی به بال حرکت کنند. این عمل نیاز به فشار کمی دارد.

بازدم آهسته انجام دهید، اول بالای گردن و شانه ها را رها کنید، بعد پشت و قفسه سینه را وانهاده کرده، به حالت شروع برگردید.

تمرین را برای مدتی ادامه دهید و ناظر بر تاثیرات آن باشید.

تنفس یوگی

تنفس یوگی از 3 نوع تنفس ترکیب شده است:

با ترکیب این 3 نوع تنفس شما قادر خواهید بود که از عمل تنفس حداکثر استفاده را ببرید، یعنی حداکثر هوتی داخل ریه را بیرون رانده، حداکثر اکسیژن را به آن وارد کنید.

این نوع تنفس که همه باید آن را انجام دهند به عنوان تنفس کامل و یا تنفس یوگی شناخته شده است و به طریق زیر انجام می شود.

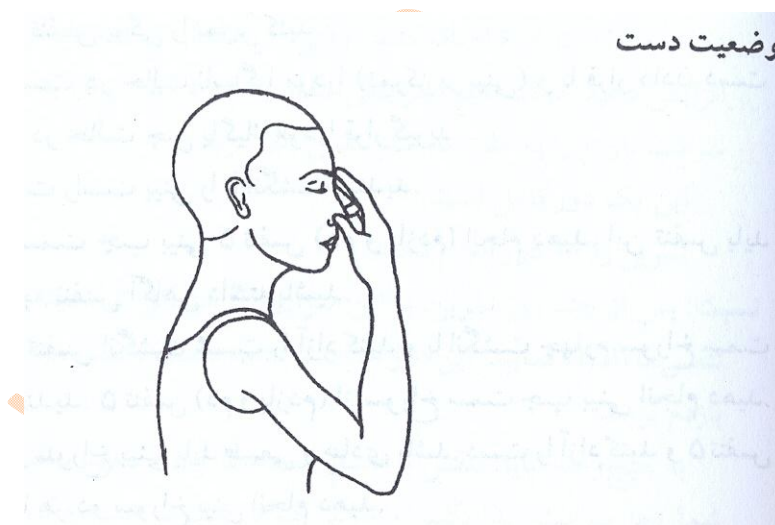
روش: در حالی که دم را انجام می دهید اول شکم و بعد قفسه سینه خود را بایک حرکت آرام و نرم منبسط کنید تا حداکثر هوا داخل ریه ها شود. در حالی که بازدم را انجام می دهید اول قفسه سینه و بعد شکم خود را منقبض کنید. در پایان انقباض شکم را تشدید کنید تا حداکثر مقدار هوا از ششها خارج شود.

حرکتی که از شکم شروع شده و تا قفسه سینه ادامه پیدا میکند و بالعکس باید حرکتی بسیار آرام و نرم باشد، حرکتی مانند موج آب.

برای هر یک از دم ها و بازدم ها این دوره باید دنبال شود، در آغاز کار به علت عدم تمرین شما باید این تنفس را بهطور آگاهانه به مدت چند دقیقه هر روز انجام دهید.

توصیه می شود این تمرین قبا از تمرینات پرانایاما انجام شود بعد از مدتی این جریان به طور خود به خودی در خواهد آمد و شما در طول روز به همین نحو تنفس خواهید کرد. با دنبال کردن این تمرین تغییر محسوسی در روند زندگی خود احساس خواهید کرد و شما در برابر بیماریهای جزئی مانند سرماخوردگی و زکام مقاومتر خواهید بود. بعد نیز نسبت به بیماریهای مهم مانند برونشیت و آسم، تحرک شما افزایش خواهد یافت و شما دیرتر احساس خستگی خواهید کرد. قدرت تفکر شما افزایش پیدا می کند و کمتر دچار استرس و اضطراب خواهید شد.

وضعیت دست



انگشتان دست راست را در برابر صورت قرار دهید.

انگشت اشاره و انگشت میانی را درست در بین دو ابرو قرار دهید. انگشتان باید وانهاده باشند.

انگشت شست در سمت راست بینی و انگشت چهارم در سمت چپ بینی قرار بگیرد. این دو جریان هوا را در سوراخ های بینی کنترل می کنند و انگشت کوچک آزاد است. جریان تنفس در این تمرین در سوراخ های بینی متناوب است.

چنانچه برای زمان طولانی این تمرین را اجرا می کنید، دست چپ ممکن است دست راست را حمایت کند، یا اینکه با استفاده از یک تکه پارچه نخی متصل به کردن، تعادل دست را حفظ کنید.

روش 1: آمادگی برای تمرین (تصفیه شبکه روانی)

در یک وضعیت راحت مراقبه بنشینید، ترجیحا وضعیت استاد یا نیلوفر. افرادی که نمی توانند در این وضعیت قرار گیرند می توانند با ستون فقرات راست به دیوار تکیه دهند و پاها را در جلو بدن دراز کنند، یا روی صندلی بنشینند و سر و ستون فقرات را راست نگه دارند.

تمام بدن را وانهاده کنید و چشمها را ببندید.

برای مدتی تنفس یوگی را تمرین کنید.

با دست راست در حالت ناساگرامودرا (تمرکز بر بینی) و با قرار دادن دست چپ روی زانو در حالت چین یا گیانا مودرا قرار گیرید.

سوراخ سمت راست بینی را با انگشت ببندید.

از سوراخ سمت چپ بینی 5 تنفس (دم و بازدم) انجام دهید. این تنفس باید عادی باشد و به تنفس آگاهی داشته باشید.

بعد از پنج تنفس انگشت شست را آزاد کنید و با انگشت چهارم سوراخ سمت چپ بینی را ببندید. 5 تنفس (دم و بازدم) از سوراخ سمت چپ بینی انجام دهید.

تنفس از هر دو سوراخ بینی باید طبیعی و عادی باشد. دست را آزاد کنید و 5 تنفس (دم و بازدم) با هر دو سوراخ بینی انجام دهید.

این یک دور کامل تنفسی است.

به مدت 3 تا 5 دقیقه این دور تمرین را تکرار نمایید. مطمئن شوید که تنها چیز قابل احساس، صدای تنفس در سوراخ های بینی است.

بعد از 15 روز انجام این تمرین، مرحله دوم را شروع کنید.

روش 2: تناوب تنفس در سوراخهای بینی

سوراخ راست بینی را با شست ببندید، از طریق سوراخ سمت چپ بینی دم انجام دهید. سپس بینی سمت چپ را با انگشت سوم ببندید. فشار روی سوراخ راست را رها کنید و از طریق سوراخ راست بازدم انجام دهید. در تنفس بعدی از سوراخ سمت راست بینی دم را انجام داده، در پایان دم، سوراخ سمت راست بینی را ببندید و از سوراخ سمت چپ بازدم را انجام دهید، این یک دور حساب می شود.

در این مرحله تمرین کننده باید بتواند طول دم ها و بازدم های خود را بشمارد، شمارش به طور ذهنی به این طریق باد انجام گیرد:

"1-ام؛ 2-ام؛ 3-ام؛ 4-ام" زمان دم و بازدم باید یکسان باشد، مثلاً دم 5 شماره و بازدم هم 5 شماره که راحت است. در خهیچ شرایطی به خود فشار وارد نکنید. بعد از چند روز سعی کنید زمان دم و بازدم را به طور مساوی افزایش دهید. مثلاً از 5 به 6 اضافه کنید. وقتی این مقدار 6 را به راحتی انجام دادید به 7 افزایش دهید. تحت هیچ شرایطی نباید به خود فشار بیاورید. مواظب باشید که سرعت بازدم را به علت نداشتن نفس بالا نبرید. این یک دور کامل است.

تمرین را 10 دور انجام دهید.

نسبت: پس از چند روز تمرین، برای منوال، اگر مشکل نداشتید یک شماره بر تعداد تنفس ها اضافه نمایید. این دور اضافه را ادامه دهید، تا نسبت به 24 در 24، در دم بازدم برسد.

به هیچ وجه نباید تنفس با فشار انجام شود. مراقب باشید در اثنای بازدم شماره ها سرعت پیدا نکنند و تنفس کوتاه نشود، شماره کردن تنفس ها نباید آزاردهنده باشد.

بعد از کامل شدن نسبت فوق ممکن است این نسبت را به 1 به 2 تغییر دهید.

به عنوان مثال با چهار شماره دم را انجام می دهید و با هشت شماره بازدم را. (یا دم 5 شماره، بازدم 10 شماره). این نسبت می تواند تا 12 و 24 افزایش یابد. این نسبت با ریتم مغز و قلب بستگی دارد، و به اعمال قلب و سیستم اعصاب نا منظم، به ویژه موقعیت های عصبی، کمک می نماید.

زمانی این روش به راحتی می تواند انجام شود که روش سوم را شروع کنید.

روش 3: حبس دم

در این حالت حبس دم در درون انجام می شود.

سوراخ راست بینی را ببندید و آهسته از سوراخ سمت چپ با شمارش تا 5 عمل بازدم را انجام دهید.

در پایان دم سوراخ سمت چپ بینی را ببندید و تا 5 شماره نفس را در درون شش ها حبس کنید.

هنگام حبس هوا گлот منقبض می شود تا هوا را در شش ها نگه دارد.

سوراخ راست بینی را کمی باز کنید و نفس بکشید و به آهستگی بازدم را از همان سوراخ بینی تا 5 شماره انجام دهید.

این دم جزئی در پایان حبس دم کمک می کند تا دوباره عضلات تنفسی به حالت خود در برگردند و موقعیت قفل شدن گлот از بین می رود.

بازدم باید به پایان رسید فوراً دم را از سوراخ راست بینی تا 5 شماره انجام دهید و سوراخ سمت چپ را ببندید.

می بایست دوباره هر دو سوراخ بینی را تا 5 شماره ببندید و حبس دم کنید.

سوراخ چپ بینی را باز کنید و آهسته از میان سوراخ سمت چپ بینی هوا را با 5 شماره خارج نمایید.

این یک دور کامل است.

با آگاهی از تنفس، حبس دم و شماره ها تمرین را تا 10 دور تکرار کنید.

نسبت: حفظ یک نسبت دقیق بین دم، حبس دم و بازدم بسیار مهم است.

بر حسب ظرفیت حبس دم، نسبت فرق می کند و طی یک زمان طولانی تدریجاً پیشرفت حاصل می شود. بعد از مهارت در نسبت 1:1:1 نسبت به 2:1:1 افزایش می یابد. به عنوان مثال دم 5 ثانیه و بازدم 10 ثانیه است. بعد از

هفته ها تمرین , که این نسبت عادی شد, افزایش نسبت به 2:2:1 تغییر می یابد, یعنی دم 5 ثانیه و حبس دو و بازدم هر کدام به 10 ثانیه می رسند.

بعد از مهارت در حصول این نسبت, به تدریج و با رعایت آرامش در تنفس , به شماره ها یکی یکی افزوده می شود یعنی 6:12:12 بعد از مهارت کامل 7:14:14 و به تدریج در طول دو سال این افزایش ادامه می یابد تا این نسبت به 24:48:48 برسد و سپس نسبت ها, به تدریج به 1:3:2 و 1:4:2 می رسد. پس از حصول این نسبت, روش 4 را شروع کنید.

روش 4: نگه داشتن نفس در درون و بیرون

نگه داشتن نفس در درون و بیرون به این صورت تعریف شده است:

برای نگه داشتن نفس در بیرون سعی زیاد نکنید, هر چند که آن را آسان تشخیص دهید .

دم با سوراخ چپ بینی انجام می شود.

نگه داشتن نفس در درون را مانند آنچه که در روش 3 شرح داده شد, انجام دهید.

بازدم از سوراخ راست بینی صورت می گیرد.

بعد از بازدم, موقعی که شش ها کاملا تخلیه شده اند, هر دو سوراخ بینی را ببندید و نفس خود را در خارج نگه دارید.

در نگه داشتن نفس در بیرون, ممکن است گلوت منقبض شود تا هوا را در بیرون شش ها نگه دارد. از سوراخ قسمت راست بینی کمی بازدم قبل از دم انجام دهید.

این کار قفل گلوت را باز می کند و سیستم تنفسی را به حالت عادی بر می گرداند.

از میان سوراخ راست بینی دم را انجام دهید و تنفس را در درون بدن حبس کنید. بازدم از سوراخ سمت چپ بینی صورت می گیرد. در این حالت بعد از بازدم و بستن سوراخهای بینی به اندازه شماره ها حبس دم کنید.

این یک دور کامل است.

به خاطر داشته باشید مه بازدم جزئی از میان سوراخ راست بینی , و قبل از دم, نیم دور حساب می شود.

تمرین را 5 دور تکرار کنید.

توجه داشته باشید که فشاری در کار نباشد. افزایش نسبت و استمرار تنفس واضح و روان باشد. این افزایش نباید منتهی به وانهادگی ریتم و آگاهی تنفس بشود.

در طول تمرین، جریان تنفس باید آرام، یکنواخت و یک اندازه باشد. همیشه به کار گرفتن عضلات قفسه سینه و دیافراگم رادر تنفس یوگی در نظر داشته باشید. اگر یکی از سوراخهای بینی گرفته باشد، از نتی استفاده کنید و با تمرینات تعادلی تنفسی را انجام دهید.

آگاهی: فیزیکی - روی تنفس و شماره.

ذهنی - ذهن به سادگی مشوش می شود، در چنین حالتی از ذهن خود آگاه باشید و با شمارش تمرین را ادامه دهید تا خود به خود ذهن به انجام مرحله تمرین برگردد.

روحي - روی چاکرای آجنا.

ممنوعیت: تاکید عمل بر روی ماه است. از طلوع تا غروب، معمولاً، تسلط با یکی از دو کانال انرژی صورت می گیرد، و در این زمان فعالیت سوارا (تنفس) است که برای جریان متناوب تنفس در این زمان مقتضی نیست.

نسبت: برای دم، حبس دم، بازدم و نگه داشتن نفس در بیرون مانند همان نسبت در ابتدای تنفس یعنی 1:2:2:4 است. استمرار دم باید آهسته از 5 به 6 افزایش یابد.

بعد از 6 به 7 و به همین نحو ادامه یابد تا حبس دم و بازدم به همان میزان افزایش یابد.

تا زمانی که بین نسبت حبس دم و بازدم و شماره ها راحتی کامل برقرار نشده به افزایش نسبت مبادرت نکنید.

تذکر تمرین: این تمرین تنفسی ممکن است همراه با تمرین قفل چانه، قفل عجان و قفل شکم تمرین شود. ترتیب این تمرین آن است که ابتدا قفل چانه با حبس دم شکل می گیرد. بعد مولاباندا به آن اضافه می گردد، و در اثنای حبس دم موقعی که مهارت ایجاد شد، او دیاباندا یا نگه داشتن تنفس در بیرون شکل می گیرد. برای بهره گیری بیشتر، باید نسبت بر حسب ظرفیت حبس دم تنظیم گردد.

تنفس: در طول تمرین نادی شودانا تنفس باید آرام باشد، و اطمینان حاصل کنید که تحت هیچ شرایطی در طی تنفس تحت فشار نباشید. یا اینکه تنفس از دهان انجام گیرد، توصیه می شود که تمرین تحت نظر راهنما باشد، مخصوصا با مشاهده کمترین علامت ناراحتی در دم، حبس دم و بازدم، اگر لازم شد، انجام تمرین را تعطیل کنید در این تمرین هرگز نباید عجله به خرج دهید.

مطابقت: نادی شودانا باید بعد از آساناها و پرانایاماها سرد و گرم، و قبل از تنفس زنبوری و تنفس روحی، تمرین شود. بهترین زمان تمرین ساعت 4 تا 6 بامداد است. به هر حال در هر زمان از روز، به جز بعد از صرف غذا، می تواند تمرین شود.

زمان: روزانه 5 تا 10 و یا 10 تا 15 دور کافی است.

فایده: نادی شودانا باعث تغذیه کل بدن از اکسیژن تازه، همچنین دفع دی اکسید کربن می گردد، و چون از مواد سمی پاک می شود، مراکز مغزی نیز در بالاترین حد ظرفیتشان تحریک می شوند. همچنین عواملی که باعث اغتشاش و عدم تمرکز فکر می شوند را از بین می برد و تمرین بسیار مفیدی برای افرادی که کارهای فکری انجام می دهند، می باشد. با هماهنگی که در جریان پرانا ایجاد می کند شادابی، سرزندگی را افزایش داده، از میزان استرس و ناراحتی ها کم می کند. این روش باعث رفع موانع در جریان انرژی شده، تعادل را بین نادی های آیدا و پنگالا برقرار می سازد و باعث باز شدن نادی سوشومنا می گردد و فرد را برای تمرینات مراقبه و بیداری روحی آماده می سازد.

تسلط در نادی شودانا نیاز به زمان طولانی دارد. هر تمرینی حداقل باید برای ۱۰ شش ماه ادامه یابد. به استثنای مرحله 1 که ممکن است 2 تا 4 هفته تمرین شود. نهایت رسیدن به نسبت معین و زمان خاص، حتی ممکن است تا یک سال به طول انجامد.

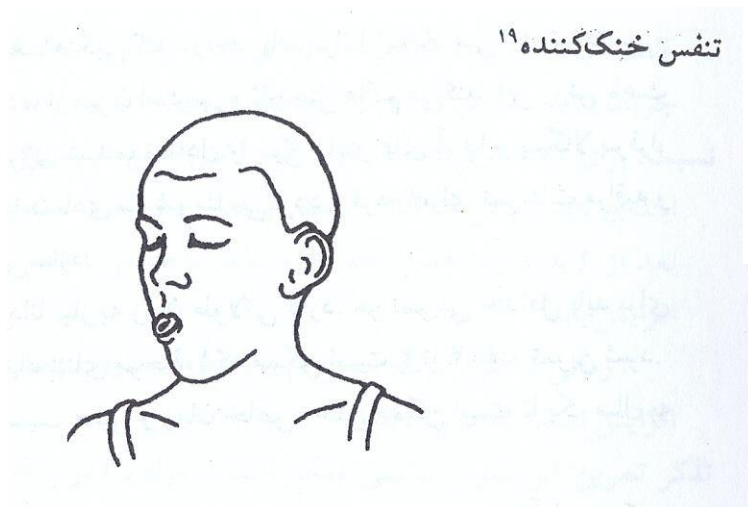
روش های شماره 1 و 2، شش ها و سیستم اعصاب را برای روش 3 آماده می کند. برای روش 4 که شامل نگه داشتن نفس در درون و بیرون است، مهارت در تمرین موکول به زمانی می شود که بدن و ذهن متعادل شوند و روی نگه داشتن نفس تاثیر بگذارد.

نتیجه کامل زمانی حاصل می گردد که این تمرین به خودی خود کامل شود، یا توسعه تمرینات بر حسب شرایط تعیین شده انجام گیرد.

توجه: "نادی" به معنی کانال یا جریان انرژی و "شودانا" به معنی تصفیه است.

بنابراین نادی شودانا تمرینی است که نادی را پاکسازی می کند.

تنفس خنک کننده



در یکی از وضعیت های راحت مراقبه بنشینید و دستها را در حالت چین یا گیانامودرا، روی زانوها قرار دهید. چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

در حد امکان، زبان را از دهان بیرون بیاورید، اما به خود فشار نیاورید.

زبان را، داخل دهان، به شکل یک لوله در آورید و آهسته از میان این لوله نفس بکشید.

زمانی که دم پایان یافت زبان را به درون دهان ببرید و دهان را ببندید و از سوراخهای بینی بازدم را انجام دهید. در طول تمرین، تنفس یوگی را تجربه کنید.

هنگام بازدم، در خروج تنفس از بینی، باید صدایی شبیه صدای وزش باد حاصل شود و حالت خنکی را در شش ها و انتهای گلو احساس کنید.

این یک دور کامل است.

تمرین را 9 بار تکرار کنید.

زمان: به تدریج با ادامه تمرین، شماره را از 9 تنفس به 15 دم و بازدم افزایش دهید.

برای وضعیت های عادی 15 دور کافی و سودمند است. هر چند که در هوای گرم تمرین ممکن است تا 60 دور تکرار شود.

آگاهی: روی زبان و احساس سردی هوا.

مطابقت: این آسانا بعد از آساناها و تمریناتی که حرارت بدن را افزایش می دهند به منظور تعادل درجه حرارت انجام می شود.

احتیاط: این تمرین در هوای خشک و سرد هوای کثیف نباید اجرا شود. مجرای تنفسی در بینی، هوا را قبل از ورود به شش ها گرم و تصفیه می کند، در حالی که ورود هوا از طریق دهان، هوای سرد و خشک و کثیف را مستقیماً به داخل شش ها می برد.

ممنوعیت: اشخاصی که به فشار خون مبتلا هستند یا از بیماری آسم و برونشیت در غذاب اند نباید این تمرین را انجام دهند.

بیماران قلبی باید بدون حبس دم، این تمرین را انجام دهند.

این تمرین برای سرد کردن و پایین آوردن حرارت در مراکز انرژی سطح بدن است. بنابراین اشخاصی که از یبوست مزمن در غذاب اند باید از انجام این تمرین اجتناب کنند.

معمولاً این تمرین برای زمستان یا هوای سرد مناسب نیست.

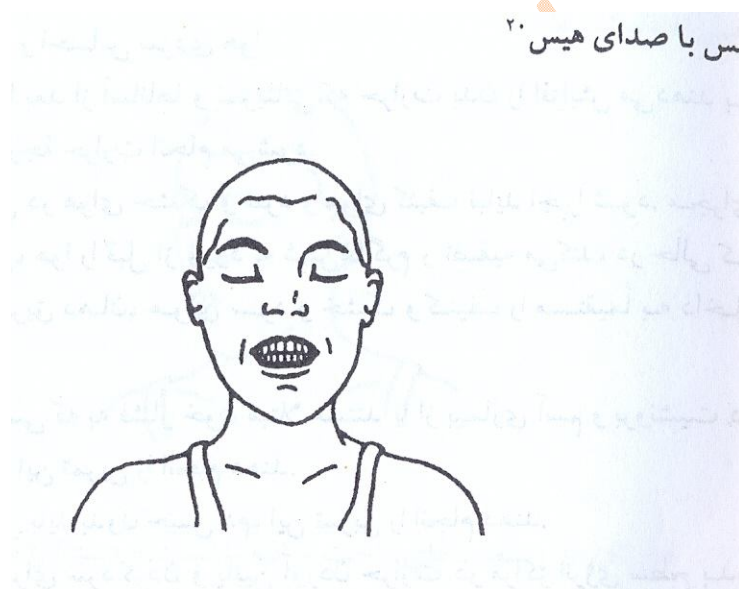
فایده: این تمرین باعث خنک شدن بدن و ذهن می شود. روی مغز اثر مستقیم داشته، درجه حرارت بدن را تنظیم می کند. باعث آرامش و تخلیه مغز از استرس ها و ناراحتی ها می گردد و به جریان پرانا در بدن کمک می کند. همچنین انقباضات ماهیچه ای را از بین برده، باعث آرامش ذهن می شود و مثل یک داروی آرامبخش قبل از خواب عمل می کند. بر روی احساس گرسنگی و تشنگی اثر مستقیم داشته، فشار خون و میزان اسید معده را کاهش می دهد.

پیشرفت تمرین: این تمرین با قفل چانه همراه با حبس دم در درون تمرین می شود. زمان حبس دم به خود فشار نیاورید. در آغاز 1 یا 2 ثانیه حبس دم کافی است.

افزایش تمرین، تا حصول مهارت در حبس دم، باید تدریجی باشد.

تذکر تمرین: تقریباً یک سوم از مردم به طور مادرزادی زبان را کاملاً لوله کنند، لذا تمرین خنک کننده با همین فواید آسانتر است و می تواند جایگزین این تمرین شود.

تنفس با صدای هیس



در وضعیت راحت مراقبه بنشینید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

دندانها را با کمی فاصله روی هم قرار داده، لبها را کاملاً از هم باز کنید.

زبان را به سقف رها ن بچسبانید و یا به عقب گلو برگردانید، مانند حالت کچاری مودرا.

دم آهسته و عمیق از میان دندانها انجام شود.
 در پایان دم، دهان را ببندید و زبان را در حالت قبلی حفظ کنید.
 بازدم را با کنترل تنفس از سوراخهای بینی انجام دهید.
 این یک دور کامل است.

تمرین را 9 بار انجام دهید.

زمان: مانند تمرین قبلی است.

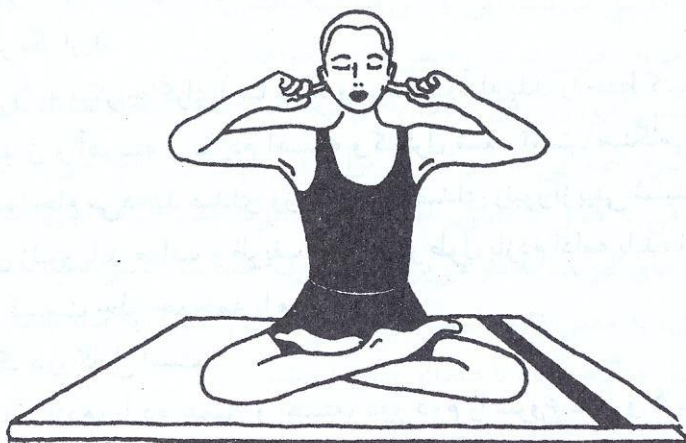
آگاهی: روی صدای "هیس".

مطابقت: مانند تمرین قبل.

ممنوعیت: مانند تمرین قبل، تمام حالات بعدی نیز مانند تمرین گذشته است.

تنفس زنبوری

تنفس زنبوری^{۲۱}



در یک حالت کاملا راحت مراقبه، ترجیحا حالت استاد یا نیلوفر، بنشینید. ستون فقرات و سر راست و مستقیم باشند. چشمها بسته، بدن را برای لحظاتی شل و وانهاده کنید. در طول تمرین دهان را بسته نگه دارید. دستها در حالت چین یا گیانا مودرا روی زانوها باشد.

در تمرینات نادایوگاما از وضعیت نادانوسان داناسانا (وضعیت تفکری) استفاده می شود این وضعیت به شکلی انجام می شود که روی پتوی لوله کرده، که کیل ها با زمین تماس حاصل کنند، می نشیند.

زانوها را به زمین بچسبانید و دستها را از روی زانوها بلند کنید.

چشمها را ببندید و تمام بدن را برای مدت کوتاهی وانهاده کنید.

دهان را ببندید و دندانها را روی هم قرار دهید به طوری که بین آنها کمی فاصله باشد.

این حالت اجازه می دهد که ارتعاش صدا شنیده شود و در مغز منعکس گردد.

اطمینان حاصل کنید که عضلات وانهاده شده اند.

دستها را بلند کرده، آرنج ها را خم کنید و سمت گوشها ببرید.

انگشت اشاره یا انگشت میانی را داخل گوشها قرار دهید.

گوشها ممکن است زیر فشار انگشتهای مشت شده قرار گیرند.

اگر در وضعیت تفکر هستید، گوشها را با انگشتان شست ببندید و چهار انگشت را روی سر بگذارید.

آگاهی را به مرکز چاکرای آجنا ببرید و موقعیت آرام بدن را حفظ کنید.

دو عمیق و آهسته و بازدم آهسته و کنترل شده است. هنگامی که دم را کنترل شده انجام می دهید صدای وزوز شبیه به صدای زنبور از بینی شنیده می شود.

صدا زنبور باید صاف و ظریف باشد و در طول بازدم ادامه یابد، ارتعاش این صدا باید قسمت جلو جمجمه را مرتعش کند.

این یک دور کامل است.

در پایان بازدم، با دم عمیق و آهسته، دور دوم را شروع کنید و 5 بار تمرین را تکرار نمایید.

آگاهی: فیزیکی-روی صدای درون سر و استحکام صدا.

روحي-روی چاکرای آجنا.

زمان: برای شروع 5 تا 10 دور مفید است. بعد به تدریج زمان تمرین را افزایش دهید و تا 10 الی 15 دقیقه در اجرای تمرین باقی بمانید. برای دفع تنش های ذهنی، سموم و کمک به سلامت، تمرین را تا 30 دقیقه ادامه دهید.

زمان تمرین: بهترین زمان برای این تمرین صبح زود و یا آخر شب است. یعنی موقعی که صداها با درک درونی تشخیص داده می شوند. هرچند که این تمرین را برای رفع تنش ایجاد آرامش هر زمان از روز می توان انجام داد.

ممنوعیت: این تمرین نباید در حالت دراز کشیده انجام شود. افرادی که از ناحیه گوش ناراحتی دارند، تا بهبود کامل، این تمرین را انجام می دهند. بیماران قلبی باید این تمرین را بدون حبس دم انجام دهند.

فایده: مثل تنفس خنک کننده عمل کرده، باعث سلامت دندانها و لثه می گردد.

پیشرفت تمرین: موقعی که مهارت در این تمرین ایجاد شد ممکن است تنفس زنبوری را با قفل عجان و قفل چانه ترکیب نمایید (به بخش بانداها مراجعه شود).

هنگام حبس دم به خود فشار نیاورید، در آغاز 1 یا 2 ثانیه حبس دم کافی است.

با ادامه تمرین، به تدریج زمان توقف را افزایش داده، مهارت لازم را کسب خواهید نمود. موقعی که سر کاملا راست است بازدم را با صدای زنبوری انجام دهید.

با جایگزینی یا همراه کردن تمرین دیگر مانند تنفس یوجایی (تنفس روحی) که با گلو تماس حاصل می کند، این تمرین قدرت بیشتری می یابد و طی تنفس صدای هیس دم به همان خوبی صدای هیس بازدم خواهد بود.

تذکر تمرین: تنفس زنبوری برای کمک به مراقبه و به منظور ایجاد هماهنگی ذهنی استفاده می شود. صدایی که در تمرین تولید می شود اثر آرامبخشی روی سیستم اعصاب و ذهن دارد، و آن تصویر ظریفی از نادایوگا است، که تمرین کننده برای ارتعاش صداهای ظریف به کار می برد، تا به درک حقیقت هستی نائل آید.

توجه: "بهراماری" به معنی زنبور است. وجه تسمیه این تمرین به مناسبت شباهت صدای حاصل هنگام بازدم با صدای زنبور است.

تنفس روحی (یوجایی)

در یک وضعیت راحت مراقبه بنشینید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

از تنفس خود آگاه شوید و آهسته و منظم از سوراخهای بینی نفس بکشید.

بعد از مدتی آگاهی را به گلو انتقال دهید.

کوشش کنید تا احساس نایب که دم و بازدم از گلو انجام می شود نه از سوراخهای بینی، یعنی حبس کنید عبور هوا هنگام دو و بازدم از میان یک سوراخ کوچک در گلو انجام می شود.

همچنان که تنفس ملایمتر و عمیقتر می شود، آرام با حنجره برخورد می کند و صدایی از تنفس در گلو بلند می شود که شبیه به صدای نوزادی که در خواب است، می باشد اگر این تمرین به درستی انجام شود شما ناظر بر یک تحریک انقباضی در شکم خواهید بود.

این اتفاق غیر ارادی است.

دم و بازدم، باید آرام، عمیق و کنترل شده باشند.

تنفس یوگی زمانی در این طریق کامل می شود که صدا از گلو شنیده شود.

صدای تنفس خیلی بلند نیست، فقط صدای خود تمرین کننده است نه صدای شخصی که در کنار اوست.

زمانی که مهارت در این تمرین حاصل شد، با برگرداندن زبان به سقف دهان کچاری مودرا انجام دهید.

اگر زبان خسته شد آن را رها کنید و تنفس روحی را ادامه دهید.

بعد از استراحت زبان دوباره کچاری را شروع نمایید.

زمان تمرین را 10 تا 20 دقیقه ادامه دهید.

ممنوعیت: افراد درونگرا نباید این تمرین را اجرا کنند و کسانی که از ناراحتی قلبی در امان نیستند نباید تمرین را با مودراها و یا با حبس دم توام کنند.

فایده: تنفس روحی یک حالت تعادل کامل در بدن ایجاد می کند، که اثر مستقیم و فراوانی در سلامت بدن دارد. در یوگا درمانی این تنفس برای آسایش ذهن و تعادل نیروهای درونی، به عنوان یک درمان مورد استفاده قرار می گیرد. این تمرین به تجدید حیات و تقویت نیروها کمک می کند و می توان قبل از خوابیدن، در حالت نشسته یا خوابیده، اثر تنفس روحی را تجربه کرد. یکی از اثرات مهم این تنفس تاثیر آن در ریتم ضربان قلب است. از این جهت داروی موثری برای بیماران قلبی و فشار خونی است.

پیشرفت تمرین: بعد از مهارت یافتن در این تمرین، یوجایی همراه با قفل چانه و قفل عجان با نگه داشتن نفس در داخل و خارج تمرین می شود. سعی کنید هنگام حبس دم فشار به بدن وارد نشود. 1 یا 2 ثانیه نگه داشتن در آغاز کافی است. در ادامه تمرین ممکن است این زمان افزایش یابد و شما مهارت کامل پیدا کنید.

تذکر تمرین: تنفس روحی را در هر وضعیتی می توان تمرین نمود. چه در وضعیت ایستاده چه نشسته. افرادی که از بیماری دیسک یا مهره های گردن رنج می برند می توانند تنفس روحی را در وضعیت واجراسانا (رعدو برق) تمرین کنند.

بسیاری از افراد ضمن تمرین عضلات را کنترل می کنند، این عمل لازم نیست. تا آنجا که می توانید صورت را وانهاده کنید. به گلو فشار نیاورید. در طول تمرین انقباض باید جزئی باشد.

دم آهنگری

آمادگی: در یک حالت راحت مراقبه، ترجیحا وضعیت نیلوفر، نیم نیلوفر یا استاد، بنشینید و دستها را در وضعیت چین یا گیانا مودرا روی زانوها قرار دهید. سر و ستون فقرات را راست نگاه دارید و چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

یک دم و بازدم عمیق از سوراخهای بینی بدون ایجاد فشار انجام دهید.

بعد از آن فوراً و با همان نیرو یک دم عمیق دیگر انجام دهید.

هنگام دم، دیافراگم را پایین ببرید و شکم را منبسط کنید، هنگام بازدم دیافراگم را به بالا برده، شکم را به درون بکشید. سرعت این حرکات باید با دم و بازدم یکی باشد.

این حالت را تا شمارش 10 تنفس ادامه دهید. و در پایان 10 تنفس، یک دم و بازدم عمیق انجام دهید.

این یک دور کامل است.

تمرین را 5 دور تکرار کنید.

چشمها را بسته نگاه دارید و روی تنفس و شماره ها تمرکز کنید.

تذکر تمرین: در فراگیری و حفظ موقعیت بدنی در طول این تمرین کوشش کنید و از سرعت تنفس در این حالت آگاه باشید و در حفظ ریتم تنفس بکوشید. دم و بازدم باید افزایش یکنواخت داشته باشند.

دم آهنگری (پرانایاما)

در یک وضعیت راحت مراقبه، ترجیحا وضعیت نیلوفر، نیم نیلوفر یا استاد، بنشینید و دستها را در وضعیت چین یا گیانا مودرا روی زانوها قرار دهید.

سر و ستون فقرات را راست نگاه دارید. چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

دست راست را بلند کنید و "وضعیت بینی" را تشکیل دهید.

سوراخ چپ بینی: سوراخ سمت راست بینی را با انگشت شست ببندید و از این مسیر 10 مرتبه

دم و بازدم را با همه نیرو و بدن فشار انجام دهید. با هر تنفس به طور ذهنی تنفسها را شماره کنید. شکم باید به طور متناوب با هر تنفس، در دم انبساط و در بازدم انقباض پیدا کند. در واقع شما هنگام تنفس با شکم عمل پمپاژ را انجام می دهید. سینه و شانه ها نباید حرکت کنند و بدن در حین تمرین حرکتی نداشته باشد. در این حالت تنها صدای تنفس وجود دارد، یعنی صدایی در بینی نه در گلو یا سینه، که بصورت ضعیف شنیده می شود.

بعد از 10 تنفس، با سوراخ سمت چپ یک دم عمیق بکشید و سوراخ سمت راست بینی را با انگشت ببندید.

موقع دم تا می توانید هوا را راخل ریه ها کنید و سینه و شکم را منبسط نمایید.

بعد هر دو سوراخ بینی را ببندید و نفس را در درون شش ها نگه دارید.

تنفس را برای چند ثانیه حفظ کنید و بازدم را از سوراخ سمت چپ انجام دهید.

سوراخ راست بینی، سوراخ سمت چپ بینی را ببندید. با تمام نیرو 10 مرتبه از سوراخ سمت راست

بینی نفس بکشید و تنفسها را به طور ذهنی شماره کنید.

دم آهسته و عمیق را از سوراخ سمت راست بینی انجام دهید.

هر دو سوراخ بینی را ببندید و نفس را در ریه ها حبس نمایید. آنگاه بازدم را آهسته و طولانی از هر دو سوراخ بینی انجام دهید.

برای چند ثانیه حبس دم نمایید.

آهسته از میان هر دو سوراخ بینی بازدم را انجام دهید.

هر دو سوراخ بینی: هر دو سوراخ بینی را باز نگه دارید. برای 10 مرتبه تنفس عمیق از هر دو سوراخ بینی انجام داده، به طور ذهنی هر مرتبه را شماره کنید.

دم، آهسته و عمیق از میان هر دو سوراخ بینی انجام شود.

سوراخهای بینی را ببندید و برای چند ثانیه هوا را درون ریه ها نگاه دارید.

آهسته هوا را از میان هر دو سوراخ بینی خارج کنید.

تنفس در سوراخ چپ، راست و در هر دو سوراخ بینی مانندی حالت 1 یک دور کامل را تشکیل می دهد.

تنفس دم آهنگری ممکن است به سه طریق تمرین شود: کند، متوسط و سریع. بدیهی است هر کدام از این سه طریق با ظرفیت تنفسی تمرین کننده ارتباط دارد.

- تنفس کند، عمیق و آهسته، هر تنفس در این تمرین یک ثانیه است، بدون آنکه روی دم یا بازدم فشار باشد. به طور تقریبی تنفس عادی است و بیشتر برای افراد مبتدی، یا افرادی که به عنوان درمان از این تنفس استفاده می کنند، منظور شده است. هر چند که ممکن است برای تمام حالات تمرین مورد استفاده قرار گیرد.

- در حالت متوسط، سرعت متوسط تنفس افزایش می یابد، یعنی در هر ثانیه یک تنفس انجام می یابد.

- در حالت پیشرفته، در دم آهنگری سرعت تنفس هر ثانیه دو تنفس است. حالت دوم و سوم این تنفس برای مراقبه سودمند هستند. به پرتوجو توصیه می شود با تمرینات منظو آهنگری را برای تقویت عضلات شکم انجام دهد و کوشش کنی با استمرار تمرین دورهای تمرین را افزایش دهد تا بتواند 40 یا 50 دور با هر سوراخ بینی دم آهنگری را بدون تحمل فشار، انجام دهد.

تمرین را با 5 دور آغاز کنید و به تدریج دورها را افزایش دهید.

آگاهی: فیزیکی - روی جریان تنفس، حرکات فیزیکی شکم و شمارش ذهنی.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

احتیاط: زمانی که دم آهنگری را تمرین می کنید ممکن است که احساس ضعف مفرط یا استفراغ

به شما دست دهد یا اینکه ارتعاش نا مانوسی را در سطح شکم، ناشی از پیچ و خم های حاصله، احساس کنید. هر گاه یکی از این حالات ظاهر شد باید فوراً تمرین را قطع کنید و به مربی متخصص مراجعه نمایید.

دم آهنگری برای تصفیه خون و دفع سموم بدن یک تمرین عالی و ایده آل است. چون نا خالصی خون به صورت یک بیماری مزمن است، از این رو توصیه می شود با آگاهی کامل از این تمرین برای تصفیه خون استفاده شود. هر چند خالی از خطر نیست و ممکن است خود حادثه ساز باشد. حادثه زمانی رخ می دهد که تمرین نادرست و مطابق با شرایط تمرین انجام نشود. دم آهنگری یک تمرین فعال است، زمانی که تمرین کننده آن را اجرا می کند احساس می نماید یک انرژی قوی فیزیکی سطح وسیعی از بدن را فرا می گیرد. از این رو به تمرین کننده توصیه شده که از استراحت کوتاه میان دوره ها اجتناب کند.

ممنوعیت: بیماران مبتلا به فشار خون، ناراحتی قلبی، زخم معده و اثنی عشر، آسم، برونشیت مزمن و افرادی که تحت عمل جراحی قرار گرفته اند نباید این تمرین را انجام دهند، و کسانی که برای تامین سلامت دم آهنگری را تمرین می کنند نیز باید با راهنما مشورت نمایند.

فایده: این تمرین باعث سوختن سموم بدن می شود و امراضی که به خاطر نا هماهنگی دوشاهای کافا (بلغم)، پیتا (صفرا)، و و تا (باد) پدید آمده را بهبود می بخشد.

از طریق مبادله سریع اکسیژن در شش ها باعث افزایش ظرفیت و تبادل اکسیژن و دی اکسید کربنی می گردد. سرعت اعمال سوخت و ساز را تغییر داده، تولید گرما می کند و سموم را تصفیه می نماید. حرکت سریع و متناوب دیافراگم باعث ماساژ و تحریک اندامهای احشایی گشته و روی سیستم گوارشی اثر مستقیم دارد. این تمرین برای بانوان بعد از عمل زایمان مفید است. دم آهنگری باعث

کاهش سطح دی اکسید کربن در شش ها می گردد و تمرین بسیار مفیدی برای افراد آسمی و مبتلا به امراض تنفسی است. عفونت ها و اخلاط گلو را از بین برده، باعث هماهنگی و قدرتمندی سیستم عصبی می شود. آرامش به ارمغان می آورد و ذهن را برای انجام یک مراقبه خوب آماده می سازد.

پیشرفت تمرین: هنگامی که در انجام این تمرین مهارت پیدا کردید، می توانید تمرین را با قفل چانه و عجان ترکیب کنید و عمل نمایید.

تذکر تمرین: هر دو سوراخ بینی برای جریان هوا در این تمرین باید پاک و تمیز باشند. شست و شوی بینی (نتی) برای رفع اخلاط لازم است. اگر جریان تنفس نا متعادل است می توانید با تمرینهای تعادلی، جریان تنفس را متعادل کنید.

تمرین کننده باید قبل از این تمرین از تمرینات شکمی آگاهی داشته باشد.

توجه: واژه سانسکریت "بها ستریکا" به معنای دمیدن است. وجه تسمیه این تنفس به مناسب حرکت سطح شکم به درون و بیرون است، که مشابه دم آهنگری عمل مبد کند. حرکت هوا شعله آتش را افزایش می دهد و این حرکت با شدت هوا، شعله حرارت شبکه خورشیدی را فزونی می بخشد، و این افزایش نیروی حرارتی در سطح فیزیکی و سطح روانی تاثیر می گذارد.

درخشش مغز

در یک حالت راحت مراقبه، ترجیحا اول در حالت نیلوفر و بعد در حالت استاد، بنشینید. سر و ستون فقرات را مستقیم نگاه داشته، دستها در حالت چین یا گیانا مودرا روی زانوها قرار دهید. چشمها را ببندید و تمام بدن را وانهاد کنید.

از سوراخهای بینی دم عمیق بکشید و شکم را منبسط کنید. با انقباض عضلات شکم بدون فشار زیاد، بازدم را انجام دهید.

دومین دم، با انبساط عضلات غیر ارادی شکم اتفاق می افتد. دم باید بدون اراده و خود به خودی باشد. این کار نیاز به سعی ندارد. در این حالت 10 نفس بکشید و به طور ذهنی هر تنفس را شماره کنید.

بعد از انجام این 10 تنفس یک دم و بازدم عمیق بکشید.

این یک دور است.

تمرین را 3 تا 5 بار تکرار کنید.

بعد از کامل کردن این دور تمرین تنفسی به فضای تهی مرکز بین دو ابرو، آگاه شوید، آگاهی از یک فضای تهی و آرام.

تنفس: در این تمرین باید توجه شود، تنفس از ناحیه شکم شکل می گیرد نه از قفسه سینه.

به تدریج شماره های تنفس با قوی شدن عضلات شکم افزایش می یابد و تا 20 تنفس می رسد.

زمان: تمرین را با 5 تنفس شروع کنید و آن را به 10 و 20 تنفس برسانید و مراقب باشید که پیشرفت تمرین و افزایش شماره دورها، تدریجی صورت گیرد. تمرین طولانی با شماره های بالا باید تحت نظارت راهنما انجام گیرد.

آگاهی: فیزیکی - روی ریتم و حفظ شماره های تنفس.

روحي - روی چیدآکاش یا فضای تهی بین ابروها.

مطابقت: تنفس پاکسازی مغز باید بعد از آساناها و نتی، و بلادرنگ قبل از تمرینات باشد می توان تمرین را اجرا نمود. رعایت انجام تمرین 3 تا 4 ساعت بعد از غذا ضرورت دارد.

احتیاط: اگر هنگام تمرین احساس درد ایجاد شد باید تمرین قطع شود و برای مدتی آرام استراحت کرد. در مواقعی که حساسیت زیاد است شما باید آگاهی را افزایش دهید و فشار را کم کنید. چنانچه ملاحظه کردید که حساسیت ادامه دارد، لازم است که با معلم یوگا مشورت نمایید.

ممنوعیت: این تمرین برای بیماران مبتلا به فشار خون، ناراحتی های قلبی، سرگیجه، صرع، زخم اثنی عشر یا سایر بیماریهای گوارشی ممنوع است.

فایده: درخشش مغز باعث تصفیه نادی های آیدا و پنگالا می گردد و احساس پریشانی ذهنی را از بین می برد. همچنین باعث تقویت ذهن برای انجام تمرینات مراقبه آماده شده، احساس خواب آلودگی را از بین می برد و فرد را برای انجام مراقبه آماده می سازد. مثل تمرین دم آهنگری تاثیر بسزایی بر روی تصفیه شش ها داشته، برای افرادی که دارای بیماریهایی مثل آسم، برونشیت و سل هستند مفید است. انجام این تمرین به طور منظم اثر بسیار مفیدی بر روی تولد فرزندان دارد. این تمرین باعث تعادل و قدرتمندی سیستم عصبی گشته، بر روی دستگاه گوارش اثر می گذارد. برای تمرینات روحی این تمرین آرامش فکری ایجاد می کند.

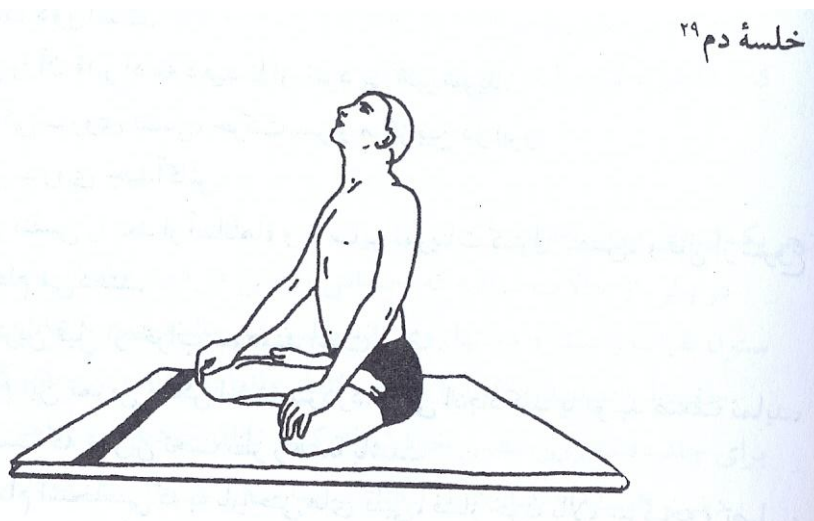
تذکر تمرین: هر چند که تنفس درخشش مغز از دم آهنگری آسانتر است اما بین آن دو اختلاف زیادی وجود دارد. دم آهنگری، با تمرکز فراوان، روی دم و بازدم به کار گرفته می شود و انقباض و انبساط را در سطح شش ها ایجاد می کند. اما درخشش یا تصفیه مغز قدامی باعث افزایش حجم هوا در شش هاست که توسط دم عمیق صورت می گیرد.

در این تمرین جریان تنفس به طور غیر ارادی حفظ شده، هوا را خود به خود به سطح عقب شش می کشد و سپس حجم شش ها را به حالت اولیه بر می گرداند. نتیجه آنکه چینی جریانی تنفس را در دم و بازدم فعال و طبیعی می نماید.

توجه: کاپلا بهاتی که به پاکسازی مغز قدامی یا درخشش مغز برگردانده شده است، یکی از شش تمرین نظافتی است. واژه سانسکریت "کاپلا" به معنی پیشانی است و "بهاتی" به معنی روشنی یا دانش است.

بنابراین کاپلا بهاتی به معنی روشنایی پیشانی است و به چشم سوم که مرکز اشراق و درک بی واسطه است ارتباط می یابد.

جلسه دم



در یک حالت مراقبه که راحت هستید، ترجیحا نیلوفر یا استاد بنشینید. ستون فقرات و سر را راست و بدن را وانهاده نمایید. به تنفس توجه کنید تا عمیق و آرام بشود.

قفل زبان را تشکیل دهید و از هر دو سوراخ بینی نفس بکشید. بعد به گلو توجه کنید و تنفس را به تنفس روحی تغییر دهید. در این هنگام که دم روحی انجام می شود سر به آرامی به عقب برمی گردد.

وقتی در این وضع قرار گرفتید حالت خیره شدن به مرکز بین دو ابرو را تمرین کنید.

دستها و بازوهای کشیده و قفل، روی زانوها قرار گرفته و در حکم تکیه گاه بدن می شوند.

هنگام تمرین به نقطه بین ابروان متمرکز شوید و در حد توان نفس را در درون حبس کنید.

موقع بازدم، دستها را آزاد کنید و در حالی که سر را راست می کنید چشمها را ببندید.

برای چند ثانیه تمام بدن را وانهاده کنید و چشمها را بسته نگاه دارید و آرامش و روشنایی را در بدن تجربه کنید.

این یک دور کامل است.

زمان: تمرین را آن قدر ادامه دهید تا از خود بی خود شوید.

آگاهی: فیزیکی - روی تنفس، حرکت سر و مرکز بین دو ابرو.

روحي - روی چیدآکاش.

مطابقت: این تنفس را بعد از آساناها و با سایر تمرینات کنترل تنفس، و قبل از شروع مراقبه انجام

می دهند.

این تمرین قبل از خواب سودمند است.

احتیاط: انجام این تمرین ممکن است سردرد جزئی ایجاد کند یا تولید ضعف نماید، لذا بهتر است

که تمرین تحت نظر راهنما باشد.

ممنوعیت: تمام اشخاصی که به ناراحتی های قلبی، فشار خون بالا، سرگیجه و تصلب شرایین دچار

هستند نباید این تمرین را انجام ندهید. هدف اغوای کامل هوشیاری نیست.

فایده: خلسه دم تمرین بسیار خوبی برای مراقبه بوده، تنش ها و اضطرابات ذهنی را از بین برده، پریشانی ایجاد

شده از محیط خارجی را کاهش می دهد. قدرت تطابق بدن و ذهن را افزایش داده، تعادل ذهنی را به ارمغان می

آورد. استرس ها، ناراحتی ها و عصبانیت ها را کاهش می دهد و جریان پرانا را در بدن برقرار می سازد.

تذکر تمرین: روح این تمرین در حبس دم است. لذا هر چه حبس دم طولانیتر باشد تمرین قویتر خواهد

شد. اگر تمرین در محیط آرام و به طور صحیح انجام گیرد تصفیه درون کاملا شکل می گیرد. توسعه این تمرین

تدریجی است و بستگی دارد به ظرفیت و توان شما، که حبس دم برای مدت طولانیتر افزایش یابد. از این رو باید

آمادگی لازم کسب شود. زیرا بدون آمادگی قبلی ممکن است انجام حبس دم خطر آفرین گردد. توقف تنفس به

طور مستقیم در سطح پرانیکی روی مغز اثر می گذارد و سطح تهی را متوقف می کند. حبس دم طولانی به دو

دلیل خطر ناک است:

1- فشار آوردن روی جریان خون و مهره های گردن.

- 2- تاثیر روی اعصاب سینوس، لذا به طور اتوماتیک بر کنترل و حفظ نیروی حیاتی که در مجموع ایجاد سستی می کند، اثر می گذارد.
- 3- این تمرین مشروط بر آنکه بتوانید آن را درست انجام دهید و حبس دم کنترل کنید اکسیژن لازم را به مغز می رساند.

تحریک نیروی روانی تنفس

در یکی از حالات مراقبه که احساس راحتی می کنید قرار بگیرید. سر مستقیم، ستون فقرات راست و دستها روی زانو باشد. در حالت چین یا گیانا مودرا بمانید. چشمها را ببندید و بدن را به طور کامل وانهاده کنید. وقتی بدن کاملا آرام شد برای چند دقیقه روی تنفس خود متمرکز کنید تا آن خود به خود آرام و عمیق شود.

دست راست را بلند کنید. انگشتان اشاره و میانی را روی مرکز بین دو ابرو و انگشت شست در سمت راست سوراخ بینی و انگشت چهارم در سمت چپ سوراخ بینی قرار گیرد.

سوراخ سمت چپ بینی را با انگشت چهارم دست راست ببندید. از سوراخ سمت راست بینی دم را عمیق انجام دهید.

بعد هر دو سوراخ بینی را ببندید و نفس را حبس کنید و قفل چانه و قفل عجان را انجام دهید. تا زمانی که احساس راحتی می کنید نفس را حبس کنید و در حالت باقی بمانید.

برای خارج شدن از حالت اول قفل عجان و بعد قفل چانه را باز کنید موقعی که سر راست شد بازدم را آهسته از سوراخ سمت راست بینی انجام دهید. با بستن سوراخ سمت چپ بینی با انگشت چهارم.

حالت را به همانگونه با سوراخ سمت راست بینی انجام دهید.

این یک دور محسوب میشود.

آگاهی: فیزیکی - روی تنفس و مکانیسم تمرین.

زمان: شروع برای مبتدی 10 دور کافی است. در اثر استمرار تمرین انجام تنفس آسانتر می شود و می تواند تا 15 دقیقه افزایش یابد.

افزایش زمان تمرین باید طی ماهها و در نهایت آرامش و کندی انجام گیرد.

نسبت تنفس نیز از 2:2:1 پیشرفت می کند تا به نسبت 2:4:1 برسد.

احتیاط: هرگز این تمرین را بعد از صرف غذا انجام ندهید زیرا که سبب برخورد نیروهای آزاد شده طبیعی بدن با نیروهای گوارشی می گردد و ایجاد زحمت می کند. این تمرین اگر بیش از 30 دقیقه ادامه یابد، ممکن است عدم تعادل جریان تنفس را سبب شود. لذا مراقبت در اندازه و زمان تمرین و مشورت با راهنما لازم است. و به جهت نیرومندیش باید زیر نظر مربی ماهر انجام شود.

ممنوعیت: این تمرین برای کسانی که دچار بیماریهای قلبی، فشار خون و سرگیجه هستند ممنوع است.

فایده: این تمرین باعث تولید گرما در بدن شده، ناهماهنگی دوشای واتا یا عنصر باد را از بین می برد، باعث تحریک و بیداری انرژی پرائیک شده، نادی پنگالا را تحریک می نماید. توجه فرد را به محیط خارج افزایش داده، در نتیجه اعمال فیزیکی هماهنگ می شود و افسردگی از بین می رود. این تمرین برای افرادی مفید است که در ایجاد ارتباط با دنیای خارج دچار مشکل بوده، منزوی هستند. همچنین باعث هوشیاری بیشتر ذهن شده، تمرین بسیار خوبی برای مراقبه است. در ضمن برای بیماریهایی مثل نازایی، انگل و فشارخون پایین مفید است.

قفل یا انقباض

bandha



مقدمه ای بر باندا

(قفل یا انقباض)

در حکمت عملی-نظری یوگا، قفل ها به طور سنتی در گروه مودراها طبقه بندی شده اند. تعالیم آنها با کلمات دستکاری شده و به طور لفظی از پرتو بخش به پرتو جو شکل گرفته است. "ها تا پرادای پیکا" بانداها و مودراها را در یک مقوله ذکر کرده است. در متون قدیمی تانتریک اختلافی بین این دو نیست. بانداها در مقایسه با مودراها، هر چند که بیرونی ترند اما به همان خوبی روش پرانایاما هستند. زیرا که انجام عمل را قفل می کنند و به عنوان گروه اصلی و مهم در موقعیت خودشان ظاهر می شوند. "باندا" یک واژه سانسکریت به معانی حفظ کردن، قفل کردن و گره زدن است.

انتخاب واژه به مناسبت عمل فیزیکی تمرینات است که روی ساختار بدن پرانیک تکامل تدریجی دارند و روی پراناها اثر مستقیم می گذارند و هدف از انجام آنها قفل پرانا به منظور بیداری نادی شودانا (انرژی روحی) است. از این رو به طور معمول بانداها و پانایاما باهم تمرین می شوند تا نیروهای روانی تمرین کننده را برای رسیدن به مراحل بالاتر تقویت نماید.

رابطه قفل ها و گره ها

سیستم حرکت عملی، در شناخت ساختار روانی، به سه گره یا عقده اعتقاد دارد. سه دسته از قفل ها با این گروه ها ارتباط دارند که عبارتند از: قفل چانه و شکم و عجان. سه عقده روانی عبارتند از: براهما گراندیس در رابطه با قفل عجان (مولا باندا)، گره ویشنو در ارتباط با اودیانا (قفل شکم)، گره رودرا در ارتباط با قفل چانه، چهارمین آنها که بنام مها باندا یا قفل بزرگ نامیده میشود ترکیبی از این سه قفل است.

این ترکیب انرژی آزادشده پرانا به نادی سوشومنا هدایت می کند و باعث بیداری چاکراها و صعود کندالینی می گردد.

گره براهما با اولین و دومین چاکرا در ارتباط است. این دو چاکرا از سویی الگوهای غرایز اولیه بشر را در خود دارند و از سوی دیگر تمایلات فضل جویانه و کمال اندیشی را.

با اعمال روی این گره ها، انرژی اولیه بیدار می شود و بدون برگشت از مولاداها به سوادهیستانا صعود می کنند و سبب بیداری چاکراها می گردند.

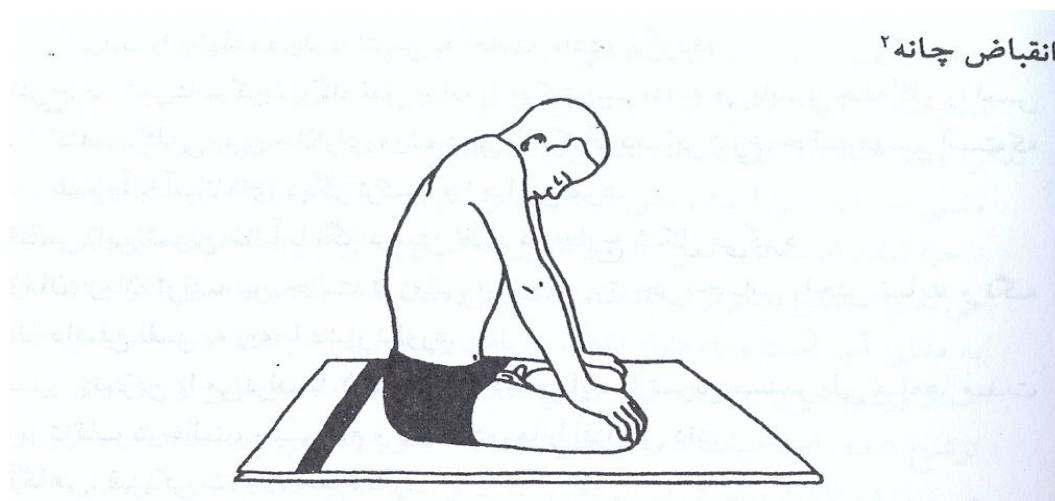
گره ویشنو با چاکراهای مانی پورت (شکم) و آناهاتا (قلب) ارتباط دارند.

خصوصیتهای فیزیکی، احساسی و روانی زندگی بشر را این دو چاکرا در بر می گیرند.

چاکرای مانی پورا با بدن غذایی در ارتباط و مسئول جذب غذاها و هضم آنهاست.

گره رودرا با چاکرای ویشودهی در ارتباط است. این چاکراها با بدن اشراق مربوط بوده، آگاهی را تا بالاترین سطح ممکن توسعه می دهند. بدن اشراق اشکال و عناصر کیهانی که الگو در بدن دارند آشکار می کند. با قرار گرفتن در بدن اشراق، پایه های شخصیتی مادی به کنار و آگاهی خالص جایگزین آنها می شود. و ما ناظر بر خلاقیت چاکراهای آجنا و ساهاسرارا، که آگاهی مطلق است، می شویم.

انقباض چانه



در وضعیت روی زمین بنشینید که زانوها به طور کامل زمین را لمس کنند. برای این تمرین حالت راحت سودمند نیست. کسانی که نمی توانند در حالت استاد یا نیلوفر قرار گیرند بهتر است تمرین را در حالت ایستاده انجام دهند.

کف دستها را روی زانوها قرار دهید، چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

یک نفس عمیق بکشید و دم را نگاه دارید. سر را به جلو خم کنید تا چانه به قفسه سینه نزدیک شود.

دستها را راست کنید تا آرنج ها از درون قفل شوند (توجه داشته باشید که نباید کف دستها از روی زانوها حرکت کنند).

همزمان شانه ها را بالا بیاورید و به سمت جلو بکشید، ضمنا از راست بودن و قفل بودن دستها مطمئن شوید.

این آخرین قسمت از تمرین است.

تا زمانی که توانایی دارید و راحت هستید نفس را نگاه دارید و در این حالت باقی بمانید.

بعدئ به این ترتیب از حالت خارج شوید: اول شانه ها را رها کنید. دوم قفل آرنج ها و در آخر، سر را به آرامی بالا آورده، بازدم انجام دهید.

بدن را وانهاده کنید تا تنفس به حالت عادی برگردد.

تنوع: در تمرینات کریا یوگا، قفل چانه با حرکت سر ادامه می یابد تا چانه گلو را لمس کند و آگاهی روی چاکرای ویشودهی متمرکز گردد. این تنوع، حالت مهمی است که عموماً با آساناهای دیگر ترکیب و اجرا می شود.

تنفس: این تمرین غالباً با نگه داشتن نفس در خارج شکل می گیرد.

زمان: زمان توقف این حالت تا زمانی است که پرتوجو احساس راحتی نماید و نگه داشتن نفس به ریه ها فشار نیاورد.

تمرین را می توان تا 5 دور ادامه داد و باید با تمرین مستمر طی ماه ها مدت توقف در حالت حبس دم و تعداد دورها را افزایش داد.

آگاهی: فیزیکی - روی حفره گلو.

روحي - روی چاکرای ویشودهی.

مطابقت: این تمرینات مترادف تمرینات مودراها و پرانایاما هستند.

پرتوجو می تواند آنها را قبل از مراقبه یا بعد از آساناها و تمرینات کنترل تنفسی انجام دهد.

ممنوعیت: افرادی که مبتلا به بیماریهای مهره ای گردن، فشار داخل جمجمه ای

، سرگیجه، فشارخون بالا و بیماریهای قلبی هستند، نباید این تمرین را اجرا کنند.

هر چند که این تمرین موجب کاهش فشار خون است اما به قلب فشار وارد می کند.

فایده: قفل چانه باعث فشار بر روی سینوس کاروتید می شود چراکه عروق کاروتید یکی از

مهمترین عروق گردن هستند. این سینوس تاثیر مستقیمی بر روی سیستم گردش خون و سیستم

تنفسی دارد و به طور طبیعی با کاهش اکسیژن و افزایش دی اکسید کربن در بدن، باعث افزایش

فعالیت قلبی و تنفسی می شود. اگر به طور مصنوعی بر ریو سینوس کاروتید فشار وارد کنید میزان

فعالیت قلب کاهش یافته، حبس تنفس افزایش می یابد. این تمرین باعث افزایش تمرکز، رفع تنش ها

و استرس ها می گردد. تمرکز بر روی یک نقطه را امکان پذیر می سازد. تحریک وارد شده بر روی

گلو باعث برقراری تعادل در عملکرد غده تیروئید شده، سوخت و ساز را هماهنگ می ستزد.

تذکر تمرین: در این تمرین تا زمانی که سر به طور کامل راست نشده است دم و بازدم را انجام

ندهید و اگر احساس گرفتگی در عضلات گلو مشاهده شد، بلافاصله تمرین را قطع نمایید، بعد از رفع

این احساس تمرین را دوباره تکرار کنید.

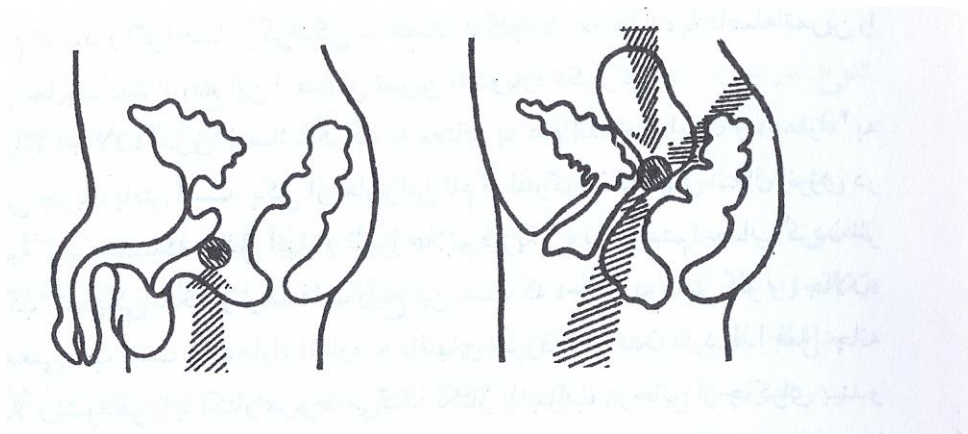
تذکرناوژه "جالان" در زبان سانسکریت به معنای به دام انداختن است و "دهارا" به معنی جریان

یافتن است. یکی از تعبیر این نا گرفتار کردن کانالهای انتقال انرژی در ناحیه گردن است که با قفل

آنها، و ظهور علائم فیزیکی، برسیستم اعصاب گردن اثر می گذارند. یکی دیگر از توصیفات رایج این

است که "جالا" به معنی گلو و "جالان" به معنی آب است و "دهرا" اشاره به بافتهای عروقی در بدن دارد. لذا قفل چانه عملاً ویشودهی را با نکتار مربوط می کند. نکتار یا شراب روحانی از چاکرای بیندو ترشح شده، آب حیات نامیده می شود. به طور طبیعی در چاکرای مانی پورا می سوزد و باعث بیماری می گردد. برگشت و تغییر مسیر نکتار، که مخروطی از شهد و سهم است، به ناحیه چاکرای ویشودهی موجب سلامت جسم و روان و طول عمر می گردد.

معنای سومی هم وجود دارد. "آدهارا" به معنی پایه یا زیر بنا است. در بدن 16 مرکز مشخص وجود دارد که آدهارا نامیده می شود و اشاره به چاکرای کوچک و بزرگ دارد و گفته می شود که این تمرین انرژیهای گردن را قفل می کند و از طریق سایر مراکز انرژی ظریف رل به سوشومنا رهسپار می نماید.



روش انقباض عجان

حالت 1: در وضعیت استاد بنشینید، سعی کنید که فشار پاشنه های پا روی ناحیه عجان محسوس باشد.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

لحظاتی به تنفس های عادی آگاه باشید سپس آگاهی را در سطح عجان متمرکز کنید.

بعد عضلات ناحیه مخرج را منقبض کرده، بالا بکشید و رها کنید.

این حالت انقباض و انبساط باید با تمرین ادامه یابد تا ارادی شود.

حالت 2: به آرامی ناحیه عجان را منقبض نمایید و انقباض را نگه دارید.

تنفس باید عادی باشد، نه حبس دم، و از حالت های درونی آگاه باشید.

انقباض را بیشتر کنید و بدن را وانهاده نمایید.

سعی کنید که انقباض تنها عضلات ناحیه عجان را در برگیرد. در ابتدا انقباض تا سطح عضلات مقد و

مجرای ادرار ادامه می یابد ولی با گسترش آگاهی و کنترل، این انقباض به حداقل رسیده، در آخر مرتفع می شود.

در مراحل پایانی، تمرین کننده باید از حرکت یک نقطه در این سطح آگاه شود.

ماهیهه ها را به آرامی وانهاده کنید.

با تمرکز روی یک حالت یا یک نقطه در ستون فقرات می توان مقدمات تمرکز بهتر را در این ناحیه فراهم کرد.

تمرین را با حداکثر انقباض برای 10 دور تکرار کنید و تدریجا مدت را افزایش دهید.

روش 2: قفل عجان همراه با حبس دم

در یک وضعیت راحت مراقبه که زانوها زمین را لمس کنند بنشینید، حالت استاد یا نیلوفر ترجیح دارد. زیرا در این وضعیت ها، فشار پاشنه پاها به ناحیه مورد نظر است. دستها را روی زانوها گذاشته، چشمها را ببندید و بدن را برای لحظاتی وانهاده کنید.

با دم عمیق و آهسته، نفس را در درون حبس کنید و قفل چانه را تشکیل دهید.

سپس قفل عجان را با انقباض ناحیه عجان انجام دهید و انقباض را در حد توان افزایش دهید. به خود فشار نیاورید.

این مرحله پایانی است. تنفس را در حالت پایانی تا جایی که قادر هستید نگه دارید.

بعد به آرامی قفل عجان ها را رها کنید. سر را بالا ببرید و مستقیم کنید آن گاه بازدم را انجام دهید.
تمرین تا 10 دور تکرار شود.

تنفس: تمرین را با نگه داشتن نفس در خارج هم می توان انجام داد.

آگاهی: فیزیکی - روی قفل چانه و حبس، در مرحله آخر روی عجان.

روحي - روی تنفس و چاکرای مولاداهارا هنگام انقباض.

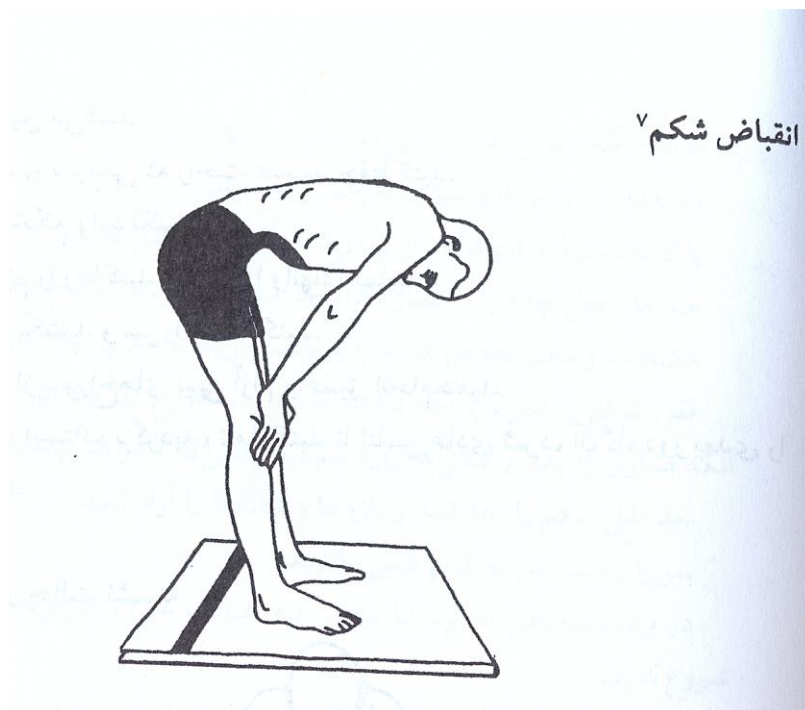
ممنوعیت: این تمرین از جمله تمریناتی است که باید با صلاحدید و نظر یک پرتویبخش اجرا گردد زیرا سطوح انرژی را سریعاً فعال نموده، بالا می برد. اگر این انرژی به غلط هدایت شود سبب افزایش فعالیت های کاذب می گردد و مخاطره انگیز می شود.

فایده: قفل عجان بسیلر سودمندی از نظر فیزیکی، ذهنی و روحی بر روی بدن انسان دارد. تأثیری که

روی لگن و سیستم ترشچی و مجاری ادراری و تناسلی دارد موجب می شود یبوست و کرمهای روده از بین بروند. در ضمن تمرین مناسبی برای شقاق یا زخم مقعد و پروستاتیت (التهاب پروستات) و همچنین بزرگی پروستات است. در امراض و عفونتهای مزمن لگنی نیز موثر است.

تذکر تمرین: این تمرین نه تنها عضلات عجان، بلکه عضلات دنبالچه را تحریک و منقبض می کند (ناحیه انقباض در مردان ناحیه ای بین مخرج و بیضه ها است و در بانوان در دهانه و گردن رحم است). همچنین موجب تحریک انرژی ظریف مولاداهارا می گردد. ماهیچه های تناسلی با این تمرین تقویت می شوند و انفجار نقطه ای را در مولاداهارا تحریک می کنند. اما تشخیص این ناحیه قدرتمند به سادگی امکانپذیر نیست، مگر آنکه به وسیله تمرین آشوبنی مودرا و واجرولی مودرا شناخته شوند.

انقباض شکم



بایستید و پاها را نیم متر از هم جدا کنید.

یک دم عمیق و آرام از سوراخهای بینی بکشید.

از ناحیه کمر به سمت جلو خم شوید و با بازدم تمام هوای درون شش ها را تخلیه کنید.

بدن را راست کرده، زانوها را کمی خم نگاه دارید.

کف دستها را روی رانها بالاتر از زانوها قرار دهید تا زانوها سنگینی بدن را تحمل کنند.

انگشتان دست به هر طرف که باشند تفاوت نمی کند.

از مستقیم بودن آرنجها مطمئن شوید.

در این وضعیت در ناحیه شکم انقباض خود به خودی ایجاد می شود.

سر را به جلو خم کنید تا چانه قفسه سینه را لمس کند.

بت یک دم تصنعی و بسته نگه داشتن گلو قفسه سینه را منبسط نماید. تصور کنید که نفس می کشید اما عمل دم را انجام ندهید.

ساق پاها را کمی بکشید. این حرکت خود به خود شکم را حرکت داده، به بالا، پایین و طرفین می کشد.

وضعیت را تا زمانی که راحت هستید حفظ کنید.

فشار به شکم وارد نکنید.

قفل شکم را رها کنید و سینه را وانهادن نمایید.

زانوها را بکشید و سر راست کنید.

تنفس را از سوراخهای بینی آرام و عمیق انجام دهید.

به حالت ایستاده برگردید، تامل کنید تا تنفس عادی شود، آن گاه دور بعدی را شروع نمایید.

انقباض شکم در حالت نشسته



در یکی از حالت‌های مراقبه ترجیحا حالت استاد یا نیلوفر بنشینید. ستون فقرات را راست کنید. زانوها را لمس کنند.

اگر ممکن است یک بالش نازک زیر کفل‌ها قرار دهید تا سطح کفل‌ها بالاتر از زانوها قرار گیرد.

دستها را با انگشتان باز روی زانوها قرار دهید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

تنفس عمیق با سوراخهای بینی انجام دهید.

بازدم را با دهان انجام دهید و تمام هوای شش‌ها را خارج کنید. نفس نکشید و در حالت نگه داشتن نفس در بیرون باقی بمانید.

شانه‌ها را بالا ببرید و ستون فقرات را بکشید.

با کف دستها به زانوها فشار بیاورید و آرنج‌ها را قفل کنید.

همزمان قفل چانه را با فشار دادن چانه به قفسه سینه انجام دهید.

عضلات و ماهیچه‌های شکم را به سمت راست، چپ، بالا و پایین بگردانید.

قفل شکم را همراه با نگه داشتن تنفس در خارج (بدون هوا در ریه‌ها)، بدون آنکه فشاری به بدن و شش‌ها وارد شود تا زمانی که قادر هستید، حفظ کنید.

بعد قفل شکم را رها کنید و بازوها و شانه‌ها را آزاد کنید.

سر را راست نموده، آرام نفس بکشید.

در وضعیت باقی بمانید تا تنفس به حالت عادی برگردد بعد دور دوم را شروع کنید.

تنفس: قفل شکم تنها با نگه داشتن نفس در خارج شکل می‌گیرد.

زمان: در شروع 3 دور و به تدریج با تمرین مستمر طی ماهها، تمرین را تا 10 دور ادامه دهید تا برایتان عادی شود.

مطابقت: این تمرین مشروط بر آنکه آسانهای معکوس را انجام دهد آسان است.

آگاهی: فیزیکی - روی شکم و تنفس.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

احتیاط: قفل شکم یک روش پیشرفته است و باید تحت راهنما انجام شود. بعد از ماهها تمرین در پرانایاما و نگه داشتن نفس و کسب مهارت در قفل چانه و عجان می توانید به این تمرین اقدام نمایید.

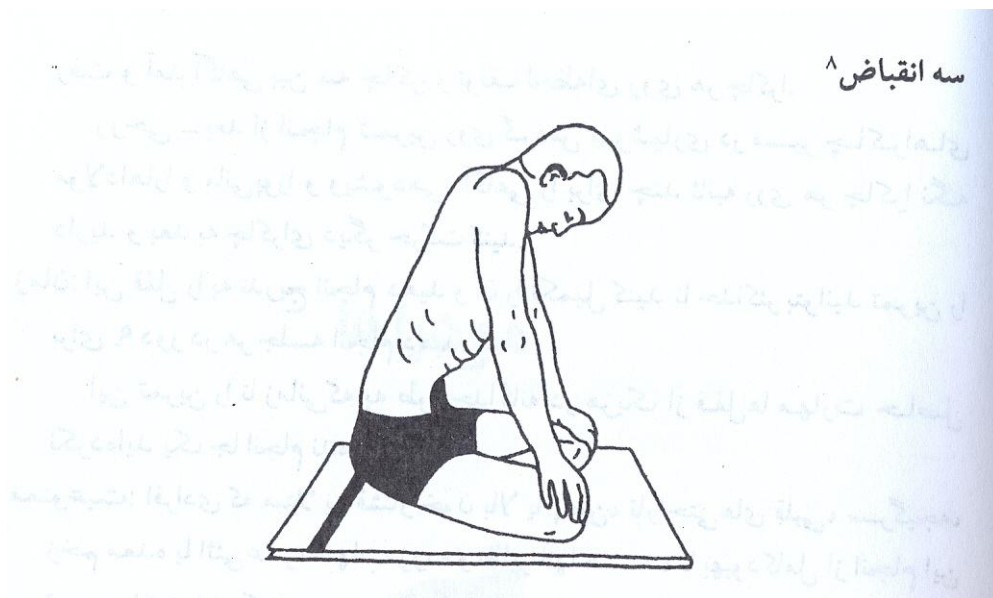
ممنوعیت: افرادی که مبتلا به بیماریهای دستگاه گوارش، قلب، فشار خون، چشم و اختلالات ستون فقرات و گردن هستند نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: قفل شکم یکی از راههای مهم برای درمان بیماریهایی چون دیابت، یبوست، کرم روده ای و اختلالات دستگاه گوارش است. به وسیله حرارتی که در این مرکز وجود دارد تمام ارگانهای شکمی با این حرکت ماساژ داده می شوند و باعث ایجاد تعادل در ترشح غدد آدرنال می شود و بسیاری از استرس ها و تنش ها از این طریق رفع می گردد. این حرکت باعث به گردش در آوردن جریان خون در تمام اندامهای داخلی می گردد و آنها را تقویت می نماید. همچنین اثر مستقیمی بر روی شبکه خورشیدی دارد و بر جریان انرژی اثر می گذارد. این حرکت باعث می شود که جریان پراناهای کوچک آپانا و پرانا معکوس شده، جریان انرژی سامانا برقرار شود که اثر مستقیم روی چاکرای مانی پورا دارد. در ضمن باعث برقرار بیک نیروی مهم در نادی سوشومنا می شود.

تذکر تمرین: این تمرین همیشه باید با شکم تخلیه شده انجام گیرد. آگنی سار بهترین تمرینی است که بدن برای انجام قفل شکم آماده می کند.

توجه: "اودیانا" به معنی پرواز یا بلند شدن به بالاست. وجه تسمیه به این جهت است که دیافراگم با یک قفل فیزیکی سبب انبساط و پرواز عضلات شکم به بالا می شود مفهوم دیگر آنکه، قفل فیزیکی شکم پرانا را به سوشومنا پرواز می دهد.

سه انقباض



در وضعیت استاد یا نیلوفر بنشینید. دستها را با انگشتان باز روی زانوها قرار دهید. سر و ستون فقرات را راست نگه دارید، چشمها را ببندید و تمام بدن را وانهاده کنید. یک دم عمیق و آرام از سوراخهای بینی بکشید، و بازدم کامل را به طوری که تمام هوا تخلیه شود از دهان انجام دهید.

همزمان بر طبق دستور و شرایط قفل چانه، شکم و عجان را تشکیل دهید. تا زمانی که قادر به حبس دم هستید قفل ها را نگه دارید، بدون آنکه بر بدن فشاری وارد شود. بعد به ترتیب قفل عجان، شکم و چانه را رها کنید. زمانی که سر کاملاً راست شد، نفس بکشید. این یک دور است.

چشمها را بسته، بدن را وانهاده حفظ کنید تا تنفس به حالت عادی برگردد، آن گاه دور دوم را شروع کنید.

آگاهی: فیزیکی - بعد از تشکیل وضعیت روی عجان، شکم و گلو، هنگام تمرین، در رفت و آمد آگاهی بین سه چاکرا و توقف لحظه ای روی هر چاکرا.

روحي - بعد از انجام تمرین روی گردش هوشیاری در مسیر چاکراهای مولاداهارا و مانی پورا و ویشودهی، آگاهی را برای چند ثانیه روی هر چاکرا نگه دارید و بعد به چاکرای دیگر حرکت کنید.

زمان: این قفل را به تدریج انجام دهید و آن را تکمیل کنید تا حداکثر بتوانید تمرین را برای 9 دور در هر جلسه انجام دهید.

این تمرین را تا زمانی که به طور جداگانه در هر یک از قفل ها مهارت حاصل نکرده اید یک جا انجام ندهید.

ممنوعیت: افرادی که مبتلا به فشار خون بالا یا پایین، ناراحتی های قلبی، سرگیجه، زخم معده یا اثنی عشر، التهاب روده و نظایر آنها هستند، تا بهبود کامل از انجام این تمرین خودداری کنند. در صورت لزوم برای انجام هر یک از تمرینها با راهنما مشورت نمایید.

فایده: ماهها بانداها اثرات سودمند هر سه باندا را دارد. این حرکت تاثیر مستقیمی بر روی ترشحات هورمونی غده پینه آل داشته، هماهنگ کننده سیستم غدد درون ریز است بر روی مراحل رشد تاثیر مستقیمی دارد. ذهن را برای انجام مراقبه آماده می سازد. اگر به طور کلی و مداوم انجام شود انرژی موجود در چاکراهای اصلی را بیدار می سازد و باعث می شود تا پرانا، آپانا، سامانا در آگنی پرانا ما به هم پیوسته و ادغام شوند تا یک پرانامای کامل انجام شود.

توجه: "مها" در لفظ سانسکریت به معنی بزرگ است و "مهاباندا" به معنی قفل بزرگ، به این ترتیب که سه قفل در یک قفل خلاصه می شوند قفل بزرگ گرفته است.

مودراها



مودراها

حکمت عملی و نظری

دانش مودرا

شناخت روح و تن آدمی از زمانهای بسیار دور تا امروز مورد توجه بوده است. به طور اخص علم معرفت النفس و روانشناسی پاسخگوی مسائل مربوط به روان بوده، به بحث و گفتگو درباره عملکرد روان می پردازد. مودرا نگرش معینی است که نشان دهنده روان می باشد و چگونگی کیفی روان را مشخص می کند. روشهای تمرین مودراها محدود است. مودراها بهسبب نیرویی که در خود دارند در ادوار گذشته به صورت یک راز حفظ شده، از سینه به سینه، از پیر و معلم سالک به پرتوجو انتقال یافته اند.

روانشناسی اصولاً موضوعاتی ظاهری روان را تحت عنوان عملکرد حواس، ادراکات و انفعالات بررسی می کند، اما در حال حاضر روانشناسی برتر به آن دسته از مسائل روانی توجه دارد که در دانش یوگا مطرح است و به طور رمزی به خواستاران مشتاق آموخته می شود.

ریشه و معانی مودرا

"مودرا" یک واژه سانسکریت است که در اغلب زبانهای مانند انگلیسی، فرانسه، آلمانی و غیره به همین شکل تلفظ می شود. مودرا بسیار دارد؛ اصطلاحاً به معنی وضع یا نظر یا اشاره است و در مفهوم به هیجان و فداکاری تلقی می شود. در سیستم حکمت عملی-نظری یوگا، مودرا به عنوان جریان انرژی تجربه می شود. و هدف از این تجربه درک حلقه اتصال نیروی پرانا، انرژی ظریف سازنده هویت شخصی در ارتباط با هستی یا نیروی کیهانی است.

مودراها حرکات ظریف فیزیکی هستند که قوه درک را تقویت کرده، سطح آگاهی و هوشیاری را توسعه می دهند و عمق می بخشند. یک مودرا که از پرانا، باندا، و روش تجسم سازی ترکیب شده باشد ممکن است در تمام بدن نفوذ کرده، انسان را به مراحل تکامل روحی برساند. بعضی از متون قدیمی مودرا را شاخه ای جدا شده از یوگا می دانند که بعد از پاره ای مهارتها مانند آساناها، پرانایاماهای پیشرفته و بانداها و بر طرف کردن انرژیهای ناخالص بلوکه شده در بدن برای تحصیل آگاهی ظریف و والا به کار گرفته می شوند.

از قدیم الایام تا به امروز، در متون مختلف مودراها برای نسلهای آینده شرح داده شده اند، اما نه به تفصیل، یا به صورت نوشته های مدون و معین. روشهای منظم کلاسیک و ساختار عملی مودراها همواره در انتقال از معلم به شاگرد به صورت شفاهی و لفظی ملاحظه گردیده، لزوم انتقال آن به پرتوجو به عهده معلم است.

شاید این ملاحظات پنهان کاری درباره مودراها به این مناسبت بوده که آنها تمرینات بسیار عالی و پیشرفته ای هستند که هرکس را در بیداری چاکراها و کندالینی یازی می بخشند. به لحاظ این توانمندی می توان از آنها در پیشرفت تمرینات روحی، با اضافه کردن مودرای مناسب به برنامه های روزانه، بهره مند شد.

مودرا و پرانا

درک ساختار عملکرد مودرا در توسعه آگاهی، با واژه و مفاهیم مصطلح که بیانگر امور و حالات مادی هستند، قبل از آشنایی با سیستم حکمت نظری و عملی در امور کمی و کیفی نیروهای بالفطره، در تن آدمی و هستی، مشکل است.

سیستم یوگا بدن انسان را مرکب از پنج لایه می داند که در هه پیچیده شده اند و هر لایه از آگاهی خاصی بهره مند است. برای نفوذ در این لایه ها روشهای خاصی، که به تجربه حاصل شده و اینک مورد توجه روانشناسی برتر است، ابداع گردیده است.

در اثنای تمرین مودرا به مناسبت شکل و وضعیتی که دارد بین فیزیک، روانی و پرانیک رابطه مستقیم ایجاد می شود که در آغاز، تمرین کننده را یاری می دهد تا جریان آگاهی را توسعه دهد و

به تدریج آن را در لایه های بدن نفوذ دهد. و به این ترتیب انرژیهای ظریف را به مراکز عالی روانی برساند و در سطح عالی هوشیاری نفوذ کند.

مودراها به دو طریق مشابه انرژی را در شکل امواج نوری یا صوتی زیر نفوذ خود می آورند و مانند آینه آنها را منعکس می کنند.

در اثر پرتو افکنی دائمی نادای ها و مراکز روانی، پرانا از بدن خارج می شود و در دنیای خارج از بدن توزیع می گردد. مودراها حصار در بدن خلق می کنند که ضمن تمرین، به جای فرار پرانا از بدن، انرژی را دوباره به درون بدن برگشت داده توزیع می کنند. به عنوان مثال زمانی که در تمرین شان موکی مدرا (بستن 7 دروازه) چشمها با دستها بسته می شوند، پرانای موجود درون چشم پرتو افکنی می کند و به درون چشم منعکس می گردد. به همان طریق در میان تمرین واجرولی مودرا نیروی سکس به وسیله واجرا نادای برگشت می کند و به مغز بر می گردد.

دانش تانتریک اظهار می دارد: زمانی از تضییع پرانا جلوگیری می شود که با تمرین مودراها ذهن اغوا شده، معکوس گردد و حواس و هوشیاری به درون کشیده شود. و به علت قدرتی که در مودراها وجود دارد دوباره پرانا به سمت منبع اصلیش برگشت کند. برای بیداری کندالینی، مودراها روشهای مهمی هستند، به همین خاطر آنها در تمرینات کندالینی با کریاها ترکیب می شوند.

بیان علمی مودرا

از دید علمی مودراها هدفی را مشخص می کنند که نفوذ در انعکاسات ناخودآگاه را قابل دسترس نماید. منبعی که الگوهای عادات غریزی عمدتاً از آن جا سرچشمه می گیرند، از یک سطح مقدماتی در مغز با سطح ناهوشیار پیوند ظریفی دارد. هر مودرا خط مخالفی را تقویت می کند که مطابق با تاثیرات مخالف روی بدن، ذهن و پرانا است. هدف، خلق ثابت وضعیت های تکراری است که می توانند تمرین کننده را از الگوهای رفتاری غریزی باز دارند و در در تصعید هوشیاری شرکت دهند.

پنج گروه مودرا

برای شناخت تاثیر مودراها در بدن، شناخت ساختار بدن، که در این علم مطرح است و بدن را مرکب از پنج لایه می داند، لازم است.

مودراها به پنج گروه به شرح زیر طبقه بندی می شوند:

1- **هاست (hasta)**، مودراهای دست: که با تمرکز همراه هستند و سیر پرانهای جذب شده به

وسیله دستها را به بدن باز می گردانند. مودراهای مرتبط باشست و انگشت اشاره، در هر حرکت ظریف، موتور مغز را به کار می اندازند و سبب می شوند توده ای از انرژی تولید کننده، و با حرکت به سمت پایین و دستها دوباره به مغز برگردانده شوند و آگاهی ذهنی را باطنی کنند، سبب درون نگری شده، و پنج روش زیر را شامل می شوند:

گیانا مودرا (gyana mudra)

چین مودرا (chin mudra)

یونی مودرا (yoni mudra)

بهیراوا مودرا (bhairava mudra)

هریدایا مودرا (hridaya mudra)

2- **مایا (maya)**، مودراهای سر: که قسمتی از تمرینات کندالینی یوگا هستند و پاره ای از آنها از

گروه تمرینات تمرکزی اند. در این مودراها، از چشمها، گوشها، بینی و زبان استفاده می شود. و در این کتاب از 9 مودرا نام برده شده است:

شامباهاوی مودرا (shambhavi mudra) - خیره شدن به نقطه بین ابروها.

ناسیکاگرا دریشتی (nasikagra drishti) دریشتی خیره شدن به نوک بینی.

کچاری مودرا (khechari mudra)

کاکي مودرا (kaki mudra)

بهوجانگینی مودرا (bhujangini mudra)

بهوچاری مودرا (bhoochar mudra)

آکاشی مودرا (Akashi mudra)

شان موکی مودرا (shanmukhi mudra)

یون مانی مودرا (unmani mudra)

3- کایا (kaya): این تمرینات که از حالات مختلف کیفی بدن استفاده می کنند و با تنفس و

تمرکز آمیخته شده اند عبارتند از:

پرانا مودرا (prana mudra)

وی پاریتا کارانی مودرا (vipareeta karani mudra)

یوگا مودرا (yoga mudra)

پاشی نی مودرا (pashinee mudra)

مان دوکی مودرا (manduki mudra)

تاداگی مودرا (tadagi mudra)

4- قفل ها: ترکیبی از مودراها و انقباض ها هستند که در بیداری کندالینی به کار گرفته می شوند

و عبارتند از:

ماها مودرا (maha mudra)

ماها بهدا مودرا (maha bhida mudra)

ماها ودا مودرا (maha vedha mudra)

5-آدهارا، مودراهای عجایی: این مودراها جهت پرانا را از پایینترین نقاط بدن به مغز تغییر می دهند. مودراهایی که در رابطه با تصعید نیروی سکس می باشند در این گروه قرار دارند و عبترند از:

آشوینی مودرا (ashwini mudra)

واجرولی/سهاجرولی مودرا (vajroli/sahajroli mudra)

بین گروه های ذکر شده گروه آخر قسمت نخاعی مغز را بیشتر تحت تاثیر قرار می دهند. تعداد زیادی از مودزهای دست و سر این حقیقت نسبی را آشکار می کنند که عملکرد و توجیه کلمات که از این ناحیه وارد مغز می شوند سطح نیمکره کورتکس مغز را احاطه می کنند. مودراها همراه با وضعیت بدنی و کنترل تنفس یا بعد از آنها انجام می گیرند. مودراهایی که در این کتاب بیان شده جزئی از مجموعه ای است که در متون باستانی درباره آنها صحبت شده است. برای اطلاع بیشتر به انتشارات یوگا دارشان مراجعه شود.

اشاره به وضعیت روانی دانش (گیانا مودرا)

اشاره به وضعیت روانی دانش (گیانا مودرا)^۲



در یک وضعیت ساده مراقبه بنشینید.

انگشتان سبابه هر دو دست را به نحوی خم کنید که نوک انگشت اشاره، ریشه انگشت شست را لمس کند و سه انگشت دیگر هر دست را به طوری که اندکی از هم جدا باشند راست نگه دارید.

دستها را روی زانوها قرار دهید، کف دستها رو به زمین، دستها را وانهاده کنید.

آگاهی روان (چین مودرا)

آگاهی روان (چین مودرا)^۳



چین مودرا همان گیانا مودرا است با این تفاوت که کف دستهای روی زانوها رو به بالا هستند.

زمان: در موقع مراقبه، مراقبه کننده باید حتما یکی از این دو حالت را در طول مراقبه اجرا کند.

تنوع: گیانا یا چین مودرا اغلب با اتصال نوک انگشتان اشاره و شست به هم تشکیل می شوند، به صورتی که یک دایره را تشکیل دهند. تمرین کننده ممکن است این نوع را کم اهمیت تلقی کند و تصور کند که در مراقبه عمیق و از دست دادن آگاهی، انگشتان از هم جدا می شوند. این دو مودرا اصلی و تنوع هر دو تاثیر یکسان دارند.

تذکر تمرین: اثر گیانا یا چین مودرا بسیار ظریف است و تمرین کننده نیاز به حساسیت زیاد دارد تا تغییرات هوشیاری را که با تمرین حاصل می شود درک کند، چه زمانی که ذهن مقید مودرا می شود و چه زمانی که علائم درونی استحال می گردند.

توجه: واژه "گیانا" به معنی عقل یا دانش است. بنابراین گیانا مودرا حالتی از درک مستقیم است.

از سوی دیگر واژه "چین" د از ریشه "چیت" یا "چیتا" گرفته شده است که به معنی شعور است. بنابراین چین مودرا حالت روانی هوشیاری است. حلقه کوچک و انگشت میانی برای سه گونا (کیفیت های طبیعی) نماد شده اند و به تاماس، راجا و و ساتوا اشاره دارند. برای پیشرفت در

دانش این سه کیفیت باید تصفیه شوند. انگشت اشاره به حیواتما (هویت شخصی)، شست به سوپرمن (هوشیاری) اشاره دارند. در گیانا و چین مودرا هویت شخصی (انگشت اشاره) زیر نظر آگاهی (انگشت شست) است. هرچند انگشت اشاره انگشت شست را لمس می کند. نماد این حرکت اتحاد و نیرو است.

سرچشمه روان (یونی مودرا)

در حالت مراقبه بنشینید. ستون فقرات و سر را راست نگه دارید.

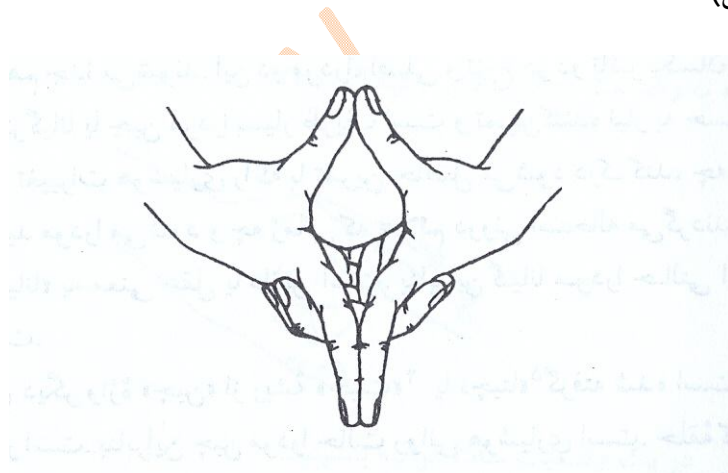
کف دستها را روی هم بگذارید. انگشتان روی هم و مستقیم و دور از بدن باشند.

کمی آنها را بگردانید و انگشتان وسط را در زیر حلقه برگردانید تا پشت دستها را لمس کنند.

حلقه و انگشتان میانی اتصال جزئی دارند.

بند اول انگشت شست را به هم متصل کنید. آنها را به سمت بدن ببرید و به شکل رحم در

آورید (مطابق شکل).



فایده: این به هم پیوستن انگشتان در این تمرین باعث به وجود آوردن تماس انرژی بین دست

راست و چپ می شود و نه تنها باعث تعادل انرژیها در بدن می شود بلکه تعادل را بین نیمکره

راست و چپ مغز نیز برقرار می سازد. با به هم پیوستن انگشتان میانی و شست جریان پرانا تشدید

می شود. این مودرا بدن و ذهن را برای مراقبه، تمرکز آگاهی برتر و وانهادگی جسمی آماده می سازد

و باعث تقویت پرانا در بدن می شود. این حرکت باعث کشیده شدن آرنجها و در نتیجه باز شدن قفسه سینه می شود.

تنوع: یونی مودرا می تواند با اتصال انگشتان میانی تشکیل شود. حلقه با انگشتان کوچک بدون برگرداندن آنها شکل می گیرد و انگشتان شست همدیگر را در جلو انگشتان اشاره قطع می کنند.

توجه: "یونی" به معنی رحم یا منبع است.

وضعیت هراس انگیز

وضعیت هراس انگیز^۱



در یکی از وضعیت های مراقبه که احساس راحتی می کنید بنشینید و ستون فقرات و سر را مستقیم نگاه دارید. پشت دست راست رات بر روی کف دست چپ قرار دهید به طوری که کف هر دو دست سمت بالا باشند و روی هم قرار گیرند.

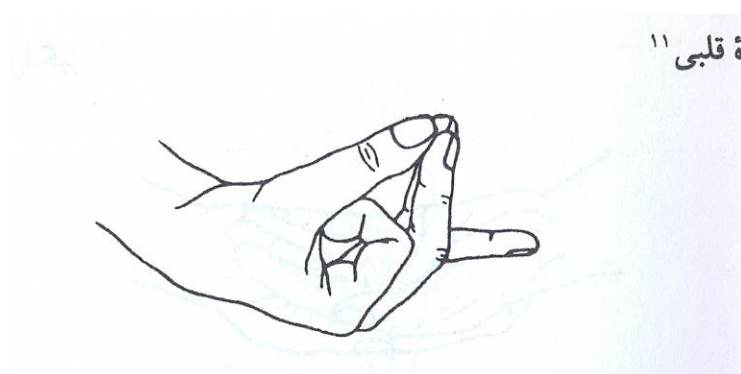
چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید. در طول مراقبه وضعیت را حفظ کنید.

تنوع: موقعی که دست چپ روی نوک دست راست قرار می گیرد نام تمرین بهیراوی مودرا می شود. بهیراوی مونث بهیراوا است.

توجه: بهیراوا هیئت ستمکاری لردشیوا است، که مسئول انهدام هستی است.

دو دست به نادی های آیدا و پنگالا و اتحاد روح فردی با آگاهی عالی اشاره می کنند.
در تمرینات پرانا ویدا از بهیراوا استفاده می شود اما در تمرینات پرانایاما و مراقبه نیز ممکن است
این مودرا به کار گرفته شود

اشاره قلبی



در وضعیت راحت مراقبه با ستون فقرات و سر راست بنشینید.
نوک انگشت اشاره را در ریشه انگشت شست قرار دهید، مانند وضعیت چین یا گیانا مودرا. بند اول سه
انگشت شست، میانی و ماقبل آخر را به هم متصل کنید تا آنها یکدیگر را لمس کنند. انگشت مستقیم
باقی می ماند.

دستها را روی زانو قرار دهید به طوری که کف دستها به سمت بالا باشد.
چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید، وضعیت را در طول مراقبه حفظ کنید.

زمان: این وضعیت را برای 30 دقیقه حفظ کنید.

آگاهی: فیزیکی - روی تنفس در سطح سینه.

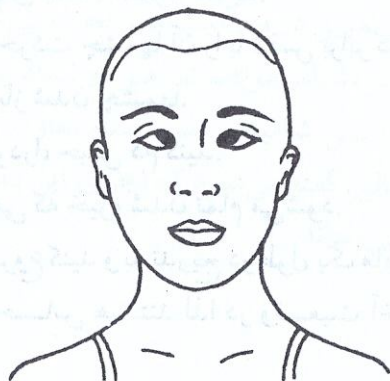
روحی - روی چاکرای اناهاتا.

فایده: این مودرا جریان پرانارا از دستها به ناحیه قلب بر می گرداند و انرژی حیاتی را در قلب فیزیکی بهبود می بخشد. اتصال انگشت میانی و کوچک به طور مستقیم نادی ها را به هم مربوط می کند تا به قلب پیوند یابند. انگشت شست جریان پرانا را مسدود می کند و مانند یک مولد برق روی قلب عمل می کند تا جریان پرانا را از دستها به سوی قلب منحرف کند. از این رو به عمل قلب کمک می کند.

این تمرین برای قلب مفید است و بیماران قلبی می توانند برای شفا و آرامش قلب خود آن را به کار گیرند. حتی در حمله های اتفاقی قلب با توجه به اینکه قلب مرکز هیجانهاست این تمرین می تواند به از بین بردن هیجان کمک کند.

خیره شدن به نقطه بین دو ابرو

خیره شدن به نقطه بین دو ابرو^{۱۲}



به یکی از حالت های مراقبه بنشینید.

پشت سر را راست نگاه دارید و دستها را در حالت گیانا یا چین مودرا روی زانوها قرار دهید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

تمام عضلات چهره شامل پیشانی، چشمها و پشت چشمها را وانهاده کنید.

آهسته چشمها را باز کنید، مستقیم و دقیق به نقطه ای در مقابل خود نگاه کنید.

سر و بدن را ساکت و آرام نگاه دارید.

بعد به بالا نگاه کنید و به نقطه میان ابروها خیره شوید.

سر نباید حرکت کند.

موقعی که به طور صحیح در وضعیت تمرین قرار گرفتید، دو خط شکسته را مشاهده می کنید که از

مرکز ابروان به شکل V تا چشمها ادامه می یابد. این نقطه موقعیت مرکز دو ابرو است. اگر آگاهی از

شکل V به نظر نمی رسد چشمها در یک نقطه به هم متصل نیستند.

در آغاز خیره شدن به نقطه بین ابروها را برای چند ثانیه حفظ کنید.

اگر احساس ناراحتی کردید خیره شدن را رها کنید.

چشمها را ببندید و آنها را وانهاده کنید و کوشش کنید روی چید آکاش (فضای تاریک در برابر

چشمهای بسته) متمرکز شوید.

تنفس بعد از مهارت در حرکت چشمها آن را با تنفس برابر کنید.

دم آهسته، هنگام باز شدن چشمها.

هنگام توقف در مودرا، حبس دم کنید.

بازدم آهسته، موقعی که خیره شدن تمام می شود.

زمان: تمرین را با 5 دور شروع کنید و به تدریج در طول یک ماه تا 10 دور افزایش دهید.

احتیاط: چشمها خیلی حساس هستند لذا در وضعیت آخر نباید باز نگاه داشته شوند.

اگر اعصاب چشم خسته شوند شبکه ناراحت می شود.

با هر احساس ناراحتی که ایجاد شود تمرین باید رها گردد.

ممنوعیت: افرادی که بیماری در چشم دارند یا به بیماری قند مبتلا هستند، یا از لنز استفاده می کنند نباید بدون مشورت با راهنما این تمرین را انجام دهند.

فایده: خیره شدن به نقطه بین ابروان باعث تقویت عضلات چشم شده، تنش و استرس های این عضو را می زداید. از نظر روانی این حرکت باعث آرامش ذهن شده، استرس و ناراحتی های ذهنی را بر طرف می سازد. این مودرا قدرت تمرکز را افزایش می دهد. تمرین مداوم این مودرا از غیر فعال شدن غده پینال جلوگیری می کند. انجام این تمرین به کودکان از سن 8 سالگی به بعد برای تسلط یافتن بر عواطف و احساسات دوران بلوغ توصیه می شود.

پیشرفت تمرین (تمرکز روی نقطه درونی)

موقعی که با چشمهای باز در تمرین تمرکز به نقطه بین ابروها مهارت پیدا کردید می توانید با چشمهای بسته تمرین را انجام دهید. تمرین در این وضعیت کمی نیرومندتر است زیرا آگاهی درونی تر می شود. مراقب باشید چشمها را وانهادن نکنید و تمرین را متوقف ننمائید.

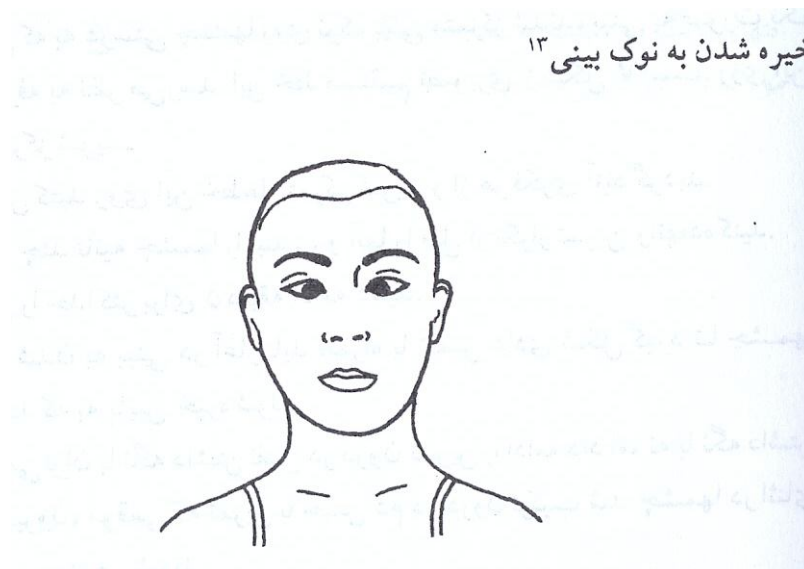
همیشه مطمئن باشید که اگر چشمها بسته اند آنها در درون به بالا خیره شده اند.

تذکر تمرین: این تمرین قسمتی از تمرینات کریا یوگا است. و روش نیرومندی برای بیداری چاکرای آجنا است و یک تمرین قوی برای مراقبه به شمار می رود. شما می توانید بخ نقطه ای روشن که در برابر چشمهای بسته ظاهر می شود مدت زیادی تمرکز کنید، مشروط بر اینکه در برابر معلم راهنما انجام گیرد.

در گروه آساناها این تمرین در وضعیت شیر تجربه می شود.

توجه: "شامباهاوی" همسر "شامباهاوا" است. هر دو نمادی هستند برای شاکتی ولردشیوا. طبق متون قدیمی شامباهاو تمرین شامباهاوی را به همسرش آموخت، برای افزایش آگاهی عالی. گفته می شود که اجرای این تمرین، تمرین کننده را به درجات عالی آگاهی می رساند.

خیره شدن به نوک بینی



آمادگی برای تمرین: در مراحل اولیه، خیره شدن به نوک بینی ممکن است مشکل باشد لذا برای رفع مشکل، انگشت اشاره را در برابر چشمها قرار دهید و به آن خیره شوید و آهسته دست را به سمت بینی بیاورید و خیره شدن به انگشت را ثابت حفظ کنید. موقعی که انگشت نوک بینی را لمس کرد چشمها باید روی انگشت دست ثابت شده باشند.

خیره شدن را به نوک بینی انتقال دهید. این روش شما را یاری می کند تا هر موقع که بخواهید، بتوانید به نوک بینی خیره شوید.

تمرکز به نوک بینی:

در یکی از حالات مراقبه که راحت هستید بنشینید. سر و ستون فقرات را راست نگاه دارید. دستها را در وضعیت چین یا گیانا مودرا زانوها قرار دهید. چشمها را ببندید و بدن را کاملا وانهاد کنید.

چشمها را باز کنید و آنها را روی نوک بینی کانونی کنید.

به هیچ وجه برای چشمها ناراحتی ایجاد نکنید.

موقعی که به درستی چشمها روی نوک بینی متمرکز شدند، بینی به صورت یک خط دو طرفه می رسد. این خط مستقیم تصویری از شکل V است. روی این شکل متمرکز شوید.

کوشش کنید روی این خط ها متمرکز شوید و از هر فکری آزاد گردید.

بعد از چند ثانیه چشمها را ببندید و آنها را قبل از تکرار تمرین وانهاده کنید.

تمرین را حداکثر برای 5 دقیقه ادامه دهید.

تنفس: خیره شدن به بینی در آغاز باید همراه با تنفس عادی شکل گیرد تا چشمها عادت کنند که به پایین خیره شوند.

بعدا می توان با نگه داشتن نفس در درون تمرین را ادامه داد اما نه با نگه داشتن نفس در بیرون، موقعی که تمرین با حبس دم در درون ترکیب شد چشمها در اثنای دم و بازدم بسته می شوند.

آگاهی: هرچند که چشمها باز هستند هدف این تمرین خویشتن نگری است. چشمهای باز نباید از محیط اطراف آگاه باشند. آنها را روی بینی کانونی کنید و روی مغز متمرکز شوید.

زمان تمرین: خیره شدن به نوک بینی را هر زمان از روز می توان انجام داد. ترجیحا صبح زود یا قبل از خواب بهتر است.

ممنوعیت: مانند شامباهاوی مودرا افسرده نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: فایده انجام این حرکت بسیار شبیه تراتا کامی باشد. این حرکت برای رفع استرس ها و ناراحتی های درونی بسیار موثر است. قدرت تمرکز را افزایش داده، اگر به طور مداوم و با آگاهی انجام شود باعث بیداری چاکرای مولاداهارا می شود و پرتوجو را به بالاترین مراتب از آگاهی روحی و روانی می رساند.

توجه: واژه "ناسی" به معنی بینی و "کاگرا" به معنی نوک و "دریشتی" به معنی خیره شدن است. نام دیگر این تمرین "آگوچاری مودرا" یک واژه سانسکریت است. و از واژه "آگوچارام" به معنی ما فوق درک حسی گرفته شده است. این مودرا تمرین کننده را به مافوق امور حسی هدایت می کند. مودرای بینی در شکل یک پل نماد شده است که بینی را به ستون فقرات مربوط می کند. راس آن مرکز بین دو ابرو است و هنگامی که به نوک دماغ خیره می شوید انتهای دیگر پل است به عبارت دیگر خیره شدن به نوک دماغ چاکرای آجنا را به مولاداهارا پیوند می دهد.

قفل زبان

در یکی از حالات مراقبه بنشینید، ترجیحا حالت استاد یا نیلوفر، سر و ستون فقرات را راست نگاه دارید و دستها را رد حالت چین یا گیانا مودرا روی زانوها قرار دهید و چشمها را ببندید و تمام بدن را وانهاده کنید.

دهان را ببندید. زبان را به سمت بالا و عقب بچرخانید به طوری که قسمت زیرین زبان که معمولا پایین قرار دارد، سقف دهان را لمس کند. سعی کنید نوک زبان را بدون اینکه به خود فشار آورید تا حد امکان به عقب بکشید. در انتهای نوک زبان مجاری گلو را می بندد.

تنفس روحی را شروع کنید.

تنفس آهسته و عمیق باشند.

تا مدتی که می توانید حالت را حفظ کنید.

در آغاز، تشکیل و حفظ حالت ممکن است مشکل باشد، زبان خسته شود و تنفس روحی گلو را انراحت کند. اما با تمرین تدریجی برگرداندن زبان و لمس گلو بسیار راحت می شود.

موقعی که زبان خسته می شود زبان را در دهان آزاد کنید و بعد از زفع خستگی تمرین را تکرار کنید.

تنفس: به تدریج و پس از چند ماه ملاحظه خواهید کرد که تعداد تنفس و شدت و ضعف آن تغییر می کند. زمانی فرا می رسد که تعداد تنفس در هر دقیقه به 5 یا 6 تنفس می رسد. این تغییر ممکن است تحت نظر راهنما و با ارشاد او به تعداد کمتری برسد.

زمان: تمرین را برای 5 تا 10 دقیقه ادامه دهید. کچاری مودرا را می توانید با سایر تمرینات دیگر مخصوصا با تمرینات کندالینی یوگا انجام دهید.

آگاهی: فیزیکی - روی گلو.

روحي - روی چاکرای ویشودهی. زمانی که در تمرین مراقبه هستید این تغییر آگاهی اتفاق می افتد.

احتیاط: بعضی مواقع هنگام تمرین قفل زبان در دهان احساس تلخی می کنید. وجود این حالت نشانه بروز سم نکتار است. اگر این علامت را احساس کردید فوراً تمرین را قطع کنید. اگر مبتلا به بیماریهای دهان و دندان هستید از اجرای این تمرین اجتناب کنید.

فایده: کچاری مودرا باعث ایجاد فشار بر روی نقاطی از دهان و حفره بینی می شود. فشار روی این نقاط اثر مستقیمی بر روی بدن دارد. تعدادی از غدد ماساژ داده شده به ترشح هورمونهای اصلی و بزاق دهان کمک می کند. این تمرین باعث کاهش احساس گرسنگی و تشنگی می شود و موجب آرامش و خونسردی می شود. در سلامت و شادابی مخصوصاً سلامت اندامهای داخلی بدن بسیار موثر است.

این تمرین اگر با تنفس روحی ادغام شود در تسکین انقباضات رحمی در زایمان موثر است. این تمرین باعث بالا رفتن سطح آگاهی نسبت به مراکز روحی - روانی مغز و ستون فقرات می گردد و در بیدار کردن کندالینی و جریان یافتن پرانا در چاکراها بسیار موثر است.

تذکر تمرین: در سیستم هاتا یوگا زبان را مهار می کنند تا کوچک و دراز شود و به طولی برسد که بتواند در فضای بیرونی دهان حرکت کند و وارد سوراخ بینی شود. مراکز روانی این ناحیه را تحریک کند. این نوع تمرین توصیه نمی شود زیرا تاثیر نامناسبی در تقابل با دنیای خارج از بدن دارد.

توجه: "کچاری مودرا" د یک واژه سانسکریت است که به قفل زبان برگردانده شده و از دو لغت "ک" (khe) به معنی آسمان و "چاری" به معنی چه کسی ترکیب شده است.

موقعیت قفل زبان با نکتار (شهد) است که از بیندو ترشح می شود. کامل کردن این مودرا شخص را قادر می کند که مسیر نکتار را از سوختن در مانی پورا به ویشودهی تغییر دهد. برای آگاهی بیشتر به کتاب کندالینی یوگا مراجعه کنید.

منقار کلاغ

رکلاغ^{۱۷}



در یک وضعیت راحت مراقبه با سر و ستون فقرات راست بنشینید، دستها را در حالت چین یا گیانا مودرا روی زانوها قرار دهید.

چشمها را ببندید و بدن را برای چند دقیقه وانهاده کنید.

چشمها را باز کنید. چشمها را روی نوک بینی متمرکز کنید و به نوک بینی خیره شوید.

در طول این تمرین سعی کنید که پلک نزنید.

لبها را مانند منقار کلاغ لوله کنید.

آرام و عمیق از طریق این لوله هوا را به داخل ریه ها بکشید.

زبان را در دهان آزاد کنید، دهان را ببندید، آن گاه بازدم را از طریق بینی انجام دهید.

تمرین را برای 3 تا 5 دقیقه تکرار کنید. زمان: این مودرا ممکن است برای زمان نسبتاً طولانی انجام شود. اما باید مراقب بود که چشمها خسته نشوند و اشک از چشمها جاری نشوند.

آگاهی: فیزیکی - روی جریان صدا در سوراخ بینی و نوک بینی.

مطابقت: این مودرا بر روی تعادل منابع حرارتی بدن تاثیر می گذارد، بنابراین می تواند بعد از

تمرین هایی که ایجاد حرارت می کنند برای خنک کردن بدن تمرین شود.

زمان تمرین: هر زمان از روز برای این مودرا مناسب است اما بهتر است در طلوع آفتاب یا آخر

شب، مودرا را انجام دهید، در هوای سرد از انجام تمرین خودداری کنید.

احتیاط: مودرای منقار کلاغ نباید در جو آلوده یا در هوای سرد تمرین شود زیرا بینی مسئول

طبیعی کردن و تصفیه کردن هواست. در این تمرین هوا از سوراخ های بینی وارد شش ها نمی شود که تصفیه گردد.

ممنوعیت: افرادی که مبتلا به افسردگی و فشار خون هستند باید از انجام این تمرین خودداری

کنند.

فایده: مودرای منقار کلاغ باعث خنکی بدن و مغز و آرامش آنها شده، تنش ها را از بین می برد و

امراضی مثل فشار خون بالا را مرتفع می سازد. به خاطر حرکتی که به لبها داده می شود و هوایی

که از این طریق وارد بدن می شود بر روی مراحل هضم و جذب غذا اثر داشته، به آن کمک می

نماید و همچنین خون را تصفیه خالص می کند.

تذکر تمرین: تمرین کننده باید در طول تمرین بادچشمهای باز با تمرین یکی شود. چشمها باید به طور کامل باز باشند و اگر چشمها خسته یا اشک آلود شدند برای مدتی که احساس می کنید نیاز است به چشمها استراحت دهید و بعد از آنکه چشمها به حالت اول برگشتند و رفع خستگی از چشمها شد تمرین را دوباره ادامه دهید.

توجه: واژه "کاکای" به معنی کلاغ است و مناسبت آن برای این مودرا این است که در طول تمرین موقع نفس کشیدن لبها به شکل منقار کلاغ غنچه می شوند. اگر این تمرین در مدت زمانی طولانی استمرار یابد و هر بار تمرین طولانیتر شود تمرین کننده رنجهایش را از دست می دهد و به طول عمر با سلامت بدن دست می یابد. گفته شده است که این مودرا به تمرینات تنفسی شباهت دارد و یک تمرین تنفسی است زیرا که با تمرینات تنفسی شباهت دارد و یک تمرین تنفسی است زیرا که با تمرینات تنفسی خنک کننده و تنفس هیس در یک رده قرار دارند.

مودرای تنفس مار

در یک حالت مراقبه که احساس راحتی می کنید بنشینید. چشمها را ببندید و تمام بدن مخصوصا شکم را وانهاده کنید.

کمی چانه را به طرف جلو و عقب خم کنید.

سعی کنید از طریق دهان هوارا بلعیدو آن را از گلو داخل شکم بکشید نه ریه ها، مانند اینکه آب را می بلعید و وارد شکم می کنید.

تا جای که ممکن است شکم را با پر کردن هوا به این طریق توسعه دهید.

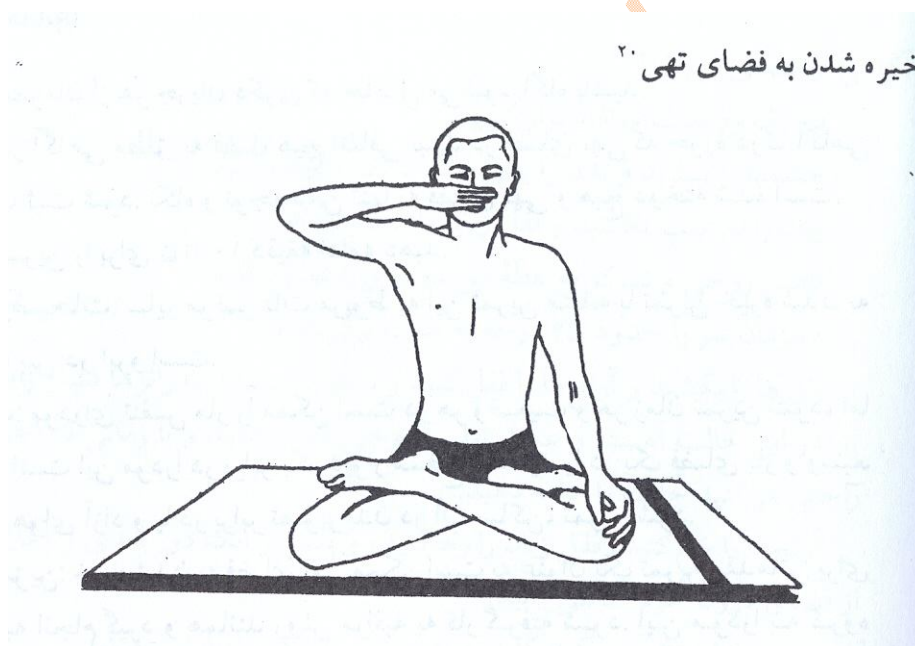
هوا را تا زمانی که راحت هستید در درون بدن حبس کنید سپس با آروغ زدن هوا را خارج کنید.

زمان: این مودرا در موقعیت های عادی این مودرا 3 تا 5 مرتبه انجام شود، برای رفع بیماری ممکن است انجام این مودرا به مدت زیادتری نیاز داشته باشد.

مطابقت: این مودرا در هر زمان از روز می تواند تمرین شود ولی اگر پس از تمرینات نظافتی معده و روده تمرین شود قدرت آن افزایش خواهد یافت.

فایده: مودرای تنفس مار باعث بازسازی دیواره مری شده، بر روی ترشحات سیستم گوارشی تاثیر مستقیم دارد. همچنین باعث هماهنگی عملکرد معده شده، بادهای معده را دفع ساخته، بر بهبود امراض معدی اثر مثبت می گذارد. این مودرا هم چنین باعث نگه داشتن هوا در معده شده، فرد را قادر می سازد تا بریا مدت طولانی بر روی آب شناور باشد.

خیره شدن به فضای تهی



در یک حالت مراقبه بنشینید. سر و ستون فقرات را راست نگاه دارید و دست چپ را در حالت چین یا گیانا مودرا روی زانوها حفظ کنید.

برای لحظاتی چشمها را ببندید و بدن را با چشمهای بسته وانهاده کنید.

چشمها را باز کنید و دست راست را بالا بیاورید و مقابل صورت قرار دهید.

دست باید افقی و کف دست به سمت پایین باشد و انگشتان دست کنار هم چسبیده به هم نگاه داشته شوند.

انگشت شست باید با قسمت بالایی لب بالا تماس حاصل کند.

چشمها را روی نوک انگشت کوچک متمرکز کنید و برای یک دقیقه یا بیشتر که روی انگشت کوچک متمرکز هستند پلک نزنید و چشمها را حرکت ندهید.

کوشش کنید که آگاهی از نوک انگشت کوچک دست ادامه یابد.

بعد از یک دقیقه یا بیشتر دست را حرکت دهید اما خیره شدن به مکانی که انگشت کوچک قرار داشت را تغییر ندهید. در این حالت چون انگشت برای خیره شدن وجود ندارد شما به فضای تهی یا هیچ خیره شده اید. در این مرحله باید کوشش کنید که پلک نزنید.

همزمان از هر جریان فکری که حاصل می شود آگاه باشید.

در آگاهی مطلق به فضا، هیچ اتفاقی نباید در فضای تهی که حوزه درک آگاهی است ثبت شود. نگاه و توجه ذهن تنها به فضای تهی و هیچ دوخته شده است.

تمرین را برای 5 تا 10 دقیقه ادامه دهید.

سایر توضیحات: سایر موضوعات مربوط به این تمرین مشابه با تمرین خیره شدن به نقطه بین دو ابرو است.

مطابقت: موداری تنفس مار را ممکن است در هر وضعیت و هر زمان تمرین نمود، اما بهتر است این مودرا در برابر یک دیوار مسطح و سفید یا در یک فضای باز و وسیع مثل هوای آزاد و یادر برابر تصویر بدن در آب ساکن، تمرین شود.

تذکر تمرین: خیره شدن به فضای تهی ممکن است به عنوان یک تمرین مقدماتی برای مراقبه انجام گیرد و همانند روش مراقبه به کار گرفته شود. این مودرا به گروه تمرینات خیره شدن به موضوعات بیرون تعلق دارد اما تمرین خیره شدن به بی نهایت است، همانند خیره شدن به نوک بینی یا مرکز بین دو ابرو یا هر تراناکای بیرونی.

فایده: مانند دیگر مودراها، مودرای تنفس مار نیز قدرت تمرکز را افزایش می دهد و باعث آرامش فکر شده، برای افرادی که عصبی هستند بسیار مفید است.

آگاهی از فضای درون

در یک وضعیت مراقبه قرار گیرید.

چشمها را ببندید و بدن را برای چند دقیقه وانهاده کنید.

زبان را به عقب بکشید و قفل زبان را انجام دهید.

تنفس روحی و تمرکز به نقطه بین دو ابرو را تمرین کنید.

همزمان سر را حدود 45 درجه به عقب برگردانید.

بازوها را بکشید و آرنجها را قفل کنید و با کف دستها به زانوها فشار بیاورید.

در این حالت آهسته و عمیق تنفس روحی انجام دهید و تا زمانی که احساس راحتی می کنید حالت را ادامه دهید.

آرنج ها را خم کنید ، و قفل زبانرا رها کنید، و پیش از آنکه دور بعدی را آغاز کنید از فضای درون خود آگاهی یابید.

زمان: تمرین را 1 تا 3 دور تکرار کنید . و به تدریج تا 5 دور افزایش دهید.

در وضعیت آخر برای زمانی که قادر هستید توقف کنید و آهسته و به تدریج زمان تمرین را افزایش دهید.

آگاهی: روی چاکرای آجنا.

احتیاط: اگر احساس ضعف کردید تمرین را متوقف کنید. روش آموزش این تکنیک تدریجی و زیر نظر راهنماست.

ممنوعیت: افرادی که مبتلا به فشار خون بالا، سرگیجه و ناراحتی مغزی هستند، نباید این تمرین را اجرا کنند.

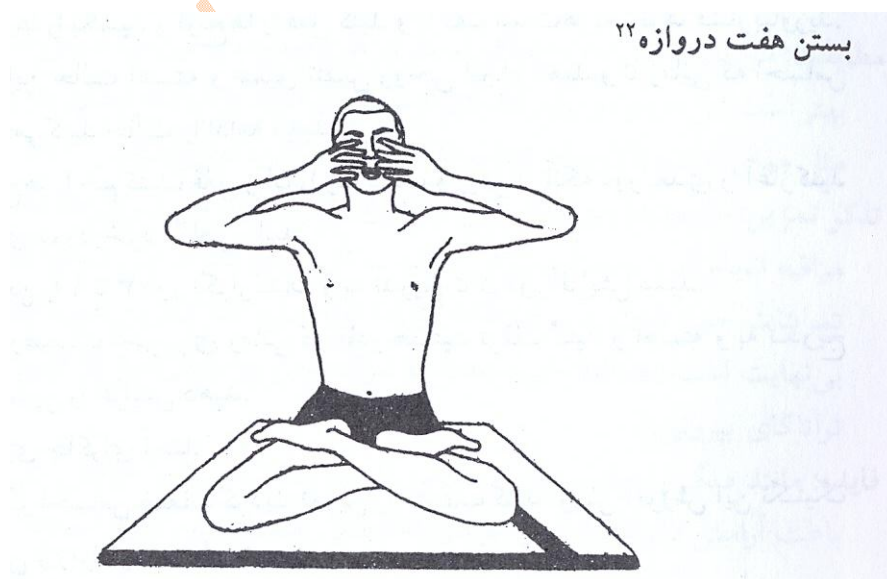
فایده: این تمرین همه فواید حبس دم، یوگایی، تمرکز بین دو ابرو، قفل زبان و تمرکز روی بینی را در بر دارد. همچنین باعث آرامش فکر شده، فرد را قادر می سازد که بتواند بر روی حواس خویش کنترل یابد، در تمرکز و رسیدن به آگاهی برتر بسیار مفید است.

تنوع: این مودرا ممکن است با حبس دم تمرین شود. تمرین را همان گونه که در بالا شرح داده شد انجام دهید. موقعی که سر را به عقب خم می کنید نفس بکشید، و نفس را در درون تا پایان وضعیت نگاه دارید. بازدم را موقعی که آرام سر را بلندی کنید و در وضعیت مستقیم قرار می دهید انجام دهید.

تذکر تمرین: این تمرین باید همراه با تمرین قفل زبان و تنفس روحی و تمرکز به نقطه بین دو ابرو انجام شود.

از این نظر، پیش از انجام این تمرین، حتما باید تمرین های فوق را انجام داده باشید.

بستن هفت دروازه



در وضعیت استاد یا نیلوفر راحت بنشینید. اگر احساس نلراحتی و یا درد در عضلات پا می کنید یک وضعیت کاملا راحت را انتخاب نموده، برای آسایش بیشتر یک بالش نازک زیر باسن خود قرار دهید تا فشار ناحیه عجان و کفل ها در یک سطح توزیع شود.

سر و ستون فقرات را راست نگه دارید.

چشمها را ببندید و دستها را روی زانوها قرار دهید. بدن را وانهاده کنید.

دستها را مستقیم از طرفین بدن بالا ببرید و برابر صورت قرار دهید و با انگشتان هفت دروازه بدن را ببندید، گوشها را با انگشتان شست، چشمها را با انگشتان اشاره بینی را با انگشتان میانی و دهان را با انگشتان کوچک و انگشت چهارم به طوری که انگشت کوچک زیر لب پایین بگیرد ببندید.

انگشتان میانی را از روی بینی رها کنید، سوراخهای بینی را باز کنید و با تنفس یوگی یک نفس آهسته و عمیق بکشید.

در پایان دم با همان انگشتان سوراخهای بینی را ببندید.

نفس را برای زمانی که قادر هستید در درون ریه ها حبس کنید.

کوشش کنید هر صدایی را که از مراکز روانی ببند و عآجنا و آناهاتا صادر می شود احساس کنید. صدا ممکن است احساس بشود یا نشود. هدف در این حالت این است که شما به دقت به این مرکز توجه کنید. بعد از زمان حبس دم، انگشتان میانی را از جلو بینی بردارید و بازدم را انجام دهید.

این یک دور است.

بلافاصله با انجام دم، دور دوم را تکرار کنید.

در پایان دستها را روی زانوها بگذارید، چشمها را باز نکنید و در یک حالت آرام آگاهی را درونی کنید و از صداهای درون بدن فیزیکی آگاه شوید.

تنفس: این تمرین فواید زیاد دارد مشروط بر اینکه تمرین کننده قادر باشد به مدت زیاد حبس دم کند. برای آنان که به طور مرتب نادی شود، آنها را تمرین کرده اند این تمرین آسان است.

زمان مبتدی باید تمرین را به مدت 5 تا 10 دقیقه ادامه دهد و به تدریج زمان توقف در تمرین را افزایش بدهد تا توانایی ادامه تمرین را تا 30 دقیقه یا بیشتر پیدا کند.

آگاهی: چاکراهای بیندو، آجنا و آناهاتا ممکن است برای تمرکز به کار گرفته شوند.

مهمترین چیز آگاه شدن از پیشرفت صداهای ظریفتر است.

زمان تمرین بهترین زمان تمرین صبح زود و یا آخر شب است، زمانی که حداکثر آرامش وجود دارد. تمرین در این زمان احساسهای روانی را بیدار می کند.

ممنوعیت: افرادی که مبتلا به افسردگی هستند باید از انجام این تمرین خودداری کنند.

فایده: از نظر فیزیکی انرژی و گرمایی که از دستها و انگشتان متصاعد می شود در آرامش اعصاب و ماهیچه های صورت موثر است. این تمرین همچنین بر روی چشم، بینی و گلو اثر گذاشته، سرگیجه را بر طرف می سازد. از نظر روانی باعث هماهنگی و تعادل بین آگاهی درونی و بیرونی می شود. از نظر روحی نیز فرد را در یک حالت جدایی حواس از محسوسات می برد.

تذکر تمرین: در این تمرین شنیدن صداهای بی واسطه مورد نیاز است. ممکن است در شروع تمرین هیچ صدایی شنیده نشود. اما پس از چند هفته صدای ظریفی مشنویید. با ادامه تمرین صدا رساتر می شود و شما صدای ظریفتری را در پس آن تمرین احساس می کنید. در این حالت باید توجه به صدای اول را فراموش کنید و متوجه صدای ظریفتر دوم بشوید. سپس زیر این صدا، صدای دیگری که نسبت به صدای دوم ظریفتر است احساس می شود. باز باید صدای دوم فراموش شود و به صدای سوم توجه کنید و به همین طریق تمرین را ادامه دهید. هدف از این تمرین احساس این صداهای ظریف نیست و نباید خود را مشغول این صدای ظریف بکنید. هدف اصلی رسیدن به منبع اصلی تمام صداهاست.

توجه: واژه سانسکریت "شان موکی" ترکیبی است از دو واژه "شان" به معنی هفت و "موکی" به

معنی دروازه. وجه تسمیه آن این است که در این تمرین 7 دروازه بدن بسته می شوند.

یون مانی مودرا

در وضعیت استاد یا نیلوفر بنشینید، چشمها را بدون فشار آوردن به آن به طور کامل باز کنید. دم عمیق انجام دهید و نفس را حبس کنید برای چند ثانیه آگاهی را روی چاکرای بیندو متمرکز نمایید.

همراه با بازدم آگاهی را از چاکرای بیندو و در مسیر ستون فقرات و مراکز چاکراها تا چاکرای مولاداهارا در ناحیه عجان عبور دهید. به طوری که به ترتیب از بیندو به آجنا، ویشودهی، آناهاتا، مانی پورا، سواد هیستانا و مولاداهارا نزول کند. در طی نزول و تا عبور از چاکراها، چشمها خیلی تدریجی مانند چشمهای خمار بسته می شوند و تا رسیدن به چاکرای مولاداهارا چشمها به طور کامل بسته شده اند.

در این تمرین سخت کوشی نکنید. تنها توجه کنید که جریان دم و نزول آگاهی همزمان اتفاق افتد. بعد از دور اول با دم عمیق، دور دوم را شروع کنید.

تمرین را برای 5 تا 10 دقیقه ادامه دهید.

سایر توضیحات: تمام مواردی که درباره خیره شدن به نقطه مرکز بین دو ابرو شرح داده شد، درباره این مودرا نیز صدق می کند.

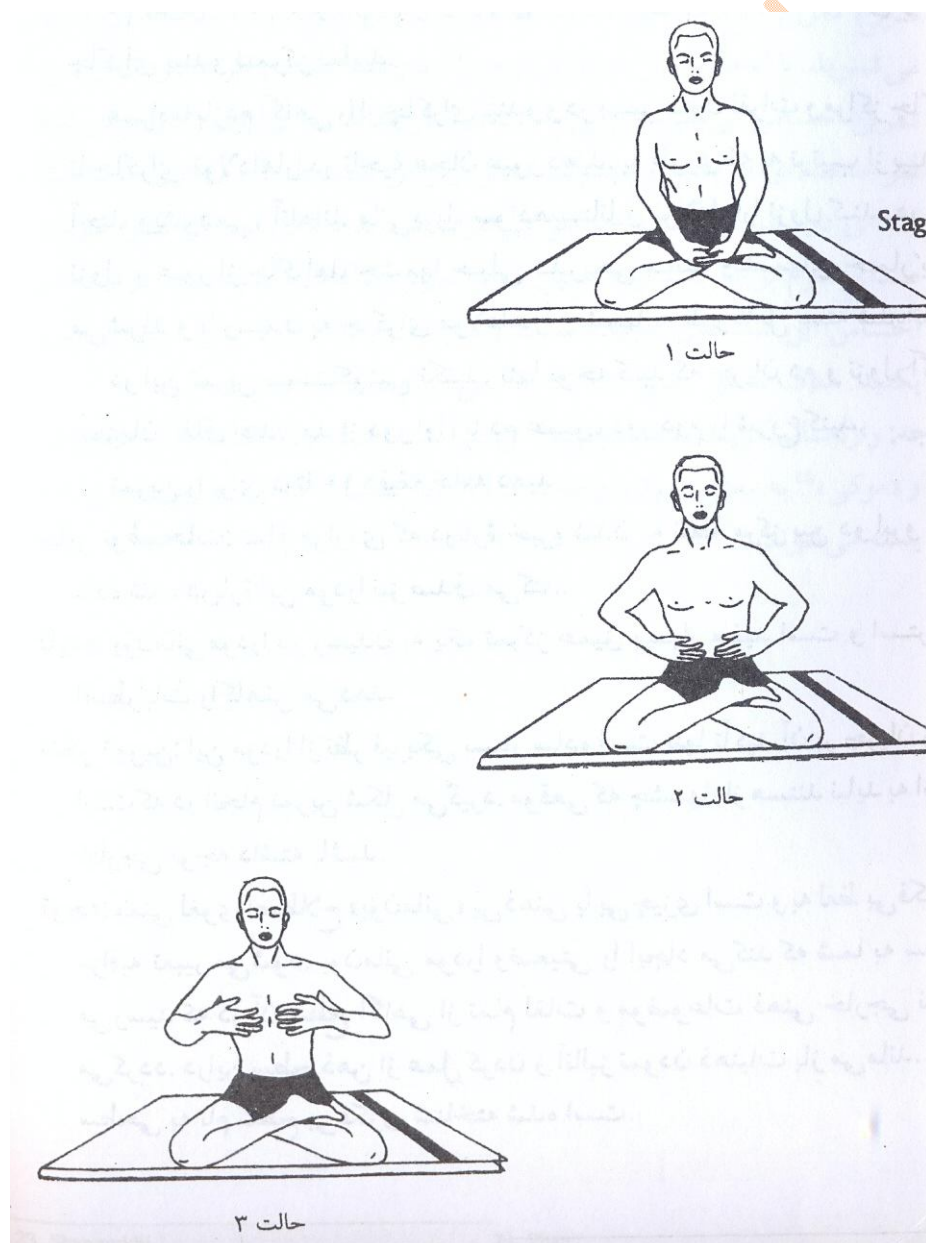
فایده: یون مانی مودرا در رسیدن به یک تمرکز عمیق بسیار مفید است و استرس و اضطراب را کاهش می دهد.

تذکر تمرین: این مودرا از نظر فیزیکی بسیار ساده است تنها تاکید آن بر جریان روانی است که در انجام تمرین شکل می گیرد. موقعی که چشمها باز هستند نباید به اشیای خارجی توجه داشته باشید.

توجه: معنی لغوی اصطلاح "یون مانی" بی ذهنی یا بی چیزی است و به لفظ بی فکری یا مراقبه تعبیر می شود. یون مانی مودرا وضعیتی را ایجاد می کند که شما به سطحی می رسید که در آن

آگاهی از تمام لغات و موضوعات ذهنی خارجی ناپدید می گردد. در این سطح ذهن از عمل کردن و آنالیز نمودن ذهنیات باز می ماند. چنین سطحی به نام سطح بی فکری شناخته شده است.

تولید انرژی



در یک وضعیت راحت مراقبه بنشینید. اگر می توانید در حالت استاد یا نیلوفر قرار بگیرید بهتر است. دستها باید در وضعیت بهیراوا مودرا روی زانوها قرار گیرند.

حالت 1: چشمها را ببندید و یک دم و بازدم بسیار عمیق انجام دهید. وقتی نفس می کشید سعی کنید شکم را در حد توان با استنشاق هوا و افزایش حجم ریه ها گسترش دهید.

پس از بازدم و حبس تنفس، مولا باندا را در ناحیه عجان تشکیل دهید و روی چاکرای مولاداهارا تمرکز کنید.

ماندن در این حالت بستگی به توانایی شما دارد.

حالت 2: مولا باندا را رها کنید.

دم کامل و عمیق انجام دهید و سطح شکم را با پر کردن هوا از طریق ریه ها منبسط کنید. همزمان دستها را تا برابر ناف بالا بیاورید. دستها باید باز و انگشتان دستها روبروی هم باشند اما با هم برخورد نداشته باشند و کف دستها به سمت بدن قرار گیرند. حرکت دستها با تنفس شکمی باید هماهنگ شود.

بازوها و دستها را وانهاده و شل نگاه دارید.

موقعی که دم را از سطح شکم انجام می دهید احساس کنید که پرانا از چاکرای مولاداهارا و از طریق ستون فقرات به چاکرای مانی پورا می آید.

حالت 3: این تنفس را ادامه دهید و قفسه سینه را منبسط کنید و همزمان دستها را تا برابر قفسه سینه بالا بیاورید تا مقابل چاکرای آنها تا قرار گیرند.

در این حالت احساس کنید هنگام دم پرانا از چاکرای مانی پورا از ستون فقرات به چاکرای آنها تا صعود می کند.

حالت 4: با بالا آوردن دستها هوای بیشتری وارد ریه ها کنید و کمی شانه ها را بالا بکشید.

همزمان و هماهنگ با تنفس، دستها را تا سطح گلو بالا بیاورید.

حالت 5: زمانی که دستها در طرفین بدن قرار می گیرند آنها را به سمت بیرون بدن توسعه دهید. در وضعیت آخر دستها باید هم سطح گوشها قرار داشته باشند و بازوها به سمت خارج باشند اما نه به طور مستقیم. کف دستها باید حتماً به سمت روبرو و انگشت ها شل باشند.

احساس کنید که تمام وجود شما تحت امواج صلح آمیز گرم شده است.

این وضعیت را تا حدی که قادر هستید بدون فشار به ریه ها در هر جهت حفظ کنید.

وضعیت را به ترتیب از شماره 1 تا آخر تکرار کنید و در پایان حالت 5 با انجام دم به تکرار تمرین بپردازید.

در اثنای عمل دم، توسعه پیرانا را که در میان چاکراها نفوذ می کند و از مسیر سوشومنا به چاکرای مولاداهارا می رسد احساس کنید.

زمانی که دم پایان یافت، مولا باندا را تشکیل دهید و روی چاکرای مولاداهارا تمرکز کنید.

بعد از رها کردن مولا باندا تمام بدن را وانهاده کنید و تنفس را عادی نمایید.

هنگام تکمیل وضعیت، توده روشنی را که در نادی سوشومنا در حال صعود و نزول است احساس خواهید کرد.

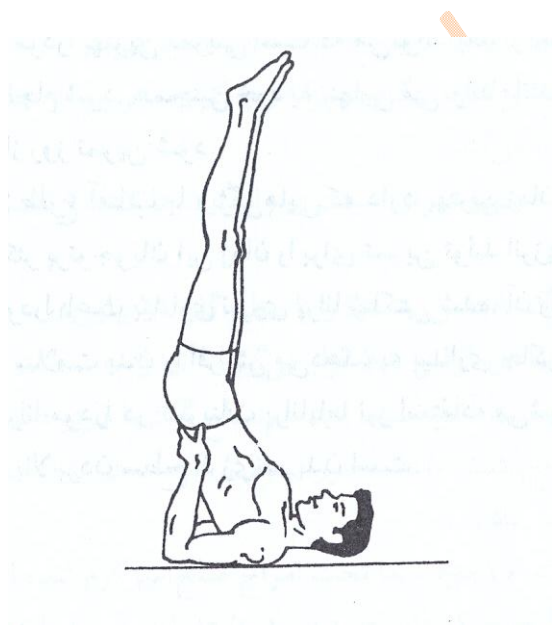
تنفس: در انجام تمرین سعی کنید مدت دم را افزایش دهید و حبس دم کنید و سپس آهسته به بازدم بپردازید. اما مراقب باشید در هر حال به ریه ها فشار وارد نکنید.

آگاهی: آگاهی باید در یک وضعیت آرام و سلیس از مولاداهارا تا ساهاسرارا جریان یابد و به مولاداهارا برگشت کند، و در یک هماهنگی با تنفس در سطح دستها توزیع گردد.

مطابقت: این مودرا بهترین تمرینی است که می تواند بعد از آساناها و پرانایاماها و قبل از مرلقبه انجام شود. همچنین خود به تنهایی می تواند مانند یک تمرین مستقل و در هر موقع از روز تمرین شود.

زمان تمرین: طلوع آفتاب با ویژگی هایی که دارد بهترین زمان برای انجام این تمرین است و اکثر پرتوجویان این زمان را برای تمرین تولید انرژی انتخاب می کنند.

فایده: پرانا مودرا باعث بیداری نیروی پرانا شاکتی شده، آن را در بدن پخش می کند و توانایی و سلامت بدن را افزایش می دهد، به بیداری چاکراها و مراکز انرژی کمک می کند. پرانا مودرا در تمرینات پرانایاما نیز استفاده می شود که نتیجه آن تنفس صحیح و بالا بردن سطح انرژی در بدن است.



مودرای وضعیت معکوس

در وضعیت معکوس قرار گیرید و ساق پاها را در کنار هم و مستقیم نگاه دارید. کمی آنها را به سمت سر برگردانید به طوری که چشمها بتوانند به انگشتان پاها خیره شوند. چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

آگاهی را در ستون فقرات روی چاکرای مانی پورا متمرکز کنید.

این وضعیت شروع است.

با تنفس روحی یک دم عمیق و آهسته بکشید.

احساس کنید تنفس و آگاهی از مسیر ستون فقرات از چاکرای مانی پورا تا ویشودهی صود می کند و بعد از دم، آگاهی و دم را در چاکرای ویشودهی نگاه دارید.

در پایان دم فوراً آگاهی را از ستون فقرات به چاکرای مانی پورا ببرید و به همان طریق جریان را تکرار کنید.

تمرین را برای مدتی که قادر هستید ادامه دهید.

زمان: تمرین را 5 تا 7 دور یا تا زمانی که می توانید به راحتی و بدون فشار به بدن انجام دهید، تکرار کنید و اگر در سر فشار احساس کردید به تمرین پایان دهید. به تدریج در طول یک ماه یا بیشتر دورها را تا 21 دور افزایش دهید و مراقب باشید که طول دم و بازدم همزمان طی تکرار تمرین ها افزایش یابد؛ در این صورت تمرین بسیار راحت می گردد.

آگاهی: روی چاکرای مانی پورا، ویشودهی و حرکت تنفس.

مطابقت: این تمرین در پایان تمرین روزانه و قبل از مراقبه، و بعد از آساناهای نیرومند یا قبل از پایان آنها انجام شود.

این مودرا نباید تا 3 ساعت بعد از صرف غذا تمرین شود.

توصیه می شود که بعد از پایان تمرین یک وضعیت خم شدن به پشت را انجام دهید، مانند ماهی.

زمان تمرین: وضعیت معکوس را در هر وقت از روز که شکم خالی باشد می توان انجام داد اما ترجیحاً صبح زود بهتر است.

ممنوعیت: این یک تمرین معکوس است و تا بدن از سلامت بهره مند نباشد نباید انجام گیرد.

بیماران فشار خونی، قلبی، تیروئیدی یا احیانا دچار ناراحتی های عفونی از انجام تمرین معاف اند.

تذکر تمرین: ممکن است سوخت و ساز بدن بعد از تمرین برای نیم یا یک ساعت افزایش یابد. اگر این اتفاق افتاد برنامه غذایی باید متعادل گردد.

فایده: این تمرین بر روی پرکاری غده تیروئید اثر می گذارد و امراضی مثل

برونشیت، سرماخوردگی، سرفه و گلودرد را بهبود می بخشد. بر روی اشتها اثر گذاشته و روی سیستم گوارش اثر مستقیم داشته، پیوست را بر طرف می سازد. تمرین مداوم این حرکت از تصلب شرایین جلوگیری می کند. این تمرین باعث بهبود بیرون زدگی مقعد، بواسیر، فتق و واریس می شود. همچنین گردش خون را در مغز به خصوص در قسمت مرکزی و غده کاجی افزایش می دهد، کم کاری مغزی به خصوص در قسمت مرکزی و غده کاجی افزایش می دهد، کم کاری مغزی و پیری و فراموشی ناشی از آن را خنثی کرده، ضریب هوشی را افزایش می دهد. این مودرا باعث حرکت انرژی از نقاط مختلف بدن به مغز می شود. در این حالت فرد از دو سوراخ بینی به طور مساوی تنفس می کند. این تعادل و هماهنگی باعث از بین رفتن بسیاری از امراض جسمی و روحی می شود.

توجه: "ور پاری تا" یک واژه سانسکریت و به معنی معکوس است و "کارانی" به معنی کسی که انجام می دهد به کار می رود.

یوگا مودرا

در وضعیت نیلوفر بنشینید.

مچ دست را به پشت نگه دارید. چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

آگاهی را به مولداها را ببرید (ممکن است مولاباندا تشکیل شود).

آهسته نفس بکشید و احساس کنید که نفس تدریجا از مولداها را به چاکرای آجنا صعود می کند.

موقعی که به جلو خم می شوید، بازدم را انجام دهید. حرکت به جلو و بازدم باید هماهنگ باشند. در این صورت با برخورد پیشانی به زمین بازدم کامل می گردد و تمام هوای درون شش ها تخلیه می شود.

این وضعیت را یوگا مودرا گویند (به گروه وضعیت های مراقبه مراجعه کنید).

همزمان احساس کنید تنفس به تدریج از چاکرای اجنا تا مولاداهارا نزول می کند.

برای چند ثانیه نفس را بیرون نگاه دارید و روسی چاکرای مولاداهارا تمرکز کنید.

با بلند کردن و راست نمودن کمر، دم را انجام دهید. از حرکت تنفس از مولاداهارا به چاکرای اجنا آگاه باشید.

تمام این حرکات باید سلیس، منظم و در حالت هماهنگ شکل گیرند.

قبل از بلند شدن چند ثانیه ای نفس را حبس کنید و روی چاکرای اجنا تمرکز نمایید.

همراه با بازدم آهسته آگاهی را به ستون فقرات و تنفس را تا مولاداهارا ادامه دهید.

این یک دور است.

بعد از دور اول بلافاصله دور بعدی را شروع کنید و مولا باندا را با حبس دم در خارج و آگاهی از چاکرای مولاداهارا تشکیل دهید.

تمرین کننده مبتدی می تواند بعد از هر دور تامل کند تا نفس طبیعی شود سپس دور بعد را آغاز نماید و 3 تا 10 مرتبه تکرار کند.

تنفس: تنفس باید تا سر حد امکان آهسته باشد و به ریه ها فشار وارد نگردد.

مطابقت: این مودرا ممکن است با هر وضعیت خم شدن به عقب انجام شود.

آگاهی: روی همزمانی حرکت و تنفس و روی وانهادگی پشت و شکم.

ممنوعیت: افرادی که سیاتیک، فشار خون بالا، اختلالات لگنی و تولید مثلی یا سایر دردهای گوارشی هستند نباید این مودرا را انجام دهند.

فایده: این تمرین تمام فواید اسانای آن را نیز در بردارد. همچنین تمرین بسیار خوبی برای مراقبه است. فشاری که بر روی ناحیه شکمی و قفسه سینه از طریق پاها ایجاد می شود باعث کاهش ترشح آدرنالین می شود و آرامش به دنبال دارد. عصبانیت را از بین برده، آگاهی انسان را توسعه می بخشد و انرژی روانی را کنترل می کند.

تنوع: دستها ممکن است در وضعیتهای زیر قرار گیرند.

1- روی پاها قرار گیرند و آرنجها به سمت خارج نگاه داشته شوند.

2- کف دستها روی پاشنه های پا باشند.

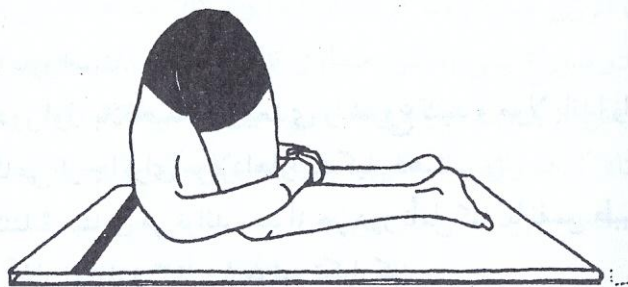
3- کف دستها روی هم با انگشتان باز در قسمت میان کمر قرار گیرند.

تذکر تمرین: افرادی که در ستون فقرات مشکل دارند یا نمی توانند در وضعیت نیلوفر راحت باشند ممکن است تمرین را در وضعیت واجر آسانا یا حالت راحت ادامه دهند. اگر در وضعیت واجر آسانا مشکل دارید می توانید پاها را از هم جدا نگاه دارید و سینه را به زمین برسانید.

توجه: مناسبت انتخاب این نام آن است که در این مودرا روح فردی و روح کیهانی باهم یکی می شوند یا طبیعت بیرونی و طبیعت درون با هم متحد می گردند.

وضعیت گرفتگی بینی

۳۲ وضعیت گرفتگی بینی



در وضعیت گاواهن قرار گیرید و پاها را نیم متر از هم جدا کنید.

زانوها را خم کنید و رانها را به سمت سینه بیاورید تا زانوها گوشها را لمس کنند و شانه ها زمین را.

دستها را به پشت کمر بیاورید و سپس روی زانوها حلقه بزنید.

در این وضعیت چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

تنفس باید آهسته و عمیق باشد، تا زمانی که قادر هستید در وضعیت باقی بمانید.

آهسته دستها را رها کنید و به وضعیت شروع برگردید.

بدن را پایین آورید و در شاوآسانا استراحت کنید.

آگاهی: فیزیکی - روی کشش گردن.

روحي - روی چاکرای مولاداها را یا سوادهیستانا.

مطابقت: این مودرا با آساناهای خم شدن به عقب مترادف است.

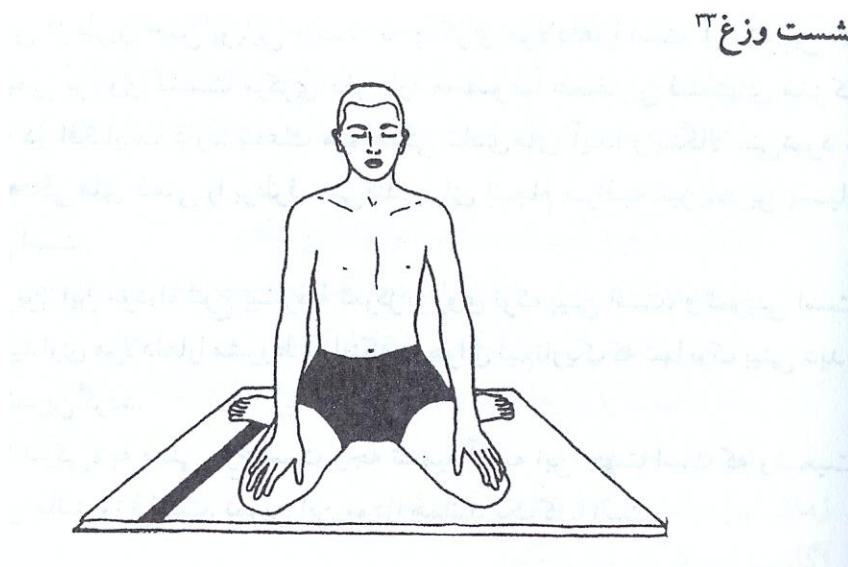
ممنوعیت: کسانی که از ناراحتی کمر در عذاب هستند نباید این مودرا را انجام دهند.

فایده: پاشینی مودرا باعث ایجاد تعادل و هماهنگی در سیستم عصبی و

کشش ماهیچه های قفسه سینه و پشت می شود و اندامهای شکمی را ماساژ می دهد.

توجه: "پاشینی" به معنی گرفتگی بینی است.

نشست وزغ



در وضعیت قهرمان بنشینید و انگشتان شست پا را به طرف بیرون قرار دهید. اگر نشستن در این وضعیت با انگشتان شست پا به سمت بیرون مشکل است انگشتان شست پا را به سمت داخل نگاه دارید.

کفل ها روی زمین قرار گیرند و اگر این هم برایتان مشکل است، از یک بالش نازک برای قرار دادن زیر کفل ها استفاده کنید تا فشار در سطح عجان توزیع شود و ناحیه چاکرای مولاداهارا را تحریک کند.

دستها را روی زانوها بگذرید . سر و ستون فقرات را راست کنید و چشمها را ببندید و کل بدن را وانهاده کنید.

این وضعیت قرار گرفتن در این مودراست و شباهت به نشستن وزغ دارد، بعد از مدتی چشمها را باز کنید و به نوک بینی خیره شوید.

اگر چشمها خسته هستند برای 1 یا 2 دقیقه آنها را وانهاده کنید.

تمرین را برای 5 دقیقه ادامه دهید تا ذهن و حس معکوس شوند.

تنفس: تنفس باید آهسته و ریتمیک باشد.

آگاهی: روی نوک بینی.

سایر توضیحات: سایر موارد مانند خیره شدن به نقطه بین ابروان است.

فایده: بینی از طریق حس بویایی وابسته به چاکرای مولاداهارا است. این تمرین اثر مستقیمی بر

روی قسمت مرکز مغز دارد مخصوصا عمیقترین قسمت‌های مغز که ریشه در افکار ما دارد. باعث هماهنگی نادی‌های آیدا و پنگالا می‌شود و ناهماهنگی‌های ذهنی را بر طرف می‌کند. برای انجام مراقبه نیز می‌توان بسیار خوبی است.

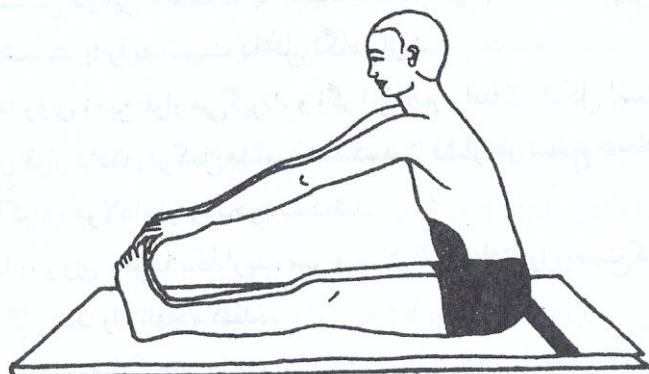
تذکر تمرین: این مودرا، تنوع پیشرفته تمرکز بر روی بینی است، و تمرینی است برای بیداری

مولاداهارا مشروط بر اینکه در هوای نیم تاریک که تنها نوک بینی دیده شود تمرین گردد.

توجه: "باندوکی" به معنی وزغ است وجه تسمیه آن به این جهت است که وضعیت نشستن مانند

وزغ است. تمرین این مودرا همانند یک کریا است.

ناداگی مودرا

تاداگی مودرا^{۳۵}

روی زمین بنشینید و ساق پاها را با کمی فاصله از هم، مستقیم جلو بدن دراز کنید و آنها را در طول تمرین در همین حالت حفظ نمایید. سر و ستون فقرات را راست نگه دارید و دستها را روی زانوها بگذارید.

چشمها را ببندید و بدن و به ویژه سطح شکم را وانهاده کنید.

به جلو خم شوید و انگشت شست پا را با انگشتان دستها بگیرید. به طریقی که انگشت اشاره و انگشت دوم انگشت شست پا را چنگ بزنند.

دم، آهسته و عمیق باشد و بازدم با عضلات شکم انجام گیرد.

حبس دم در داخل، برای زمانی که راحت هستید و به ریه ها فشار وارد نمی گردد.

بازدم، عمیق و آهسته همگام با وانهادگی شکم.

همچنان انگشت شست پا را با دو انگشت دست خود نگه دارید.

10 مرتبه تنفس ضربه شکمی را تکرار کنید.

بعد انگشت پا را رها کنید و به حالت شروع برگردید.

این یک دور است.

زمان: این حالت را 3 تا 5 دور تکرار کنید.

آگاهی: فیزیکی - روی شکم.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

ممنوعیت: زنان باردار و آنهایی که فتق و سرگیجه دارند نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: تاداگی مودرا باعث برطرف ساختن تنش های انبار شده در دیافراگم شده، اندامهای شکمی را

هماهنگ می سازد و جریان خون را در این قسمت های شکمی افزایش می دهد که باعث بهتر شدن عمل هضم می شود و بیماریهای این دستگاه را برطرف می کند.

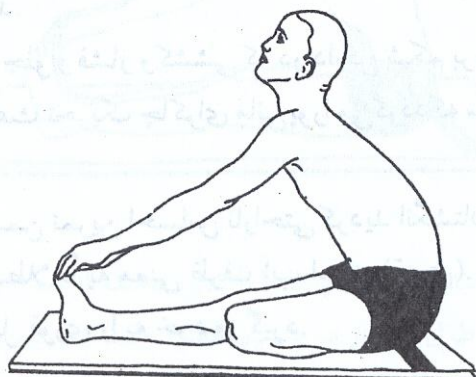
خم شدن به جلو و فشار و کششی که در داخل شکم و معده و دیافراگم و لگن وارد می گردد باعث تحریک چاکرای مانی پورا می گردد که سطح انرژی را در کل بالا می برد.

تذکر تمرین: اگر ضمن تمرین احساس ناراحتی کردید انگشتان پاها را رها کنید.

توجه: "تاداگی" اصطلاحاً به معنی ظرف آب است (قوری). شکم موقع انبساط در حین تمرین شکل

قوری را به خود می گیرد.

ماها مودرا

ماها مودرا^{۳۷}

آمادگی: با پاهای کشیده در جلو بدن بنشینید.

زانوی پای چپ را خم کنید و پاشنه پای چپ را در ناحیه عجان زیر ران قرار دهید، به طوری که مولاداهارا فشار پاشنه پا را لمس کند. پای راست در جلو بدن مستقیم روی زمین است.

هر دو دست را روی زانوی پای راست قرار دهید.

وضعیت بدن را طوری میزان کنید که احساس راحتی کنید.

آن قدر به جلو خم شوید که بتوانید انگشت شست پای راست را با هر دو دست چنگ بزنید.

وضعیت را برای زمانی که راحت هستید حفظ کنید.

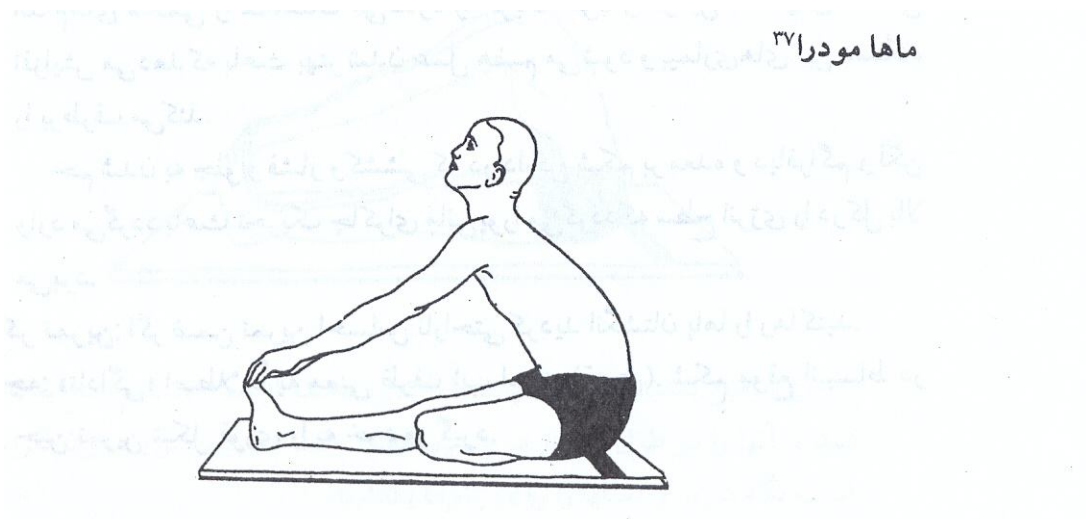
به سمت بالا برگردید و دستها را روی زانوها قرار دهید.

این یک دور است.

تمرین را 3 دور با پای راست و 3 دور با پای چپ تکرار کنید.

پاها را کنار هم بکشید و دوباره 3 دور اجرای تمرین را تجدید کنید.

ماها مودرا



در وضعیت کشش ساق پا با پای راست کشیده در جلو بدن بنشینید.

پشت را راست نگاه دارید.

تمام بدن را وانهاده کنید.

قفل زبان را انجام دهید و یک دم عمیق انجام دهید.

موقع بازدم به جلو خم شوید و انگشت شست پا را با هر دو دست بگیرید.

سر را راست کنید و کمر را در حد امکان مستقیم کنید. بعد با انجام دم آهسته، سر را کمی به عقب بر گردانید.

در آغاز، مودرای خیره شدن به نقطه بین دو ابرو و مولاباندا را همزمان انجام دهید، سپس به حبس دم در درون بپردازید و آگاهی را در میان مرکز بین دو ابرو، گلو و مولاداهارا بچرخانید و ذهن، آجنا، ویشودهی، مولاداهارا، تکرار کنید و روی هر کدام از این چاکراها 1 یا 2 ثانیه توقف نمایید.

تا زمانی که نفس اجازه می دهد و فشاری احساس نمی کنید چرخش آگاهی در این مراکز را ادامه دهید.

به ترتیب خیره شدن به مرکز بین ابروان و بعد مولا باندا را رها کنید.

آهسته بازدم انجام داده، به حالت شروع برگردید.

این یک دور است.

تمرین را با هر پا 3 دور اجرا کنید، بعد پاها را کنار هم در جلو بدن قرار دهید و دوباره تمرین را برای 3 دور دیگر شروع کنید.

تنفس: در یک دور تنفس دم و بازدم هم عرض می شوند. تنفس را می توان طولانیتر حبس کرد اما باید مراقب بود که بر ریه ها فشار وارد نیاید. در طول ماهها و حتی سالها، طول تنفس ممکن است به تدریج افزایش یابد.

زمان: مبتدی ممکن است تمرین را 3 دور با هر پا انجام داده، به تدریج آن را تا 12 دور با هر پا افزایش دهد. دورها را با برگشت به مولاداهارا باید به طور ذهنی شمارش نماید. مطابقت این مودرا باید با بهادا مودرا یا تادان کریا تمرین شود.

زمان تمرین: این مودرا بهتر است صبح زود که شکم کاملا خالی است به ویژه قبل از شروع مراقبه تمرین نمود.

ممنوعیت: بیماران فشار خونی و قلبی نباید این مودرا را انجام دهند. انجام این مودرا قبل از تصفیه و پاکسازی بدن جایز نیست.

تصفیه بدن با سیستم های زیادی انجام می گیرد.

این مودرا گرمای زیاد تولید می کند، از این رو نباید در هوای گرم تمرین شود.

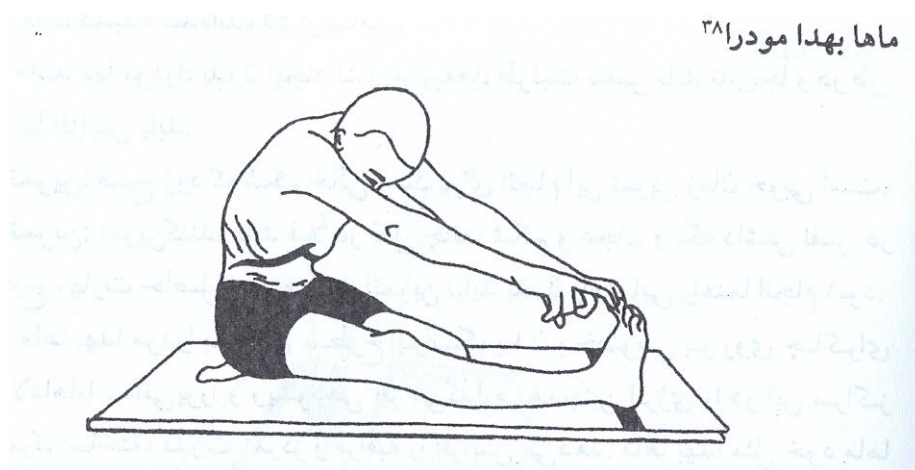
فایده: ماهها مودرا تمام فواید شامباهاوی مودرا، مولاباندها و حبس دم را دارد. هضم و جذب غذا به خوبی انجام شده، امراض شکمی را بر طرف می سازد. ماهها مودرا باعث می شود تا انرژی چاکرای

مولادها با آجنا پیوند یابد. تمام سیستم بدن با انرژی پرانا یکی شده، مقدمات مراقبه فراهم می شود. انرژی بلوکه شده در بدن به سرعت آزاد شده، افسردگی ذهنی از بین می رود.

تنوع: ممکن است وضعیت نشستن را به وضعیت استاد تغییر دهید و دستها را در حالت گیانا یا چین مودرا روی زانوها بگذارید و به همان طریق بدون خم شدن به جلو تمرین را اجرا کنید.

تذکر تمرین: تمرین کننده قبل از شروع این تمرین باید در قفل زبان و تنفس روحی و حبس دم و مولاباندا (انقباض عجان) مهارت پیدا کرده باشد و برای مدتی آنها را تمرین نموده باشد. این تمرین حتما نیاز به راهنما دارد.

ماها بهدا مودرا



با پاهای کشیده جلو بدن بنشینید.

در وضعیت کشش ساق پاها همانگونه که برای ماها مودرا شرح داده شده قرار بگیرید.

کمر را راست نگاه دارید و بدن را وانهاده کنید.

با یک تنفس عمیق، قفل زبان را انجام دهید و حبس دم کنید.

هنگام بازدم به جلو خم شوید و انگشت شست پای راست را با هر دو دست بگیرید.

نفس را در بیرون نگاه دارید و قفل چانه، شکم و عجان را تمرین کنید. آگاهی را از گلو به شکم و سپس به مولاداهارا را ببرید و ذهن را ویشودهی، مانی پورا و مولاداهارا را تکرار کنید. آگاهی روی هر چاکرا باید 1 یا 2 ثانیه متمرکز شود.

روی هر چاکرا توقف کنید و بعد به چاکرای بعدی حرکت کنید.

چرخش آگاهی در این حالت را با نگه داشتن نفس در خارج و تا مادامی که راحت هستید ادامه دهید و بعد به ترتیب مولا باندا، قفل شکم و قفل چانه را رها کنید.

موقعی که سر کاملاً راست شد در این وضعیت نفس بکشید.

این یک دور است.

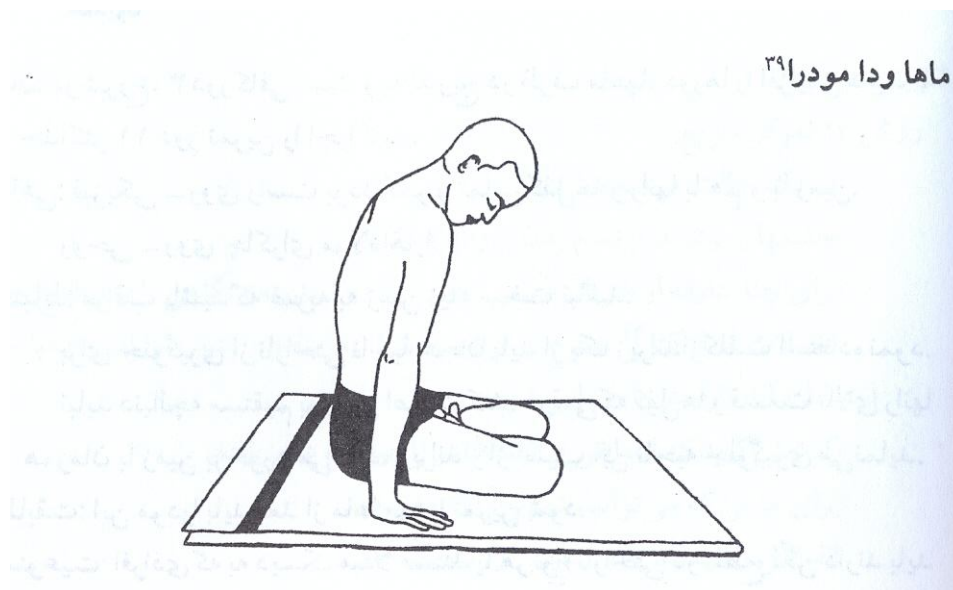
بلافاصله بعد از تخلیه شش ها از هوا دور بعدی را شروع کنید. در کل تمرین را 3 بار با پای چپ، 3 بار با پای راست که در جلو بدن کشیده است بعد 3 بار در حالی که هر دو پا در جلو بدن کشیده شده اند، تکرار نمایید.

زمان: مانند مهمودرا، بدون ایجاد فشار بر ریه ها، ظرفیت تنفس باید تدریجاً و در طی ماهها افزایش یابد.

تذکر تمرین: تمرین کننده باید قبلاً در قفل چانه، شکم و عجان و نگه داشتن نفس در خارج مهارت حاصل نموده باشد. تمرین نباید بدون راهنمایی راهنما انجام شود.

فایده: ماهها بهدا مودرا بر روی سطوح پرنیک بدن بخصوص بر روی چاکرای مولاداهارا-مانی پورا و ویشودهی اثر می گذارد. همچنین انرژی را در این مراکز متمرکز ساخته، قدرت تمرکز و مراقبه را افزایش می دهد. ماهها بهدا مثل خود ماهها مودرا عمل می کند.

ماها ودا مودرا



در حالت نیلوفر بنشینید. بدن را وانهاد و چشمها را بسته نگه دارید.

کف دستها را در کنار بدن قرار دهید، انگشتان باید سنت جلو و روی زمین باشند.

بازوها کشیده اما وانهاد باشند.

با دم آهسته و عمیق از سوراخهای بینی و حبس دم و تمرین قفل چانه، با فشار آوردن روی کف دستها و کمک بازوها، بدن را از زمین بلند کنید. بلافاصله با کفل ها 3 ضربه پشت سر هم به زمین بزنید و از مولادها را و ستون فقرات آگاه باشید. وقتی در قفل چانه هستید، کفل ها و پشت رانها باید همزمان زمین را لمس کنند.

کفل ها را روی زمین قرار دهید. قفل چانه را رها کنید و آهسته و عمیق بازدم را انجام دهید.

این یک دور است.

موقعی که تنفس به حالت عادی برگشت با انجام دم تمرین را تکرار نمایید.

تنفس: دم، قبل از شروع قفل چانه.

حبس دم در درون، موقع بلند کردن و پایین آوردن کفل ها.

بازدم، هنگام رها کردن قفل چانه و بازگشت به وضع عادی.

زمان: در شروع، 3 دور کافی است و به تدریج در ظرف ماهها، دورها را افزایش دهید تا حداکثر 11

دور تمرین را اجرا کنید.

آگاهی: فیزیکی - روی راست بودن کمر و تماس کفل ها و رانها با هم با زمین.

روحي - روی چاکرای مولاداهارا.

احتیاط: مراقب باشید که ضربه به زمین زیاد سخت نباشد.

برای جلوگیری از ناراحتی ناحیه عجان باید از یک زیر انداز کلفت استفاده نمود. نباید دنبالچه مستقیم به زمین اصابت کند. موقعی که کفل ها و قسمت بالای رانها همزمان با زمین برخورد می کنند، زیر انداز از آسیب این ناحیه جلوگیری می نماید.

مطابقت: این مودرا باید بعد از ماهها مودرا تمرین شود.

ممنوعیت: افرادی که به دیسک مبتلا هستند یا هر نوع ناراحتی در سطح لگن دارند باید از اجرای

این تمرین اجتناب کنند.

فایده: تمرین بسیار خوبی است برای بیداری فاکتورهای روانی و نیروی کندالینی که در چاکرای

مولاداهارا قرار دارد. بر اثر تاثیری که بر روی غده پینه ال ی گذارد کلا بر روی سیستم غدد درون

ریز اثر می گذارد. بر اثر این تاثیرات غده هیپوفیز کنترل شده، ترشح هورمونی تنظیم می شود و

سوخت و ساز بدن را تنظیم کرده، بر روی روند پیری تاثیر مثبت می گذارد.

تذکر تمرین: اگر در نشستن در وضعیت نیلوفر مهارت نداشته باشید این مودرا عملی نیست.

البته با پاهای کشیده در جلو بدن می توان تمرین را اجرا کرد اما سود آن خیلی کم خواهد بود.

توجه: نواژه سانسکریت "ماها" به معنی بزرگ است و "دها" به معنی نفوذ کردن. وجه تسمیه این است که در تمرین پرانای عظیمی در بدن توزیع می شود و در تمام بدن رسوخ می کند. این روش به هاتا یوگا تعلق دارد.

آشوینی مودرا

روش 1: تمرکز سریع

در یک حالت مراقبه بنشینید.

چشمها را ببندید و تمام بدن را وانهاده کنید.

برای چند دقیقه از جریان طبیعی تنفس آگاه باشید. بعد آگاهی را به مخرج ببرید. عضلات اسفنکتر مخرج را برای چند ثانیه منقبض کنید. در این انقباض و انبساط نباید ناراحتی احساس شود.

کوشش کنید که انقباض و انبساط در ناحیه خودش باشد.

برای مدتی که می توانید تمرین را ادامه دهید.

انقباض و انبساط باید سلیس و ریتمیک باشد.

به تدریج انقباض را سریعتر کنید.

روش 2: انقباض یا حبس دم

در یک حالت مراقبه بنشینید .

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

موقعی که انقباض عضلات اسفنکتر خود به خود صورت می گیرد، دم آهسته و عمیق است. حبس دم در درون را موقعی که عضلات منقبض می شوند، تمرین کنید.

انقباض باید در حد توان باشد اما فشاری ایجاد نکند.

بازدم، موقعی که انقباض را رها می کنید.

هر تعداد دوری را که می توانید انجام دهید

زمان: برای این تمرین محدودیتی وجود ندارد. اما مبتدی باید مراقب باشد که عضلات مخرج را اذیت

نکند. به تدریج این انقباض را تشدید و کنترل بر آن بیشتر نمایید.

آگاهی: فیزیکی - روی مخرج.

روحي - روی چاکرای مولاداهارا

ممنوعیت: افرادی که مبتلا به فستیول مخرج هستند تمرین را انجام ندهند.

فایده: این حرکت باعث تقویت ماهیچه های مقعد شده، امراض مربوط به این ناحیه مثل یبوست

، بواسیر و بیرون زدگی را بهبود می بخشد. کرمهای روده ای را دفع می کند. تاثیر این مودرا اگر همراه

با آساناهایی مثل ایستادن روی شانه انجام شود بیشتر می شود. این مودرا باعث آزاد شدن انرژی

پرانیک در بدن می شود که در انجام تمرینات روحی بسیار موثر است.

تذکر تمرین: آشوینی مودرا یک تمرین آمادگی برای مولاباندا است. در شروع انقباض عضلات

مشکل است. اما این مشکل با تکرار تمرین رفع می شود. این تمرین ممکن است با تمرین های دیگر

مانند حالت دوم نادی شود و با منترل تنفس هنگام گردش تنفس در سوراخهای بینی انجام شود.

واجرولی/سهاجولی مودرا

در حالت استاد یا هر حالتی که احساس می کنید راحت تر هستید با سر و ستون فقرات راست بنشینید. دستها را در حالت چین یا گیانا مودرا روی زانوها بگذارید.

چشمه‌ها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

آگاهی را به ناحیه مجرای ادراری برید.

نفس بکشید و حبس دم در درون انجام دهید و ناحیه واژن را بالا بکشید.

عمل این عضله آسانتر از حفظ آن در عقب است. این عضله در مردان و زنان مسئول کنترل ادرار است.

کوشش کنید تمام نیرو را برای کنترل عضله روی این ناحیه متمرکز کنید.

در اثنای انقباض را برای زمانی که قادر هستید حفظ کنید.

2 بار یا بیشتر تمرین را ادامه دهید.

زمان: تمرکز را برای یک مدت طولانی و در حد توان ادامه دهید. با چند ثانیه شروع کنید و تدریجا زمان را افزایش دهید.

آگاهی: فیزیکی - روی جدایی عضلات هنگام انقباض.

روحي - روی سوادهیستانا.

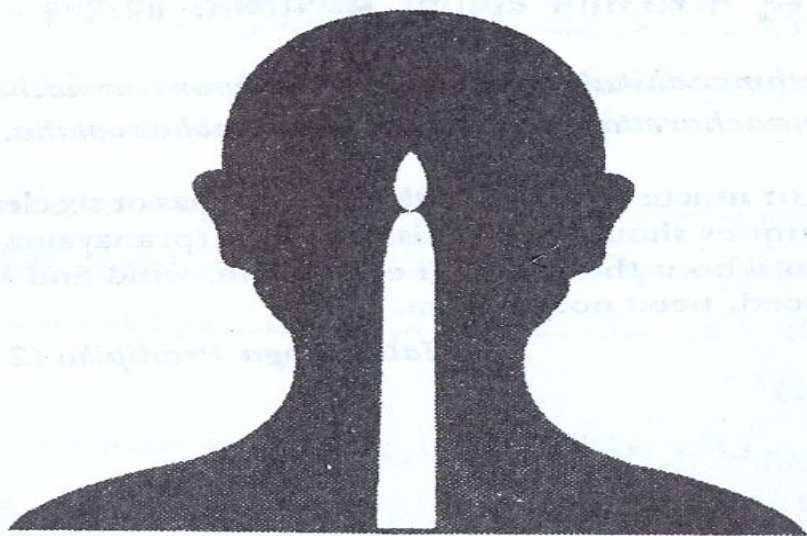
زمان تمرین: هر زمان که معده خالی است می توان این مودرا تمرین کرد.

ممنوعیت: افرادی که از ناحیه دستگاه تناسلی و مجرای ادرار ناراحتی دارند نباید تمرین را اجرا کنند.

فایده: واجرولی و ساهاجولی باعث هماهنگی سیستم اداری می شود و کانالهای اداری را ترمیم می نماید این تمرین ناهماهنگی رفتارهای جنسی را متعادل می سازد. ساهاجولی بیرون زدگی رحم را بهبود می بخشد. واجرولی باعث برقراری تعادل در ترشح تستوسترون می شود و میزان ترشح اسپرم را متعادل ساخته، از انزوال زود رس در مردان جلوگیری می نماید.

این تمرین با هماهنگ ساختن سیستم غدد درون ریز بدن و بازسازی ساختارهای انرژی، ضعف جنسی را بر طرف می سازد. همچنین از بروز امراضی که منجر به کم کاری جنسی در مردان در دوره میانسالگی می شود جلوگیری می نماید.

تمرین های نظافتی شات کارما



مقدمه ای بر تمرینات نظافتی

اوپانیشادها، هاتویوگا ترکیبی از تمرینات نظافتی توصیف کرده اند که بسیار دقیق، منظم و علمی است. در زبان سانسکریت "شات" به معنی شش و "کارما" به معنی حرکت است بنابراین شات کارما به معنی حرکات نظافتی است و 6 دسته تمرین نظافتی را شامل می شود.

هدف هاتا یوگا و تمرینات نظافتی ایجاد تعادل بین دو جریان اصلی پرانیک، آیدا و پنگالا می باشد و نقطه نظر آن پاکسازی جسم و روان و ایجاد تعادل است. علاوه بر آن این روشها سه "دوشا" را در بدن متعادل می نمایند. دوشاها عبارتند از: خلط (کافا) صفرا (پیتا) و باد (واتا).

پزشکی سنتی آیورودا و هاتایوگا بیماری را نتیجه عدم تعادل دوشاها می دانند، تامین سلامت را منوط به ایجاد تعادل بین این سه دوشا می دانند و تمرینات پاکسازی به همین منظور ابداع گردیده اند.

این تمرینات برای پاکسازی بدن از سموم و حصول اطمینان از پیشرفت موفقیت آمیز در مسیر روحی قبل از اشتغال به تمرینات تنفسی انجام می گیرند.

این روشهای بسیار نیرومند نباید از طریق مطالع کتاب یا افراد بی تجربه تعلیم ندیده آموزش داده شود. بر طبق رسم دیرینه حق تعلیم با افرادی است که به وسیله پرتوبخش تعلیم دیده، حق تعلیم دادن به دیگران را کسب کرده باشند. مهم است که به پرتوجو توصیه شود که بر حسب نیاز شخصی چه موقع تمرین را انجام دهد.

شش تمرین نظافتی عبارتند از:

1-نتی-روش تمیز کردن مجاری تنفسی است که شاخه های آن جالانتی و سوترانتی است.

2-دهیوتی، یک سری از تمرینات پاکسازی که به سه گروه اصلی تقسیم شده اند. نظافت درون بدن (انتار دهیوتی)-نظافت سر و تمیز کردن گلو، روش های مذکور مجرای تغذیه را از دهان تا مخرج پاکسازی می کنند و به 4 دسته تمرین تقسیم شده اند:

الف- تمیز کردن روده ها.

ب- فعال کردن سیستم حرارتی بدن (آگنی سار).

ج- تمیز کردن معده با آب (کنجال).

د- تمیز کردن روده ها با هوا (واسار دهیوتی).

3- نولی، روش ماساژ دادن و مقاوم کردن معده.

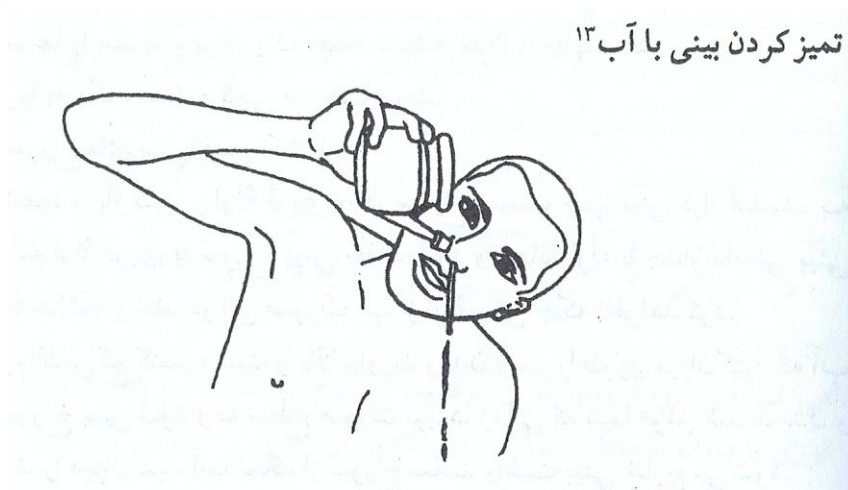
4- باستی، روش تمیز و گشاد کردن روده ها.

5- کاپلا بهاتی پاکسازی قسمت جلو مغز از طریق تنفس.

6- تراتا کا خیره شدن.

اگر چه تمام تمرینات در 6 دسته تقسیم شده اند، هر کدام از آنها شامل تمرینات زیادی هستند. در این فصل تنها معمولترین تمرینها به گونه ای خاص و دقیق توصیف شده اند و توصیه های لازم اجرایی و محدودیت ها خاطر نشان شده اند.

تمیز کردن بینی با آب



تمیز کردن بینی با آب^{۱۳}

برای انجام این تمرین معمولاً از یک قوری مخصوص که به نام "قوری نتی" معروف است و از جنس ورشو، پلاستیک یا سفال ساخته می شود می کنند. قوری نتی با قوری های معمولی متفاوت

است. لوله این قوری مستقیم و سر آن مدور است به صورتی که کاملا در لوله بینی جای گیرد و هنگام حرکت قوری آب از کنار آن چکه نکند. یک حلقه کوچک دهانه لوله را برای خروج آب کنترل می کند. قوری فاقد دسته است تا بتواند سرانگشتان دست قرار گیرد و به راحتی در دست چرخش داشته باشد.

وسیله دیگر آب است. آبی که برای شست و شو به کار گرفته می شود با نمک مخلوط شده است. حرارت و غلظت نمک باید معادل با حرارت بدن و غلظت نمک خومن بدن باشد. معمولا میزان غلظت 9 در هزار است. مقدار آب مصرفی در هر نوبت حدود نیم لیتر است.

حالت اول: نشستو شوی سوراخ های بینی

قوری نئی را از محلول آب نمک ولرم پر کنید و آن را در روی انگشتان دست چپ قرار دهید. راست بایستید و پاها را کمی از هم جدا کنید و سنگینی بدن را بین پاها تقسیم نمایید.

چشمها را ببندید و برای یک دقیقه یا بیشتر بدن را وانهاده کنید.

سر را به یک سمت و کمی به عقب ببرید.

از سوراخهای بینی نفس بکشید.

چشمها را باز کنید و لوله قوری را در سوراخ سمت چپ بینی قرار دهید، به نحوی که لوله قوری با سوراخ بینی جفت شود و دهانه لوله با جدار داخلی بینی برخورد نداشته باشد. در این صورت آب از لوله بینی چکخ نخواهد کرد.

سر را کمی کج کنید. دست را بالا بیاورید و بدن و سر را طوری میزان کنید که آب وارد سوراخ بینی شود و به سطح صورت نریزد. زمانی که شما موفق شدید بدن و وضعیت را میزان کنید آب نمک از سوراخ سمت راست بینی خارج می شود.

وقتی نیمی از آب قوری به این طریق خارج شد سر را راست کنید و قوری را آزاد و خلط بینی را با تنفس خارج کنید و بینی را خشک نمایید.

بعد به همین نحو لوله قوری را در سوراخ دیگر بینی قرار داده، عمل شست و شو را در حفره دیگر بینی تکرار نمایید.

حالت دوم: خشک کردن سوراخ های بینی

مستقیم بایستید. سوراخ راست بینی را با انگشت شست دست راست ببندید و با سرعت 5 تا 10 نفس بکشید.

تاکید شما در این عمل بر بازدم باشد که با فشار هر چه بیشتر هوا را به بیرون پرتاب کنید.

بعد حفره چپ بینی را با انگشت شست دست چپ ببندید و همان عمل را تکرار نمایید. آن گاه تخلیه به وسیله بازدم را برای یک بار یا بیشتر با هر سوراخ بینی تواما انجام دهید.

از ناحیه کمر به سمت زمین برگردید و بدن را افقی نگه دارید و همان جریان را تکرار کنید. اما برای سوراخ سمت چپ، سر را کمی به سمت راست متمایل کنید. برای سوراخ سمت راست بینی، سر را به سمت چپ متمایل نمایید.

در پایان سر را راست کنید و با هر دو سوراخ بینی نفس بکشید.

مستقیم با پاهای کمی جدا از هم بایستید، سوراخ راست بینی را ببندید و از ناحیه کمر به جلو خم شوید، و با سرعت بازدم را انجام دهید. دم طبیعی است. با سمت دیگر و در مجموع 5 تا 10 مرتبه تمرین تکرار شود. اگر لازم باشد برای چند دقیقه وضعیت ماه را تمرین کنید.

زمان: زمان این شستشو 5 دقیقه است و روزی یک بار باید انجام شود. تعداد دفعات بیشتر باید بر حسب دستور معلم صورت گیرد.

در سرما خوردگی و ناراحتی بینی (زکام) تا 3 بار در روز می توان شستشو را انجام داد.

آگاهی: فیزیکی - روی و انهدگی و موقعیت بدن، اطمینان از عدم چکه کردن آب از لوله قوری یا دهان به هنگام عمل و روی تنفس از دهان.

روحي - روی چاکرای آجنا.

زمان تمرین: نتی صبح قبل از تمرینات صبحگاهی انجام می شود ولی اگر لازم باشد هر وقت از روز به جز بعد از صرف غذا می تواند تمرین شود.

احتیاط: آب باید تنها از سوراخهای بینی عبور کند. اگر مشاهده کردید آب به گلو یا دهان وارد می شود این نشان عدم تعادل است و بدن و سر به میزان شدید نیاز دارد

از خشک شدن سوراخهای بینی بعد از شستشو مطمئن شوید. مراقب باشید فشار زیاد وارد نکنید مخصوصا اگر در سیستم سردی احساس کردید، به آن بی توجه بایستید.

ممنوعیت: افرادی که گرفتگی بینی دارند، بهتر است با مشورت متخصص، شستشو را انجام دهند.

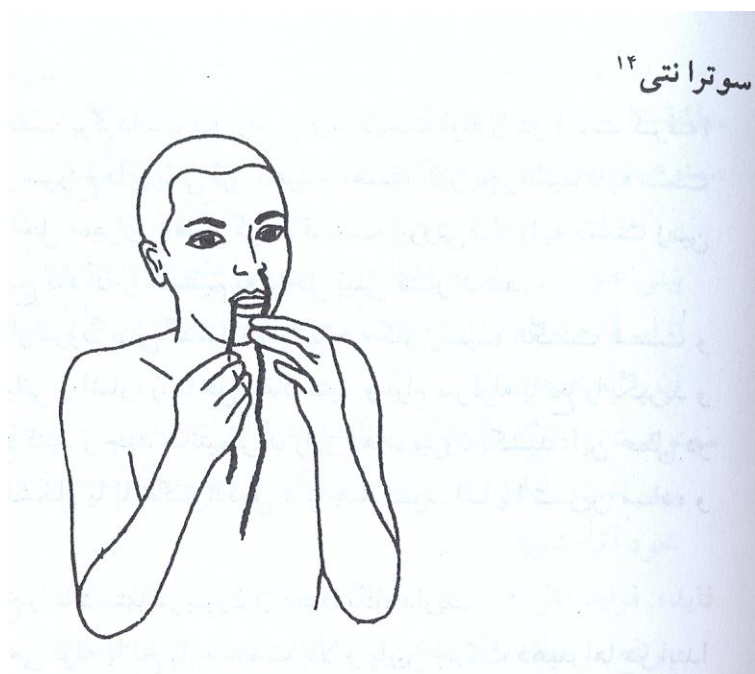
فایده: جالانتی تمامی اضافات و ترشحات را از دیواره بینی و سینوس ها شسته، اجازه می دهد که هوا بدون هیچ گونه مانعی جریان یابد. این تمرین در بهبود بعضی از امراض سیستم تنفسی مثل آسم، برونشیت، ذات الریه، سل ریه بسیار موثر است.

این حرکت می تواند تنفس دهانی در کودکان را از بین ببرد. جالانتی تنشهای ماهیچه ای صورت و اعصاب آن را از بین برده، ظاهری شاداب و زنده را به ارمغان می آورد. این تمرین باعث خنکی و آرامش مغز شده، از بروز میگرن و صرع جلوگیری می نماید. اضطرابات، استرس و افسردگی را از بین برده، احساس تازگی به انسان می دهد. جالانتی بر روی عملکرد اعصابی که به سوراخهای بینی ختم می شوند تاثیر فراوان گذاشته، سلامت را به ارمغان می آورد. جالانتی بین سوراخ راست و چپ بینی هماهنگی بوجود می آورد و بر روی نیمکره راست و چپ مغز هم غیر مستقیم اثر گذاشته، تعادل را در این دو نیمکره ایجاد می نماید، در نتیجه سیستم گردش خون و گوارش بهتر کار می کند. این تمرین باعث بیداری چاکرای اجنا نیز می شود. این تمرین به رفع آلرژی، سرماخوردگی، سینوزیت و کلا بیماریهای مربوط به گوش، حلق و بینی کمک می کند که شامل نزدیک بینی، آلرژیهای بینی، زکام، چسبندگی گوش، ورم لوزه، التهاب غدد و لایه های سینوسی است.

تذکر تمرین: شستشو را ممکن است لیستاده یا نشسته انجام داد. هنگام ایستادن شانه ها و سر کمی به جلو خم می شوند. انجام دادن این نتی در حالت ایستاده مفید تر است. بعد از مدتی تمرین ممکن است یک قوری محلول آب نمک برای یک سوراخ بینی به کار رود.

تنوع: در نوع پیشرفته ممکن است یک لیوان آب مستقیم از یک سوراخ بینی وارد شود و از سوراخ دیگر بینی خارج شود. هاتا یوگیست ها اغلب به جای محلول آب نمک از مایعات دیگر مانند شیر گرم استفاده می کنند. بهترین و مفیدترین اثر نتی، استفاده از روش آمار و ولی است که بیشتر برای معالجه سینوزیت و میگرن استفاده می شود، البته تحت شرایط خاص و زیر نظر مربی ویژه. در هر صورت، تنوع در شستشو باید زیر نظر پرتویخش کارآموزه و با تجربه تمرین گردد.

سوترا نتی



آمادگی: این شستشو تمرینی سنتی است که با عبور یک نخ از سوراخهای بینی انجام می شود. ریسمانی که برای این عمل به کار می رود نخ مخصوص موم انداود است که از جنس کتان تهیه می شود.

چند رشته نخ نازک در کنار هم قرار می گیرند و تاب داده می شوند تا به شکل طناب بسیار نازک در آیند با ابعادی به عرض 4 میلیمتر و طول 36 تا 45 سانتیمتر. در حال حاضر به جای استفاده از نخ از وسیله دیگری که راحت تر است استفاده می شود.

لوله های نازک که در پزشکی به کار گرفته می شوند برای سهولت عمل و ورود و چرخش در بینی جایگزین نخهای موم انود شده اند. این لوله ها به ضخامت 4,5 یا 6 میلیمتر هستند.

روش 1:

در یک وضعیت ایستاده یا نشسته روی کف پاها که احساس راحتی می کنید بدن را وانهاده کنید.

سر را کمی به عقب برگردانید، به آرامی و ملایمت لوله را در دست گرفته، سر لوله را در یکی از سوراخهای بینی قرار دهید و آهسته آن را بچرخانید تا به سمت بالا حرکت کند و داخل مجرای تنفسی گردد. قسمت بیرونی لوله را به سمت کج نگاه دارید و هیچ گاه آن را مستقیم به داخل بینی فشار ندهید.

موقعی که لوله از درون بینی گذشت و به ناحیه گلو رسید، انگشت شست و اشاره یا انگشتان میانی و اشاره را داخل دهان کنید و آرام سر لوله یا نخ را بگیرید و آن را از دهان خارج کنید و چند سانتیمتر آن را از دهان بیرون بکشید. این عمل در آغاز ممکن است مشکل یا با عکس العمل مواجه شود. اما با تمرین ساده و عادی می گردد.

دو سر لوله یا نخ با دستهای بیرون از دهان نگاه دارید.

در نهایت به آرامی لوله یا نخ را به سمت بالا و پایین حرکت دهید اما در ابتدا بیشتر از 15 مرتبه این کار را انجام ندهید. آهسته نخ یا لوله را رها کنید و آن را از بینی خارج کرده، عمل را با سوراخ دیگر بینی انجام دهید.

روش 2: تمرین پیشرفته

بعد از کامل کردن روش 1 دیگری از نخ استفاده نمی شود. رابطه بین دو سوراخ بینی از طریق دهان انجام می گیرد.

این روش مشکل اما بسیار سودمند است. روش یادگیری آن باید صرفاً زیر نظر یوگی پیشرفته و ماهر باشد. افرادی که در هاتا یوگای پیشرفته مهارت یافته اند با سکونت در مراکزی که به آموزش این مهارت ها مبادرت می ورزند، تعلیم می بینند.

موسسه تحقیقاتی بین المللی یوگا در دانشگاه بیجار یکی از موسسات است.

تنفس: در طول انجام نتی، تنفس از دهان است.

زمان: زمان استفاده از نخ حدود 5 دقیقه و با به کارگیری سوترا تمرین حدود 10 دقیقه طول می کشد. هر روز یا حداقل هفته ای یک بار بینی را شستشو دهید. افزایش این تمرین موکول به نیاز بدن است.

آگاهی: فیزیکی - روی وانهادگی بدن و حرکت آرام و آهسته نخ.

روحي - روی چاکرای آجنا.

مطابقت: سوترانتي باید قبل از جالانتي انجام و تمرین خلط بینی گرفته شود.

ممنوعیت: در گرداندن نخ هیچ فشاری وارد نکنید، مخاط بینی ظریف است و در اثر بی احتیاطی ممکن است ضربه ببیند و مشکل زا شود. اگر نخ از مسیر سوراخهای بینی عبور نمی کند، به فشار و زور متوسل نشوید. با معلم یوگا مشورت نمایید. قبل از استفاده از سوترا از تمیزی آن مطمئن شوید. تا در جالانتي مهارت پیدا نکرده اید آن را انجام ندهید.

ممنوعیت: دارندگان گرفتگی یا انحناء در مجرای بینی نباید از سوترانتي استفاده کنند.

بهتر است که قبل از تمرین با پزشک یا معلم یوگا مشورت از موقعیت بینی خود آگاه شود.

فایده: فواید مثل جالانتي است. سوترانتي مشکلات مربوط به دایواره سینوس ها را مرتفع می سازد، اگر مانعی بر سر راه سینوس ها یا سوراخهای بینی مثل دفرمه بودن استخوان آن یا رشد غیر طبیعی استخوان داشته باشند با مداومت در انجام تمرین این موانع برداشته می شوند.

نظافت روده ها

روش آمادگی: تمرین باید بعد از استراحت و تخلیه روده ها انجام شود. لذا صبح زود زمان انجام این تمرین است. تمرین کننده باید شب قبل در زمان روشنی و تاریکی روز (غروب) از غذای نیم مایع آب پز یا شیر استفاده کند.

این تمرین نظافت کلی دستگاه گوارش را انجام می دهد، لذا رعایت شرایط مربوط به نظافت آن حتمی و الزامی است. وسیله اولیه مورد نیاز آب ولرم مخلوط با نمک است، لذا باید آب کافی ولرم هم سطح با حرارت بدن آماده باشد. از آنجایی که ادامه تمرین طولانی است و حرارت آب کاهش می یابد و با حرارت طبیعی بدن اختلاف پیدا می کند. وجود آب در کنار تمرین کننده برای ایجاد تعادل حرارت لازم است، نمک حل شده در آب باید طعم آب را تغییر دهد و همسان طعم یک غذای خوب با نمک متعادل باشد. معمولا در هر لیتر آب دو قاشق چایخوری نمک اضافه می گردد.

مورد دیگر تهیه کچاری است. این نام غذایی است که قبل از تمرین تهیه می شود و بعد از تمرین صرف می گردد. این غذا از برنج و حبوبات که با هم بخارپز می شوند و بعد از پخت با کره مخلوط می گردد تهیه می شود. برنج و عدس را با هم ترکیب کرده، مقدار کمی زردچوبه یا ادویه به آن اضافه می کنند و آن را طبخ می نمایند.

این خوراک بدون نمک تهیه می گردد و روغن آن کره است که پس از طبخ به آن اضافه می شود.

بعد از اینکه تمرین به پایان رسید، 45 دقیقه استراحت کامل و بدون خواب الزامی است. بعد از آن غذا صرف می شود. قبل از تمرین مطلقا نباید چیزی میل شود، یا آسانا یا حرکتی انجام گردد. حتی الامکان سعی کنید معده و روده ها تخلیه گردند. اگر این تخلیه انجام نشده باشد با شروع تمرین و تحریک روده ها عمل تخلیه کامل انجام می گیرد.

شستشو کامل: در این تمرین، پنج آسانا انتخاب شده اند که باید به سرعت و به طور کامل یکی پس از دیگری انجام شوند. این آساناها در بخش آساناها توضیح داده شده اند و عبارتند از:

1- وضعیت درخت تصویر 1

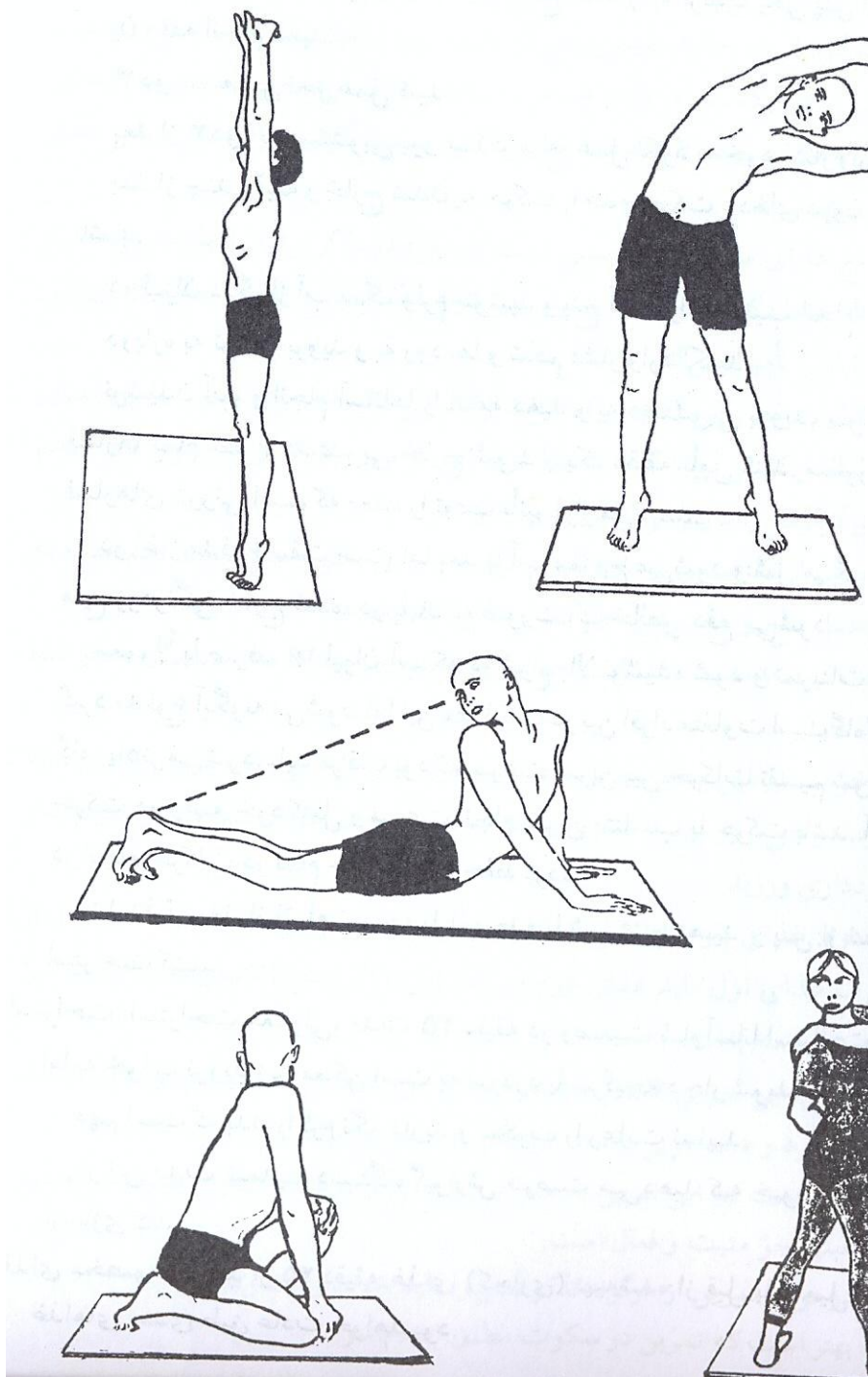
2- وضعیت حرکت دستها در وضعیت درخت تصویر 2

3- وضعیت پیچ کمر تصویر 3

4- وضعیت پیچ کبرا تصویر 4

5- وضعیت کشش تصویر 5

این یک دور کامل است که نباید بین آنها وقفه ای ایجاد شود (با مشاهده تصویر به فصل مربوط توجه شود).



دو لیوان آب نمک ولرم را بیاشامید و پنج آسانا را به ترتیب یکی پس از دیگری بدون وقفه انجام دهید.

3 دور به همین نحو عمل کنید.

بعد از 3 دور به دستشویی بروید. اگر مزاج عمل نکرد به خود فشار وارد نکنید.

بعد از چند دقیقه و خارج شدن به حرکت یا عدم حرکت بادهای درون بی توجه باشید.

دو لیوان دیگر آب نمک ولرم بنوشید و پنج آسانا را به ترتیب انجام دهید.

دوباره به توالت بروید و به روده ها و شکم فشار وارد نکنید.

نوشیدن آب و انجام آساناها را ادامه دهید و به دستشویی بروید، موقعی که فشارها تمام شد از دستشویی خارج شوید و یک دقیقه تامل کنید. منظور خروج فشارهای درونی است که معده را تحت تاثیر قرار می دهند.

در آغاز مدفوع سفت است اما بعد با آب نمک ممزوج می شود و شل می گردد. بعد مایع زردرنگی خارج شده، در پایان به صورت آب خالص دفع می شود.

معمولا با صرف 16 لیوان آب که به شرح بالا نوشیده شود و تمرینات انجام گیرد مدفوع آبگونه می شود. اما این مقدار آب بین افراد متفاوت است گاه کمتر و گاه زیادتر می شود. باید مراقب بود که سرعت انجام تمرین متناسب با حرکت باشد. آرامش در انجام حرکات در تمام حالات باید حفظ گردد.

10 دقیقه بعد از اتمام تمرین، باید معده را شستشو دهید و پس از نظافت استراحت کنید.

استراحت: استراحت معمولی، مدت 45 دقیقه در وضعیت شاولی آسانا استراحت کنید اما به خواب نروید. ممکن است به سردرد یا سرگیجه دچار شوید.

مهم است که بدن را گرم نگه دارید و سکوت را رعایت نمایید.

در این مدت شما به دستگاه گوارش فرصت می دهید که خود را دوباره بازسازی کند.

غذای مخصوص: بعد از 45 دقیقه غذای (کچاری) تهیه شده از قبل باید میل شود. غذاهای بعدی طبق عادت خواهد بود.

ریتم بدن در این مدت ناهماهنگ شده است. اما بعد از 45 دقیقه استراحت، سیستم گوارش به حالت طبیعی برمی گردد و خوردن کچاری کمکی است به سیستم گوارش برای برگشت به حالت طبیعی. استفاده از کره برای چرب کردن دیواره های داخلی معده و روده لازم است. خوردن کره سیستم گوارش را برای بازیابی عمل خود یاری می کند.

برنج غذای ساده و زودهضمی است که جزء دسته کربوهیدراتهاست می دهد و با ایجاد خلط، کانال تغذیه را پوشش می دهد. مکمل برنج عدس است که پروتئین مورد نیاز را تامین می کند.

غذای مخصوص (کچاری) به اندازه کافی باید خورده شود تا روده های تمیز شده و کشش پیدا کرده را حفاظت کند. از سوی دیگر از پرخوری که حجم عادی گوارش را تغییر می دهد باید پرهیز شود. هدف از نظافت روده ها بازیابی حرکات دودی شکل معده است. مهم است که نوع عمل دفع و هضم این حرکات در نظر گرفته شود.

استراحت: بعد از صرف غذا استراحت لازم است. هرچند که تا 3 ساعت بعد از غذا نباید خوابید.

خواب در این مدت ممکن است سردرد یا از خود بی خود شدن را به وجود آورد. در طی روز بعد از تمرین باید سکوت را مراعات نمود و از انجام کار خودداری ورزید.

غذای دوم: غذای دوم باید قبل از ظهر صرف شود. فقط بعد از صرف غذای اول باید غذای دوم صرف شود، اگر حتی اشتهای غذا خوردن نیز وجود نداشته باشد.

مکان تمرین: این تمرین نظافتی باید در فضای باز و یا مکانی که هوای تازه داشته باشد انجام شود و دستشویی باید در نزدیکی و دسترس باشد.

بهتر است که این تمرین به صورت جمعی و دوستانه انجام شود. در چنین وضعیتی جو مثبت و فعال است.

در موقع تمرین از هرگونه تذکر تنش زا باید خودداری نمود.

بهتر است که تمرین در سکوت مطلق انجام شود.

وضع هوا: در هوای ابری و نامساعد تمرین انجام نمی شود، تمام افرادی که در نقاط سردسیر زندگی

می کنند باید تمرین را در تابستان انجام دهند. این مهم است که سرماخوردگی برای معده و روده ساده است. از سوی دیگر در هوای بسیار گرم هم تمرین را انجام ندهید.

ممنوعیت: این نظافت نباید بیش از دو مرتبه در سال انجام شود.

زمان: نباید برای این تمرین و استراحت پس از آن یک روز اختصاص یابد.

احتیاط: لزومی ندارد که زمان تمرین اضافه شود. بعد از خروج آب زلال، آب ننوشید زیرا ممکن

است نظم سیستم به هم خورده، ترشح صفرا زیاد شود که علامت آن مشاهده آب زرد رنگ است.

آب مصرفی اگر سرد شد باید تمرین را متوقف کرد. بعد از 45 دقیقه آب درجه حرارتش را از دست

می دهد. باید در طول تمرین حرارت آب و بدن یکی باشد. در زمان استراحت باید از خوابیدن جدا

پرهیز کرد زیرا ممکن است سردرد و سرگیجه حاصل شود.

دو ساعت بعد از صرف غذای ویژه آب و مایع دیگری بنوشید تا معده را با مایع رقیق شستشو دهید.

این تمرین در فضای باز انجام می شود. استفاده از مکانهای سرد یا محل هایی که باد در آن جریان

دارد جایز نیست. مراقبت شدید به عمل آورید که سرما نخورید. زیرا بدن آمادگی زیادی برای

سرماخوردگی دارد. بهتر است در روز تمرین در آفتاب و یا نزدیک بخاری باشید. در هر صورت در

زمان استراحت، مراقبت جسمی و ذهنی، ماندن در سکوت و آرامش در فضای مساعد لازم است.

تذکر تمرین: سالهای زیادی از ناراحتی های دستگاه گوارش در رنج و عذاب بودم و برای کاهش

بیماریها به طور دایم از داروهای شیمیایی و گیاهی جهت کاهش درد استفاده می کردم. برای اولین

بار که برای آموزش تمرینات نظافتی به آشرام رفتم و این شستشو را انجام دادم، احساس کردم که از

دستگاه گوارش جدیدی که کاملاً سالم و قوی است برخوردارم. زمانی ما ارزش این تمرینات را درک

می کنیم که به آنها عمل کنیم. اما انجام آن ساده نیست و شریبیطی خاص دارد. بعد از تمرین برای

مدتی باید رژیم غذایی حفظ شود و تمرینات خاصی انجام شود. از این رو به کلیه پرتوجویان که

نیاز به این شستشو را در خود احساس می کنند توصیه می کنم که خود سرانه و یا زیر نظر مدعیان

ناآگاه یوگا این تمرین را انجام ندهند. در صورت نیاز حتما به آشرام بروند و با توقف 2 الی 3 هفته در مرکز مساعد تمرین شستشو را انجام دهند. از این نظر، برای اینکه انجام این تمرین حتما زیر نظر مربیان کارآموده انجام گیرد از بیان رژیم های غذایی و سایر موارد خود داری می شود که فرد طالب بداند باید برای تکمیل تمرین به استادان فن در آشرام مراجعه نماید.

فایده: شانکپراکشالانا امراض مربوط به دستگاه گوارش مثل گازهای معده، اسیدپته هماهنگ می سازد. همچنین در بهبود بیماریهایی مثل مرض قند، کلسترول بالا و چربی بالا، چاقی و پایین آمدن قند خون موثر است. سیستم دفاعی بدن را قوی ساخته، انرژی ها را از بین میبرد. ترشحات اضافی که باعث بیماریهایی مثل آسم، سینوزیت و سرماخوردگی مزمن می شود از بین می برد. خون را تصفیه کرده، خالص می نماید و مشکلات پوستی مثل جوش، آگزما و کهیر و کلا حساسیت های پوستی را بهبود می بخشد. از نظر انرژی موانع را که در جلو راه نادای ها وجود دارد برداشته، تمام چاکراها را تصفیه می کند. هماهنگی 5 پرانا را افزایش داده و سطوح انرژی را بالا می برد. فرد را برای رسیدن به آگاهی مطلق یاری می دهد. هر نوع تمرین و برنامه روحی بعد از این تمرین نظافتی راندمان کار را بالا می برد.

تذکر تمرین: پنج آسانا در این تمرین به کار گرفته می شود هر کدام اثرات کششی و اصلاح کننده خاصی دارند که ر شرح کلی بر آساناها ذکر شده است. ترکیب آنها جنبه پاکسازی و تصفیه کلی را در کوتاه مدت پیدا می کند. برای آگاهی بیشتر به شرح هر تمرین و فواید آن در این کتاب در هر فصل مربوط شود.

روش 2: شستشو کوتاه

ابتدا آب نمک ولرم آماده کنید.

دولیوان از این آب را بیاشامید.

پنج آسانا را در 8 مرتبه انجام دهید (تادآسانا-تریکا، تادآسانا-کتی چاکرا-تریکا بوجانگ آسانا اودار کارشار آسانا). دو لیوان دیگر بیاشامید، و 8 مرتبه پنج آسانا را تمرین کنید. بعد به شستشو بروید. مزاج یا کار می کند یا نه، به هیچ وجه فشار وارد نیارید.

برای سومین مرتبه عمل را تکرار کنید. به دسشتشویی بروید. اگر مزاج کارنکرد اندکی بعد عمل کنید.

زمان تمرین: تمرین تکمیلی: بعد از این تمرین، انجام کنجال و نئی آن را کامل می کند.

صبح هنگامی که شکم خالی است قبل از آشامیدن و خوردن تمرین را اجرا کنید.

زمان: هفته ای یک بار برای افراد معمولی جهت سلامت کلی، برای پاره ای از بیماریها ممکن است تمرین روزانه اجرا شود.

محدودیت غذایی: در این تمرین برای غذا محدودیتی وجود ندارد.

احتیاط: برای خروج مدفوع هیچ فشاری وارد نکنید. عمل باید طبیعی باشد.

سایر توضیحات: مانند تمرین قبل.

فایده: انجام این متد به طور کامل، سیستمکوارشی را تنظیم می کند و این متد کوچک بر روی ترشحات بدن اثر مستقیم دارد.

این تمرین حرکات رود را هماهنگ می کند، همچنین یک تمرین ایده آل برای افرادی است که موارد تجویزی پزشک را نمی توانند انجام دهند. شستشوی کوتاه تمرینی بسیار خوب برای افرادی است که مبتلا به بیماریهای معده مثل ترشح زیاد اسید معده، یبوست، هضم بد غذا و غیره هستند. همچنین در مورد بیماریهای مجاری ادرار و سنگ کلیه تجویز می شود و در اکثر موقعیت های یوگاتراپی از آن استفاده می شود.

شستشوی روده با هوا

در یک وضعیت راحت بنشینید.

دهان را باز کنید و لبها را مانند منقار کلاغ غنچه کنید.

با دهان باز هوا را به درون شکم فرو بکشید. مانند عمل طفل شیرخوار عمل قورت دادن را انجام

دهید. هر روش که آسانتر است همان روش را انتخاب کنید.

شکم را تا می نتوانید از هوا پر کنید.

بعد کاملا وانهاده شوید. سعی نکنید هوا را بیرون بدهید. هوا به خودی خود از روده های بزرگ خارج می شود.

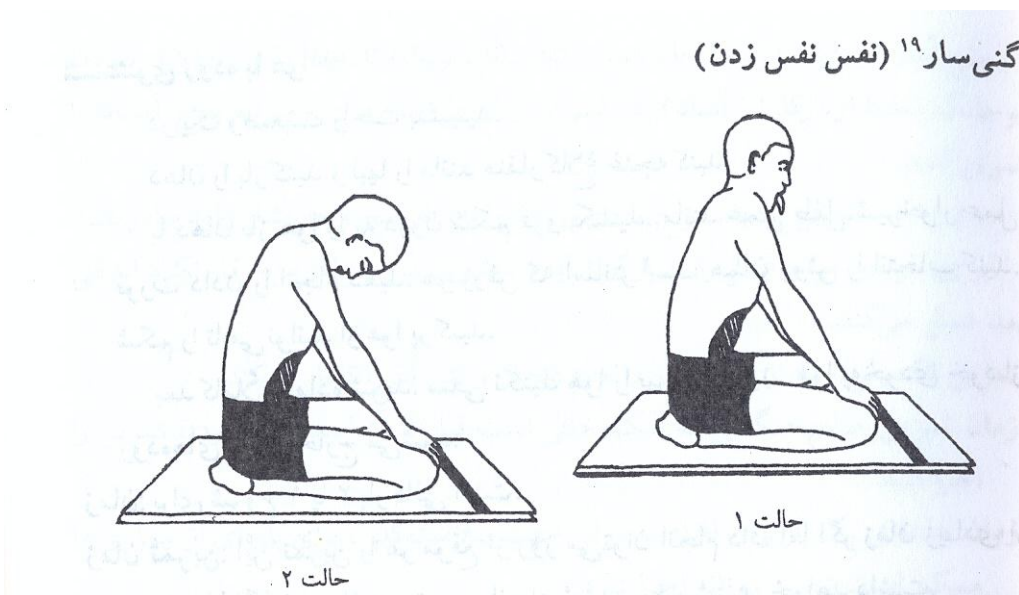
زمان: برای شروع 1 یا 2 بار کافی است.

زمان تمرین: این تمرین را هر موقع از روز می توان انجام داد. اما اگر زمان زیادی از صرف غذا گذشته باشد و تمرین انجام شود سود بیشتری خواهد داشت.

فایده: این تمرین، دستگاه گوارش را وادار به فعالیت بهتر و بیشتر می کند. این حرکت گازها و بادهای دستگاه گوارش را دفع کرده اسیداسیدیتته بالای معده را از بین می برد.

تذکر تمرین: این مودرا از جمله مودراهای آسان بلع هوا بشمار می رود. در این گونه مودراها تخلیه هوا از طریق رُوغ صورت می گیرد. هوا در این حالت از روده ها عبور می کند.

آگنی سار (نفس نفس زدن)



در حالت واجرا سانا بنشینید و پاها را تا جایی که ممکن است از هم جدا کنید. انگشتان شست پاها در پشت کفل ها همدیگر را لمس می کنند. دستها را روی زانوها بگذارید و چشمها را ببندید.

برای چند دقیقه بدن را وانهاده کنید، مخصوصا شکم را.

دستها را کشیده و مستقیم کنید و کمی به جلو خم شوید.

سر را راست نگاه دارید.

دهان را باز کنید و زبان را کاملا از دهان بیرون بیاورید.

در حالی که زبان در بیرون دهان آویخته است نفس بکشید.

همزمان با دم و بازدم شکم را منقبض و منبسط کنید. مادامی که بازدم را انجام می دهید شکم باید منقبض شود و به درون بدن کشیده شود و موقع دم شکم باید منبسط گردد و جلو بیاید. تنفس باید انفعالی و اتفاقی باشد زیرا حرکت شکم اتفاقی است. این تمرین همانند نفس زدن سگ است و از این عمل طبیعی سگ اقتباس شده است.

هنگام تمرین و نفس کشیدن در حد امکان، سینه را آرام نگه دارید.

مراقب باشید که فشار بر بدن و ریه ها وارد نشود.

سعی کنید با هر تنفس 10 تا 20 ضربه بزنید.

این یک دور است.

تامل کنید تا تنفس طبیعی شود سپس دور بعدی را شروع کنید.

آگنی سار برای فعال کردن حرارت معده

این تمرین ممکن است در وضعیت تمرین قبل یا حالت نیلوفر انجام شود.

دم عمیق انجام دهید.

بازدم را انجام دهید و تا آنجا که توان دارید شش ها را از هواتخلیه کنید.

کمی به جلو خم شوید. آرنج ها را راست کنید و کف دستها را روی زانوها فشار دهید و وضعیت قفل چانه را انجام دهید.

عضلات شکم را به سرعت منقبض و منبسط کنید و حالت را تا زمانی که می توانید حفظ کنید.

تمرین را با نگه داشتن نفس در بیرون انجام دهید.

به بدن فشار وارد نیاورید.

قفل چانه را رها کنید.

موقعی که سر کاملا راست شد یک نفس عمیق بکشید.

این یک دور است.

بدن را وانهاده کنید تا تنفس به حالت طبیعی برگردد سپس دور بعدی را شروع کنید.

زمان: برای مبتدی ممکن است این تمرین سریع و مشکل باشد و او را در کنترل عضلات شکم

خسته کند. عضلات شکم باید آهسته و تدریجی در زمان طولانی با استمرار تمرین توسعه یابند.

در آغاز 3 دور با 10 ضربه انقباض و انبساط شکم سودمند است.

با تمرین منظم می توانید هر دور را تا صد ضربه شکم برسانید و آن را انجام دهید و زمان حبس دم

را آن قدر افزایش دهید که تمرین در این حالت ساده باشد و مشکل ایجاد نکند.

آگاهی: فیزیکی - روی ریتم تنفس و حرکت شکم.

روحي - روی چاکرای مانی پورا.

مطابقت: هر آسانا یا پرانا یاما می تواند با این تمرین مطابقت داشته باشد، مشروط بر اینکه شکم

خالی باشد. با پر بودن شکم این تمرین ممنوعیت مطلق دارد از این رو صبح زود، قبل از صرف

صبحانه و بعد از تخلیه شکم بهترین وقت برای انجام این تمرین است.

احتیاط: در ماههای گرم تابستان به علت گرمایی که تمرین ایجاد می کند باید در انجام تمرین محتاط بود زیرا ممکن است گرمای ناشی از آن و فشار درونی بدن سبب افزایش فشار خون گردد. در ایام گرم تابستان و غیره باید تمرین را با یک تمرین خنک کننده پرانایاما مانند شیتالی انجام داد.

ممنوعیت: افرادی که مبتلا به بیماری فشار خون بالا، ناراحتی های قلبی، زخم اثنی عشر، افزایش اسید معده و مشکلات تیروئید هستند نباید این تمرین را انجام دهند.

فایده: آگنی سار کریا اشتها را افزایش داده در بهبود بیماریهایی مانند هضم بد غذا، اسیدپته بالا یا پایین معده، بیبوست، کرم ها و تنبلی کبد و کلیه بسیار موثر است.

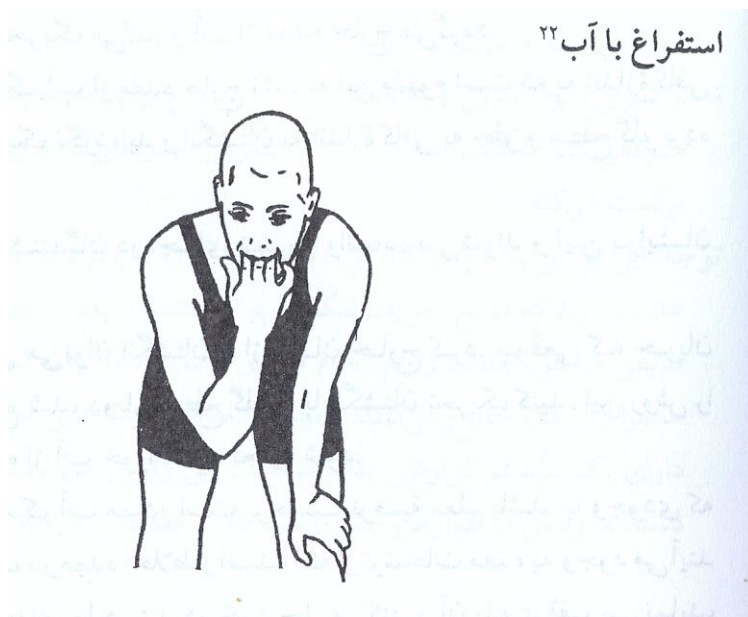
اندامهای شکمی را ماساژ داده، اعصاب آن را فعال و ترمیم می کند. ماهیچه ها را قوی ساخته، سلامت را در مورد اندام های گوارشی به بالاترین حد خود می رساند.

همچنین سطوح انرژی مثل سامانا را افزایش می دهد. افسردگی و بی قراری و گنگی را بهبود می دهد.

تذکر تمرین: این تمرین برای کنترل شکم و یافراگم بسیار عالی و به عنوان تمرین مقدماتی نولی و ادویانا به کار گرفته می شود.

توجه: آگنی به معنی آتش و "سارا" به معنی اسانس و "کریا" به معنی عمل است. اسانس حرارت بدن در شکم جریان دارد و اگر ارگانهای شکم کار نکنند، حرارت بدن به هدر می رود و برای سوخت و ساز بدن، نیاز به قدرتمند کردن شکم و تولید حرارت داریم. این تمرین نیاز حرارتی بدن را با تقویت شکم برطرف می سازد.

استفراغ با آب



آمادگی: دستها را با صابون بشوید و از تمیزی ناخن ها مطمئن شوید.

2 لیتر آب گرم ولرم برای هر نفر در یک نوبت آماده کنید و یک قاشق چایخوری نمک برای هر لیتر آب به آن اضافه نمایید. نمک را در آب حل کنید.

روش 1:

در کنار یک کاسه دستشویی یا تولت یا یک فضای باز (اگر هوا سر نیست) بایستید. محلی را برای تمرین انتخاب کنید که مناسب تمرین باشد.

6 لیوان آب نمک تهیه شده را یک جا لیوان به لیوان میل کنید و نوشیدن آب را ادامه دهید تا احساس کنید که معده دیگر گنجایش قبول آب بیشتر را ندارد. مهم است که آب در کامل ملایمت و نه به سرعت نوشیده شود.

زمانی که شکم کاملا از آب پر شد و میل شدید به برگرداندن یا استفراغ آب اتفاق افتاد، بایستید و نیم تنه را در حد متعادل به جلو خم کنید.

دهان را باز کنید و انگشت اشاره و انگشت میانی را در کنار هم وارد دهان کنید و در حد توان انتهای زبان و مسیر گلو را لمس کرده، آن را کمی مالش دهید. این حرکت حنجره را تحریک می کند و آب از معده خارج می گردد.

اگر با این تحریک آب از معده خارج نشد به این مفهوم است که به اندازه انتهای زبان را تحریک نکرده اید و انگشتان به اندازه کافی به جلو و سطح گلو برده نشده اند.

اغلب تمرین کنندگان در اجرای تمرین وانهاد می شوند و این برایشان بهتر است.

در اثنای تمرین می توان انگشتان را از دهان خارج کرد. موقعی که جریان برگرداندن آب قطع شد، دوباره سطح گلو را با انگشتان تحریک کنید. این روش را ادامه دهید تا معده از آب خورده شده تخلیه شود.

تذکر تمرین: مقدار نمک آب ممکن است بر حسب توصیه معلم باشد. با وجودی که ماندن محلول

آب نمک در معده اخلاط و اسید را که از ترشحات معده به وجود می آیند و علت اغلب رنجهای ما هستند در خود حل می کند و آن را متوقف می نماید، معهذا بعضی افراد قادر نیستند که تمام آب مصرف شده را برگردانند. این امر سبب نگرانی آنها می شود. این ملب مهم نیست زیرا از طریق سیستم طبیعی بدن آب نمک اضافی دفع خواهد شد.

آبی که در این حالت دفع می شود ممکن است بدرنگ باشد. مخصوصا در اولین تمرین این می تواند به علت ترشی معده، صفرا یا اخلاط باشد. موقعی که شکم از مواد زاید خالی گردید آب دفع شده صاف خواهد شد.

روش 2: زمانی که مقداری غذای هضم نشده یا کم هضم شده در معده باقی مانده است به سبک فوق 6 لیوان آب نمک بخورید و مانند روش کنجال آب را استفراغ کنید.

غذای هضم نشده از معده خارج می گردد. بعد از صرف غذا اگر مراحل بلع به خوبی انجام نگردید غذای مانده در مجاری گوارشی، ناراحتی و حتی بیماری ایجاد می کند.

فایده: این تمرین آتش معده را زیاد کرده، در نتیجه در هضم غذاهای سنگین بسیار موثر است. همچنین یکی از تکنیک های بی ضرر برای دفع غذاهای مانده و قرص های غیر قابل جذب است.

تذکر تمرین: این تمرین عینا مانند تمرین استفراغ یوگی است با این تفاوت که در موقعی که شکم پر است این تمرین اجرا می گردد و غذای مانده و آب برگشت می کند.

توجه: این تمرین به نام ویآگرا کریا" است. واژه "ویآگرا" به معنی ببر است. ببرها عادت دارند که موقع خوردن شکم را پر می کنند اما بعد از چهار ساعت که به طور طبیعی مراحل جذب و بلع انجام شد و عصاره غذا گرفته شد اضافات غذا را با استفراغ از بدن خارج می کنند. همیشه معده و روده خالی دارند. از این رو همیشه دارای یک سیستم گوارشی سالم هستند. این روش برای تامین سلامت و حفظ دستگاه گوارش از عوارض جنبی است که از عادت ببر گرفته شده است.

روش 3: عمل فیل

6 لیوان آب نمک ولرم یا بیشتر بنوشید.

شکم را با آب پر کنید تا دیگر میل به نوشیدن آب نداشته باشید.

در یک وضع راحت بایستید، پاها را از هم جدا کنید و کمی به جلو خم شوید و کف دستها را روی زانوها قرار دهید.

بدن را وانهد کنید.

دهان را باز کنید و آهسته و عمیق نفس بکشید. از انتهای گلو بازدم را با صدای "ها" و عمیق انجام دهید و همزمان سطح شکم را منقبض کنید، درست مثل اینکه قفسه سینه را مرتعش می کنید. در پایان دم، حبس تنفس کنید. با فشار معده بازدم را انجام دهید. اگر این حالت درست شکل بگیرد، آب در داخل شکم با فشار از دهان خارج می شود. مهم است که در طول تمرین وضعیت را ثابت نگه دارید.

تذکر تمرین: این کریا تنوع پیشرفته استفراغ یوگی است. خارج شدن آب از شکم در این تمرین با انقباض سطح شکم انجام می گیرد. این عمل به نحو شایسته کنترل اعضای شکم را با تمرین میزان می کند، بنابراین دارای همان اثرات تمرین قبل است.

زمان تمرین: این دو تمرین بسیار عالی هستند و باید صبح زود و قبل از صبحانه انجام شوند. اگر صبح زود سرد است، صبر کنید تا کمی هوا گرم شود. اگر صبح زود سرد است، صبر کنید تا کمی هوا گرم شود. مهم است که قبل از تمرین شکم خالی باشد، و یا گریاکریا ممکن است 3 تا 4 ساعت بعد از خوردن غذا تمرین شود، آن هم در صورتی که احساس ناراحتی در شکم بشود. اگر غذا نا مناسب بوده یا مشکل ایجاد کرده باشد می توان زمان تمرین را کوتاهتر کرد.

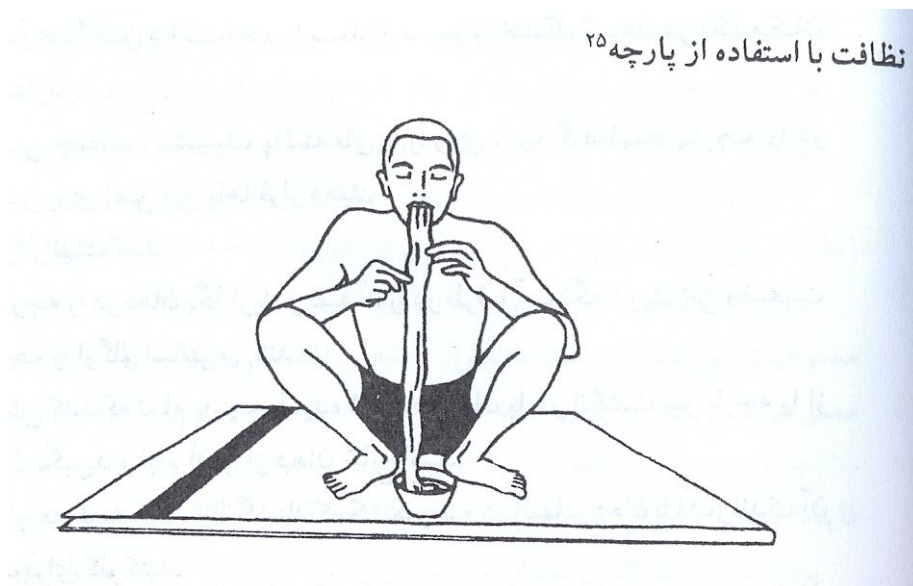
زمان: این دو تمرین را باید هفته ای یک بار اجرا کرد. اگر بخواهیم آن را بیشتر انجام دهیم، باید بر حسب توصیه معلم و یا پزشک باشد.

احتیاط: بعد از تمرین نیم تا یک ساعت از صرف غذا خودداری شود.

مطابقت: تمام این تمرینها با شستشوی بینی مطابقت دارد.

فایده: این تکنیک باعث هاهنگی ارگانهای شگمی شده، ماهیچه های دیواره این اندامها را تقویت می کند، مشکلات جهاز هاضمه مثل ترشح زیاد اسید و کم کاری های معدی را بهبود می بخشد، ترشحات اضافی را از بین برده، در بیماریهایی مثل سرماخوردگی، برونشیت، آسم و امراض دیگر مربوط به سیستم تنفسی تاثیر مثبت دارد. این تکنیک همچنین احساس سنگینی و فشاری را که بر اثر موانع داخلی و خارجی در روی قلب احساس می شود کاهش می دهد.

نظافت با استفاده از پارچه



یک تکه پارچه کتان مرغوب به عرض 2 یا 3 سانتی متر و به طول 3 متر آماده کنید. یک سر پارچه کتان را در دهان بگذارید و به تدریج آن را ببلعید، مثل اینکه مشغول قورت دادن یت میل کردن غذا هستید.

با مزه مزه کردن کمی آب ولرم، اندک اندک پارچه به داخل گلو و سپس به سمت پایین به دورن معده می رود و قسمت کمی از آن از دهان خارج می ماند. بعد از اینکه پارچه داخل معده قرار گرفت تمرین کننده بتید نولی را انجام دهد.

پس از گذشت 20 دقیقه، پارچه باید از معده خارج شود.

پارچه اگر از گذشت 20 دقیقه، پارچه باید از معده خارج شود.

پارچه اگر یک تکه و سفید باشد بهتر است.

بعد از چند ماه تمرین ممکن است عرض پارچه 5 یا 6 سانتیمتر و طول آن تا 6 متر برسد.

پارچه مورد استفاده قبل از به کارگیری باید در آب جوش تمیز شود.

در آب باید نمک اضافه شود ولی این معمول نیست.

برای ساده تر بلعیدن پارچه می توان آن را با شیر آغشته نمود.

در تمام دفعات از یک نوع پارچه کتان استفاده شود.

بعد از تمرین، شستشوی پارچه و استفاده از کمی روغن برای جدار معده لازم است. پارچه مورد

استفاده را بعد از تمیز و خشک کردن در یک مکان تمیز نگه دارید.

بلع: روی زمین چمباتمه بنشینید، پاشنه های پا را روی زمین گذاشته، پارچه را در ظرفی تمیز روی

زمین بین پاها قرار دهید.

بدن را وانهاده کنید.

سر پارچه را در دهان بگذارید و بقیه آن را در ظرف آب نگه دارید. این وضعیت عبور پارچه را از گلو

آسانتر می کند.

کوشش کنید که تمام پارچه بلعیده شود. در پایان با دو انگشت سر پارچه را از آخر دهان بگیرید و

آرام آن را از دهان خارج کنید.

اگر پارچه بلعیده نشد از انگشتان کمک بگیرید و در انتهای دهان با فشار اندک آن را وارد مجرای

گلو کنید.

پارچه را مانند غذا در دهان بالا ببرید و آن را بلع کنید مثل اینکه لقمه ای را وارد معده می کنید.

زمانی که مقداری پارچه به درون گلو رفت اندکی تامل کنید و جاافتادگی تمرین را احساس کنید، و

بعد تمرین را ادامه دهید.

در مرحله اول تمام پارچه را نبلعید. تمام پارچه پس از چندین تمرین و خو گرفتن به بلع، بلعیده می

شود.

پیشرفت تمرین: بایستید، آکاشی نا را تمرین کنید. نولی را تشکیل دهید، بعد حرکت دورانی را و

در پایان نیم نولی را.

تمرین 3 تا 5 دقیقه نولی، درمانی کلینیکی برای شکم است.

مبتدی باید فقط یک دقیقه تمرین کند.

به جای نولی می توان آگنی سار را تمرین نمود.

پارچه ممکن است 5 تا 20 دقیقه در شکم نگاه داشته شود اما نه زیادتیر.

جابه جای پارچه: بعد از بلع پارچه باید آهسته پارچه را در شکم جابه جا کرد.

دوباره به حالت چمباتمه روی زمین بنشینید. پارچه را به آرامی نه با فشار زیاد بگیرید و آن را در داخل شکم برگردانید.

در بیرون کشیدن پارچه از شکم ممکن است وضع خاصی در گلوبه وجود آید، به آن بی توجه باشید زیرا بعد از چند ثانیه پارچه رها می شود و به آرامی خارج می گردد و وضع نامطلوب از بین می رود. با یک حرکت مجدد دوباره پارچه را به درون شکم رها کنید.

زمان تمرین: این تمرین را صبح زود قبل از خوردن و آشامیدن انجام دهید. قبل از تمرین، شکم باید کاملا تخلیه شده باشد.

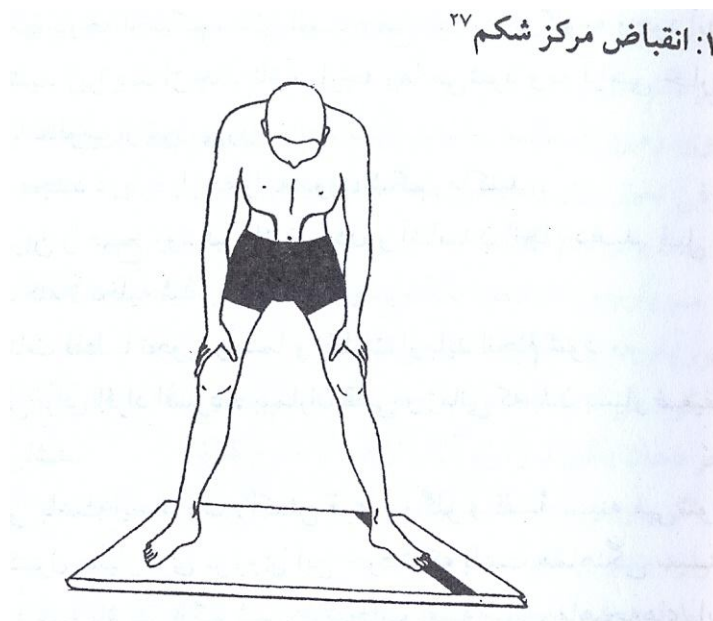
ممنوعیت: این تمرینات فقط با تجویز راهنما و نظارت او باید انجام شود.

ممنوعیت: این تمرین برای افراد افسرده، بیماران قلبی و زمانی که بدن بسیار ضعیف است، ممنوع می باشد.

فایده: واسترا دهیوتی باعث ایجاد یک واکنشو قوی در گلو و قفسه سینه می شود. پرتوجویان باید کنترل بسیار قوی بر روی این حرکت که باعث هماهنگی سیستم خودکار می شود داشته باشند. با کم شدن ارزشات قفسه سینه، ماهیچه های این ناحیه در آرامش قرار می گیرند و سبب تسکین بیماری آسم می شوند. برطبق آیورودا سینه و شکم مهمترین فاکتور ترشح موکوس ها و دوشای کافا می باشند. تمیز کردن این نواحی به وسیله گاز یا تنظیف باعث می شود کفایی که تعادل خویش را از دست داده و ترشحات اضافی را به بار آورده است کمی خنثی شود. این حرکت باعث تعادل دوشای

پیتا(عناصر صفاوی) شده،امراض صفاوی را بهبود می بخشد و عملکرد دستگاه گوارش را تقویت می کند.

حالت 1: انقباض مرکز شکم



با پاهای حدود یک متر باز بایستید.

یک نفس عمیق از سوراخهای بینی بکشید و بازدم را از دهان انجام دهید. تا جایی که می توانید ریه ها را از هوا تهی کنید.

کمی از زانوها را خم کنید و آنها را به جلو بکشید، کف دستها را روی رانها در بالای زانوها قرار دهید.

انگشتان دستها را هم می توانند مستقیم و هم کنار بدن باشند. تمام سنگینی یدن باید به راحتی روی سطح بالای زانوها احساس شود و دستها مستقیم در جای خود ثابت بمانند.

موقعی که هوا را در درون حبس می کنید وضعیت قفل چانه را تشکیل دهید.

با چشمها سطح شکم را تماشا کنید.

با مشکی درونی سطح پایین شکم را بالا بیاورید.

عضلات راست شکم را منقبض کنید، بنابراین آنها عمودی در مرکز جلو شکم شکل می گیرند.

عضلات را هر چه که می توانید بدون آنکه زحمتی ایجاد شود منقبض کنید.

انقباض را در حد حبس دم حفظ کنید.

انقباض را رها کنید و به حالت اول برگردید، دم، آهسته و عمیق با توسعه شکم و وانهادگی کل بدن باشد.

این یک دور است.

در حالت ایستاده توقف کنید تا نفس به حالت طبیعی برگردد.

تمرین را تکرار کنید.

قبل از انجام نولی ممکن است این وضعیت را تمرین نمایید.

حالت 2: جدایی عضلات چپ

وضعیت تمرین قبل را همان گونه که شرح داده شد حفظ کنید و سطح پایین شکم و عضلات سمت راست مرکز شکم را منقبض کنید و آنها را به سمت پایین هدایت نمایید.

عضله سمت چپ را از ماهیچه راست شکم جدا کنید.

عضلات سمت چپ را با تمام قدرتی که دارید بدون اینکه فشار به خود وارد کنید منقبض نمایید.

با تصور و تجسم حالت سوم (جدایی عضله راست) سعی کنید عضله شکم را بچرخانید.

انقباض شکم را رها کنید، سر را بلند کنید و به حالت اول برگردید.

آهسته دم عمیق بکشید و شکم را منبسط کنید.

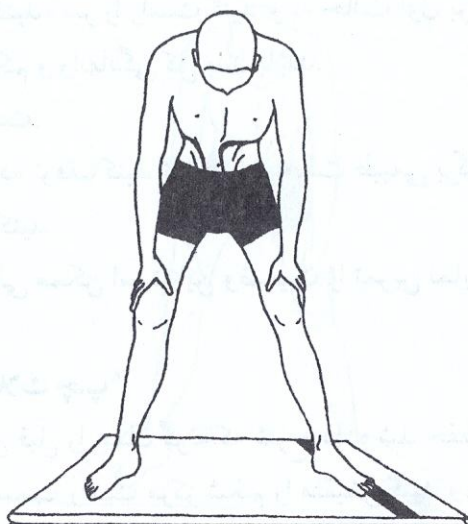
این یک دور است.

در حالت ایستاده وانهادگی شوید تا تنفس به حالت طبیعی برگردد.

حالت 3 را شروع کنید.

حالت 3: جدایی سمت راست

حالت 3: جدایی سمت راست ۲۹



تمرین قبل عینا تکرار می شود اما در طرف راست.

با همان ساختار نولی، با این تفاوت که عضله راست و مرکزی شکم در یک مرکز شکل می گیرند.

شکم را عمودی به سمت پایین قوس بدهید.

عضله راست را از ماهیچه های شکم به سمت راست جدا کنید.

تمرکز را در حد توان و همراه با حبس دم حفظ کنید.

به حالت اول (مادهیاما نولی) برگردید.

انقباض شکم را رها کرده، سر را بلند کنید و به حالت اول برگردید.

این یک دور است.

در حالت ایستاده بدن را وانهاده کنید تا تنفس به حالت عادی برگردد.

بعد از مهارت در این حالت، حالت بعدی را شروع کنید.

حالت 4: چرخش ماهیچه های شکم

این وضعیت مادامی که در هر سه حالت فوق استادی و مهارت حاصل نشده، نباید انجام گیرد.

حالت اول را تمرین کنید و بعد عضلات را به سمت راست چرخانده، سپس به سمت چپ بگردانید. این چرخش به سمت راست یا چپ و برعکس، چرخش شکم نامیده شده است.

حالت 3 را شروع کنید و بعد انقباض شکم را رها کنید.

مرتباً بعد شروع از حالت اول یا حالت سوم به ترتیب و در پی هم است. در این وضعیت عضلات راست شکم به چپ و از چپ به راست می روند. بعد حالت اول را تکرار کنید و عضلات را از مرکز جدا کنید.

سر را بلند کنید و بدن را راست کنید.

دم آهسته و عمیق انجام دهید.

این یک دور است.

در وضعیت ایستاده بدن را وانهادن کنید تا تنفس طبیعی شود.

زمان تمرین: تولی زمانی اجرا می شود که شکم کاملاً خالی باشد، حداقل 5 تا 6 ساعت بعد از صرف غذا. لذا بهترین وقت صبح زود قبل از صرف صبحانه است.

زمان وضعیت اول را می توان 5 تا 10 دور انجام داد. حالت دوم و سوم برای 5 تا 10 دور با وهم تمرین میشوند.

چرخش شکم را از 5 دور شروع کنید و تدریجاً و با ملایمت دورها را تا 25 دور برسانید، این افزایش باید به کندی و طی چندین ماه انجام گیرد و در طی تمرین و استمرار آن نباید به بدن فشار آورده شود.

مطابقت. تمرین نولی با توصیه و زیر نظر راهنما انجام می شود. خودسرانه این تمرین را انجام ندهید.

ممنوعیت: افرادی که مبتلا به بیماریهای قلبی، افسردگی، فشارخون، صرع، زخم معده و اثنی عشر و

غیره هستند این تمرین را انجام ندهند. بانوان در زمان بارداری نباید این تمرین را اجرا کنند اما چهار یا پنج ماه بعد از زایمان برای تنظیم دستگاه گوارش انجام تمرین مفید است و کششی که به ناحیه شکم وارد می نماید، مجدداً ماهیچه های شکم را به شکل طبیعی باز می گرداند.

فایده: نولی باعث ماساژ و هماهنگی منطقه شکمی و اندام های آن شده، ماهیچه ها اعصاب روده ها، دستگاه ادراری-تناسلی و اندامهای دیگر آن را تقویت می نماید. این حرکت باعث تولید گرما در بدن می شود و بر روی اشتها، هضم و جذب غذا اثر می گذارد. همچنین بر روی ترشح آدرنالین اثر گذاشته، و آن را تنظیم می کند. این تمرین یبوست، هضم ناقص غذا، اسهال عصبی، ترشح زیاد اسید، عدم تعادل های هورمونی، امراض ادراری-تناسلی، دیابت، فقدان انرژی و ناراحتی های احساسی را از بین می برد. نولی چاکرای مانی پورا را تصفیه کرده، پرانا را ذخیره می کند و به وسیله ایجاد هماهنگی در ایجاد و جریان یافتن انرژی شفافیت مغز را افزایش می دهد.

تذکر تمرین: قبل از انجام نولی، در آگنی سار و ادیانا باید مهارت و استادی پیدا کرده باشید.

توجه: کلمه "نولی" از ریشه "نالایا نالی" به معنی ساقه مقدس گرفته شده و اشاره دارد به باد و رگ بدن. نالا در زبان سانسکریت به عضله شکم گفته می شود. نولی همانند لاکینی شناخته می شود و "لاکین" از ریشه "لولا" به معنی حرکت و چرخش گرفته شده است یعنی همان عملی که در این تمرین انجام می شود. این چرخش و گردش به وسیله عضلات شکم شکل می گیرد.

اماله یوگی

روش 1:

برای انجام این تمرین باید در آب تمیز که تا زیر ناف را فراگیرد ایستاد. جریان آب رودخانه ایده آل است. سپس با خم شدن به جلو دستها را روی زانوها قرار دهید.

یک بازدم کامل انجام دهید. عضلات مقعد را همزمان منبسط کنید و اودیانا بانداها و نولی را تمرین کنید، طوری که از طریق مخرج آب و تررد روده ها شود. آب را برای مدتی در روده ها نگه دارید. بعد انقباض را رها کنید.

فایده: کولون تمیز و تصفیه می شود و کرمهای مزمن و بادها دفع می شوند. تمرین کنندگان می توانند گرمای ایجاد شده توسط تمرینات را با انجام این حرکت خنثی کنند.

تذکر تمرین: این تمرین باید تحت تعلیم معلم حاذق آموخته شود. وارد کردن یک لوله به درون مخرج (مشابه تنقیه) تمرین را آسانتر می کند.

تنوع: این تمرین را می توان با نشستن در آب تازه و خنک که تا ناف را فرا گیرد همراه با آشوبینی مودرا انجام داد.

روش 2: اماله خشک

در آخرین حالت کشش پشت (پاچی موتان آسانا) بنشینید.

با حفظ وضعیت 25 مرتبه آشوبینی مودرا را انجام دهید و هوا را به درون روده هدایت کنید.

هوا را برای مدتی در معده نگه دارید و بعد از مخرج خارج کنید.

فایده: این حرکت کولون را تمیز کرده، گازها و بادها را دفع می کند.

روش 3: شستشوی اساسی

برای انجام این تمرین از وسیله مخصوصی به نام تومریک استفاده می کنند. در صورت در دسترس نبودن وسیله می توان از انگشتان دست (اشاره یا میانی) استفاده کرد.

طریقه عمل این است که تومریک 10 مرتبه در جهت عقربه ساعت و 10 مرتبه در جهت عکس چرخانده شود، و در پایان مخرج با آب سرد شستشو داده شود.

فایده: این تمرین ناحیه رکتوم و مقعد را تصفیه کرده، در بهبود امراضی مثل یبوست و هموروئید بسیار موثر است.

شستشوی مغز جلویی

روش 1: نظافت هوا

این تمرین همانند کاپلا بهاتی پرانایاما تمرین می شود.

روش 2: شستشوی سینوس ها

یک ظرف آب ولرم آماده کنید و برای هر نیم لیتر آب یک قاشق چایخوری نمک به آن اضافه کنید و نمک را کاملا در آب حل نمایید.

راست بایستید و به سمت ظرف آب خم شوید.

در حد توان بدن را وانهاده کنید، با کف دست آب را بردارید و در مقابل بینی قرار دهید. سپس با عمل دم آب را به درون سوراخهای بینی بالا بکشید و آن را به درون دهان ببرید و بعد از طریق دهان خارج کنید.

این عمل را چندین بار تکرار کنید.

سوراخهای بینی را به طریقی که برای نتی شرح داده شد خشک کنید. این اعمال کل تمرین را تشکیل می دهند.

روش 3: شستشوی خلط بینی

در وضعیت روش دوم استوار شوید.

دهان را از آب نمک دار پر کنید. سعی کنید با فشار آب در جهت عکس تمرین فوق آب را از سوراخ های بینی خارج کنید.

این عمل را چندین بار تکرار کنید.

به طریقی که برای نتی شرح داده شد سوراخهای بینی را خشک کنید. این اعمال کل تمرین را تشکیل می دهد.

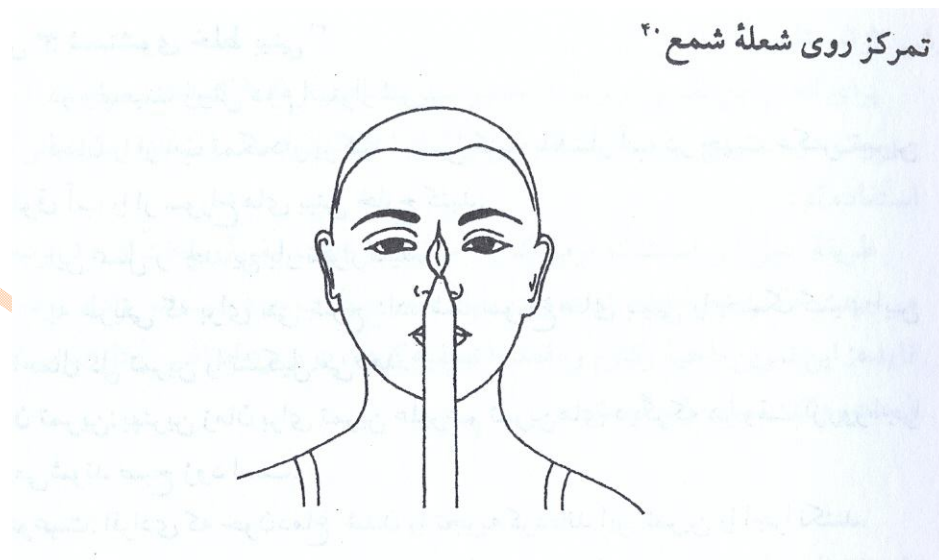
زمان تمرین: بهترین زمان برای تمرین علی‌رغم تمرینهای دیگر که هر وقت از روز اجرا می شوند صبح زود است.

ممنوعیت: افرادی که خون دماغ شدن را تجربه کرده اند این تمرین را اجرا نکنند.

فایده: تمرینات شستشوی سینوسها و مغز جلویی ترشحات اضافی سینوس ها را از بین برده، اعصاب و ماهیچه ها را آرام می کنند. همچنین از فاسد شدن سلولها و اعصاب جلوگیری کرده، صورت را شاداب و جوان و درخشان می سازد. اثرات روحی و فیزیکی دیگر آن مثل جالانتهی است.

تذکر تمرین: "کاپلا" به معانی پیشانی و لب فرونتال مغز آمده است و "بهاتی" به معنی روشنایی درک یا دانش است.

تمرکز روی شعله شمع



در یک اتاق نیمه تاریک که نسیم باد و جریان هوا وجود نداشته باشد، در وضعیت مراقبه به حالت کاملا راحت بنشینید. یک شمع روشن را در مقابل خود به فاصله 30 سانتیمتر قرار دهید. شعله شمع باید روبرو و در سطح مقابل مرکز بین دو ابرو باشد.

وضع خود را متعادل کنید و اطمینان یابید که فاصله شمع و چشمها به اندازه طول دست باشد. چشمها را ببندید، بدن را و به ویژه چشمها را وانهاده کنید.

از بدن که مانند مجسمه بی حرکت و استوار روی زمین است آگاه باشید.

در طول تمرین وضعیت خود را تغییر ندهید.

چشمها را باز کنید و به نوک فتیله روشن شمع خیره شوید.

شعله شمع باید ثابت و بی حرکت باشد.

در نگاه کردن به شمع نباید پلک یا مژه بزنید.

آگاهی باید روی شعله شمع باشد و در توسعه این حالت، وانهادگی بدن را فراموش کنید.

اگر ذهن مشوش شد یا به این سو و آن سو حرکت کرد بی درنگ آن را به تمرین و تمرکز روی شعله شمع برگردانید.

بعد از 1 یا 2 دقیقه چشمها خسته می شوند یا اشک جاری می شود چشمها را ببندید.

بدن را بدون حرکت نگاه دارید سپس به تصویر شعله شمع که در مقابل چشمهای بسته ظاهر می شود خیره شوید. اگر تصویر ذهنی به بالا و پایین حرکت می کند یا به این طرف و آن طرف می رود سعی کنید نگاه را ثابت حفظ کنید. زمانی که تصویر ذهنی محو گردید سعی کنید آن را دوباره ظاهر نمایید. زمانی که کاملا تصویر محو و یا کمرنگ گردید، چشمها را باز کنید و مجدداً به شعله شمع خیره شوید.

به این نحو تا زمانی که توانایی دارید تمرین را ادامه دهید.

این حالت را 3 تا 4 مرتبه ادامه دهید.

بعد از کامل کردن تمرین، تمرین کف دست مربوط به تمرین های چشم را 2 تا 3 بار انجام دهید.
این تمام تمرین است.

زمان تمرین: هر زمان که شکم خالی باشد می توان تمرین را انجام داد اما بهترین زمان بین ساعات 4 تا 6 بامداد است.

زمان: مبتدی باید برای 1 یا 2 دقیقه خیره شدن را انجام دهد، برای وضعیت های معمولی 10 دقیقه کافی است. برای امور روحی با مشورت یا راهنمایی یوگاتراپ یا پرتوبخش می توان به مدت زیاد در تمرین باقی ماند.

افرادی که به ناراحتی چشم، نزدیک بینی و غیره مبتلا هستند باید قبل از خواب 10 تا 15 دقیقه تمرین را اجرا کنند.

مطابقت: تراتاکا بعد از آساناها و پرانایاما و قبل از جاپا یا مراقبه انجام می شود.

تراتاکا باید روی شعله شمع ثابت تمرین شود، تمرین کننده باید همیشه از حرکات رنج آور بر حذر باشد.

ظرفیت باز نگه داشتن چشمها بدون مژه زدن باید به تدریج و با ادامه تمرین توسعه یابد.

تراتاکا یک روش بسیار عالی کلینیکی برای پاکسازی و تصعید عقده ها و مشکلات روانی و بیرون راندن افکار مزاحم از ذهن تمرین کننده است و در کل روشی است که به روشن بینی و اشراق کمک می کند. تمرین کننده می تواند از این طریق به روشن بینی و اشراق برسد. برخورد با مشکل در این طریق امکانپذیر است و مشکلاتی که رخ می دهند روحی هستند. باید برای شناخت و بر طرف کردن آنها از توصیه های راهنما بهرمنند شد.

وجود بیماریهای چشمی موضوع تمرین را با راهنمایی پرتوبخش تغییر خواهد داد. ممکن است طبق دستور پرتوبخش از موضوعات دیگری غیر از شعله شمع برای تراتاکا استفاده شود.

ممنوعیت: صرعی ها نباید از تراتاكا بر شعله شمع استفاده کنند. آنها می توانند موضوع ثابتی را مانند یک تصویر مقدس جانشین شمع بنمایند.

فایده: این تمرین چشمها را شفاف و درخشنده می سازد، باعث سیستم عصبی شده، تنش ها، اضطرابات و افسردگی را از بین می برد. همچنین قدرت تمرکز را افزایش داده، درخت آرزوها را بارور می سازد، بر روی چاکرای آجنا اثر گذاشته، فرد را برای مراقبه آماده می سازد.

تنوع: موضوعات مورد استفاده تراتاكا متفاوت و متنوع است. در انجام این تمرین از موضوعاتی مانند نقطه سیاه، آب، آئینه، خورشید و امثال آنها استفاده می شود.

تذکر تمرین: در انجام تمرین چشمها باید کاملا باز باشند و هیچ حرکتی از قبیل مژه زدن یا پلک زدن وجود نداشته باشد. هدف، خیره شدن و یکی شدن با موضوع است تا دید درونی بیدار شود. در طول تمرین هیچ فشاری نباید بر بدن و چشمها وارد شود. زمانی که تمرین کامل شد قدرت نیروی درونی ذهن افزایش می یابد.

ساختار روانی یوگا

فصل مشترک تمام تمرینهای مندرج در این کتاب تمرکز است. اگر هدف وانهادن شدن و تحصیل سود مطلوب فیزیکی از تمرینات یوگا باشد، تمرکز روی یک چیز یا مستقیم کردن ذهن به یک ناحیه مشخص بدن یا تنفس لازم است تا نتیجه تمرین ویژه را افزایش دهد. بعضی مواقع، در تمرینهای روحی از چاکراها که در سطح فیزیکی در شبکه اصلی اعصاب و سیستم غدد جای گرفته اند برای تمرکز استفاده می شود. بسیاری از آساناها نیروی ویژه ای دارند که بر روی سیستم اعصاب یا غدد تاثیر متقابل دارد. به عنوان مثال ایستادن روی شانه یک فشار قوی روی غده تیروئید که با چاکرای ویشودهی در ناحیه گلو مربوط است، اعمال می کند و این غده را ماساژ داده، به اصلاحش کمک زیادی می نماید. اگر تمرکز روی این چاکرا مستقیم گردد سودمندی تمام اشکال آسانا افزایش خواهد یافت.

معرفی چاکراها

پگچاکرا" یک واژه سانسکریت است که اصطلاحاً به معنی چرخ یا دایره استعمال می شود اما متون یوگا آن را گرداب ترجمه کرده، می گویند که چاکرا منبع و یا گردابی از انرژی است که در سطح بدن طریف قرار دارد و غرایز اولیه را کنترل می کند. در واقع چاکرا کلید روشن کننده یا افتتاح کننده سطح مخصوص از ذهن است.

اغلب تمرینهای طراحی شده در یوگا به منظور تمرکز روی چاکراهاست، تا با تحریک جریان انرژی به فعالیت آنها کمک شود. در برگرداندن آگاهی به سطح خفته مغز مطابق ساختار بدنهای روانی و

ذهنی، الگوهای بالتر سطح هوشیاری درک و تجربه می شوند که در حالت عادی غیر قابل دسترسی است.

هفت چاکرای اصلی در راستای ستون فقرات واقع شده اند، حرکت آنها از ناحیه عجان شروع می شود و تا تاج سر ادامه می یابد. اتصال چاکراها به وسیله کانالهای انتقال انرژی به نام "نادی" در ارتباط با سیستم اعصاب صورت می گیرد. اما کانالهای انتقال انرژی عصب نیستند بلکه ظرفیت از عصب می باشند.

چاکراها به طور نمادین به گل نیلوفر تشبیه شده اند و هریک از آنها دارای گلبرگهای خاص به رنگهای مختلف هستند. زندگی روحانی پرتوجو منوط به عبور از این مسیر است. او باید نادانی، آرزو و روشنفکری را فرو نهد، آن گاه آگاهی را از پایینترین سطح به بالاترین سطح هوشیاری انتقال دهد و زندگی روحی را شروع نماید.

بر هر گلبرگی یک "بی جا مانترا" که یک شکل هندسی است و بذر صدای الفبای سانسکریت به شمار می آید نقش شده است و به اختلاف تظاهرلت انرژی روانی در پیوند با چاکراها و نادای ها اشاره دارد و آنها را به درون و بیرون هدایت می کند. "یانترا" (شکل هندسی) منقوش در درون چاکرا نشان دهنده موقعیت عنصر است و نیز به الهه اشاره دارد.

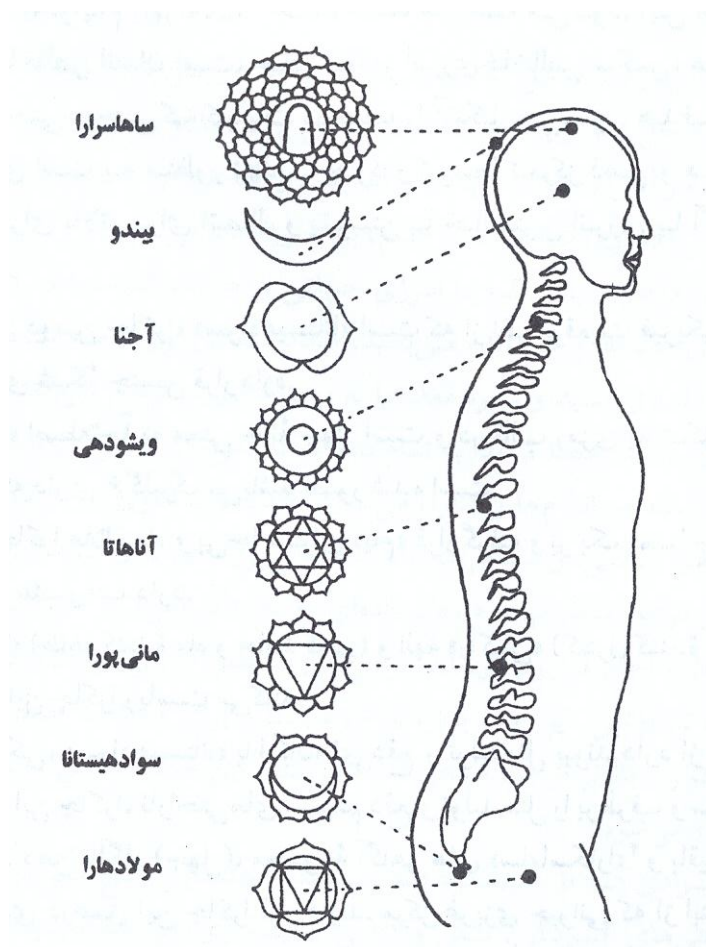
گردونه انتقال انرژی در شکل یک حیوان تصویر شده است که سیمای روانی هر چاکرا را با سایر چاکراها نشان می دهد.

شرح چاکراها

مولوداها را: اولین چاکراست و ریشه و بن چاکراهای شناخته شده است. این چاکرا نشان دهنده آگاهی های سطح پایین و حیوانی یا غریزی است، که در انسان خفته و پنهان می باشد اما در حیوان بیدار و فعال است.

به طور سمبلیک "مولوداها را" در یک گل نیلوفر (لوتوس) که دارای چهار گلبرگ به رنگ

قرمز است تصور شده است.



در مرکز این چاکرا یک مربع زرد رنگ با بی جامانترای "لام" قرار دارد و در مرکز مربع یک مثلث قرمز رنگ وجود دارد، در مرکز مثلث یک لینگای دودی شکل که یک مار طلایی آن را احاطه کرده و سه دور و نیم به دور آن پیچیده است، واقع است. مثلث بر یک فیل که هفت بدنه دارد سوار است و این سمبلی برای استحکام و ثبات زمین است. اله های مقدس این چاکرا، "براهما" (خالق هستی) و "داکنی" (نیروی کنترل کننده) هستند برای عنصر پوست بدن.

به این مناسبت که "مولادهارا" در مکان اصلی انرژی قرار گرفته، "مرکز اصلی" نامیده می شود. کندالینی در شکل یک مار خفته در خواب عمیق که بوسیله "سوايام بهونجان" احاطه شده ملاحظه می شود. این اساس تمام انرژی های ناخالص انسان است، جای تظاهر انرژی ناخالص

سکس، هیجان مادی و روانی و حتی روحی که کیفیات مختلف را آشکا می سازد. هدف یوگا بیداری این انرژی است به منظور تهذیب خود و توسعه تمرکز ذهن و هدایت آن به سمت چاکرای بالاتر برای اتصال و پیوستن با خالصترین انرژی یا آگاهی خالص (شیوا).

سوادهیستانا: دومین چاکرا، "سوادهیستانا" است که از نظر موقعیت فیزیکی، در ستون فقرات بالای شبکه جنسی قرار دارد.

"سوادهیستانا" اصطلاحاً به معنی خانه جهل است و در قالب رمزی به شکل گل نیلوفر قرمز رنگ که دارای 6 گلبرگ می باشد تصور شده است.

در مرکز این چاکرا هلال ماه و بی جا مانترا "یام" قرار گرفته و بر یک تمساح سوار است که اشاره بر عنصر آب دارد.

الهل "لردشیوا" (ظاهرکننده ماه و حافظ گیتی) و الهه "راکینی" (کنترل کننده عنصر خون در بدن) بر این چاکرا ریاست می کنند.

در جسم فیزیکی، "سوادهیستانا" بارگانه‌های دفع و تولید مثل پیوند دارد از این رو تجسم و تمرکز بر این چاکرا ناراحتی های سیستم دفع و تولید مثل را بر طرف و سیستم را اصلاح می کند. ذهن ناآگاه (جهل)، مجموعه آگاهی های "ساماسکارا" و باقیمانده یادگارهای اجدادی در عمق این چاکرا قرار دارند. مرکز غریزی حیوانی که ابتدا در انسان ریشه دوانده در "سوادهیستانا" است.

برای تمرکز روی این چاکرا باید اقیانوسی عمیق و وسیع و ناآرام را با امواج متلاطم در یک شب تاریک که جریان جذر و مد را نشان می دهد، تجسم کرد و به آن خیره شد.

جزر و مد اقیانوس اشاره به فروکشیدن جریان آگاهی دارد.

مانی پورا: "مانی پورا" لغت مرکب و به معنی "شهر جواهرات" است و علت این نامگذاری این است که چاکرای "مانی پورا" مرکز حرارت و نقطه کانونی گرماست. مثل یک گل نیلوفر از جواهرات درخشنده که دارای قدرت حیاتی و انرژی است.

"مانی پورا" در شکل یک نیلوفر به رنگ زرد و روشن با 12 گلبرگ تصور شده است. در داخل نیلوفر یک مثلث قرمز، شامل بی جامانترای "رام" قرار دارد. در بالای رام رمز عنصر آتش (حیوان متجاوز) واقع است و الهه "رودرا" (نیروی تخریب کننده) و الهه "لاکشی" (نیروی کنترل کننده جسم) بر آن ریاست می نمایند.

شبکه خورشیدی که با انرژی حیاتی و جذب کننده غذا گره خورده است نیروی مسلط و فرومانده می باشد. غدد معدی، لوزالمعده، کیسه صفرا و غدد دیگر مقداری اسید و شیره معده را به وسیله آنزیم ترشح می کنند که برای هضم غذا و رساندن عصاره غذا به تمام بدن به کار می رود. "مانی پورا" مرکز ظریفی است که فعالیت این اندامها را کنترل می نماید. غده فوق کلیوی که در قسمت بالای کلیه قرار دارد شکلی از تظاهرات ناویژه "مانی پورا" است. وظیفه این غده این است که در مواقع اضطراب و هیجان ماده ای به نام "ادرنالین" در خون ترشح می کند که بر سرعت ساختار فیزیولوژی بدن اثر می گذارد، نظیر افزایش ضربان قلب و حرارت بدن و ایجاد تیزهوشی. این غده با ترشح خود بدن را برای مقابله با خطر و انجام فعالیت سخت تر و بالاتر از حد طبیعی آماده می کند. این حالت عکس العمل جنگ و گریز نامیده می شود.

افرادی که از عملکرد بد سیستم احشایی رنج می برند و احيانا دچار ناراحتی های افسردگی، تنبلی و کاهلی یا بیماریهایی مانند دیابت (مرض قند)، سوء هاضمه، بیوست و غیره هستند، باید بر چاکرای "مانی پورا" تمرکز کنند و انرژی منعش از این ناحیه را احساس نمایند. برای تمرکز روی شبکه خورشیدی باید یک توپ آتش گونه در شکل درخشش تجسم کنید و توزیع انرژی را در تمام سطوح بدن تجربه کنید.

بعضی از کانونهای تمرینات روحی مانند "ذن بودیسم"، "مانی پورا" را مرکز برهنه می دانند و اعتقاد دارند کندالینی در این مرکز خفته است.

چاکرای "مانی پورا" مرکز تلاقی انرژی در بدن فیزیکی و پرنیک است. حرارت حاصل از این تلاقی برای سلامت بدن مفید است.

مثبت و منفی "پرانا" که در این مرکز به هم اتصال می یابند اشاره دارند و نیز به خورشید و ماه اشاره دارند.

در بالای نیلوفر بی جامانترای مقدس "ام" واقع شده است. الهه مسلط بر این چاکرا یکی "پارام شیوا" (شیوای بزرگ) یا آگاهی بی شکل و دیگری "هاگینی" است. هاگینی ذهن ظریف (ماناس) را که عنصر این چاکرا است، کنترل می کند.

چاکرای آجنا مرکز اتصال آیدا، پنگالا و سوشومنا (سه نیروی حیاتی، روانی و روحی) است از این جهت مرکز توسعه و رشد عقل و هوشیاری است.

چاکرای "آجنا" مرکز معروفی است که در انواع سیستم هایی مدیتیشن به کار گرفته می شود و معمولاً به این جهت مورد توجه است که المثنای آن در نقطه بین دو ابرو قرار گرفته است. چاکرای آجنا در اصل در پشت سر می باشد و غده پینال که غده بسیار کوچکی در مغز است، مترادف جسمی این چاکرا است. این غده به طور عادر همواره کوچک و لاغرمی شود و در مردان و سالمندان، در سطح روانی، نقطه ظریفی است که به منزله پل بین فیزیکی، بدن روانی و بدن روحی، اشخاصی که این چاکرا را بیدار می کنند به توسعه استعدادهای عالی ذهن از قبیل روشن بینی، حضور ذهن، تله پاتی و سایر استعدادهای نهفته که در اشخاص بالفعل وجود دارد، دست می یابند. اندیشه، انرژی است که در جسم مادی در گونه های خیلی ظریف وجود دارد. موقعی که ذهن در تعادل است و ادراکات حسی را می سازد قادر است که از میان "چاکرای آجنا" با انرژی فکری، به تبادل (ارسال و دریافت) پیام بپردازد. "چاکرای آجنا" مشابه یک دهلیز روانی است که در بجه آن به عمق و ناحیه بالای آگاهی باز است. با تحریک "چاکرای آجنا" هرکس می تواند قوای عالی خود را توسعه دهد و نیرومند سازد.

(برای آگاهی بیشتر در این زمینه و تصاویر چاکراها به کتابهای "هنر وانهادگی" (یوگانیدرا) و "چشمسوم" اثر ساتیاناندا مراجعه شود. مترجم)

بیندو: در قسمت بالای سر، جایی که هندوها یک شقه از موی خود را گره می زنند، یک نقطه بسیار کوچک، مرموز و سری است که به نام چاکرای "بیندو" یا "سوما" شناخته می شود. سمبل این چاکرا، هلال ماه کوچک در شب مهتابی است و افراد مذکر با عمل آوردن پیوند دارد. واژه "بیندو" در اصطلاح لغوی به معنی نقطه یا قطره است.

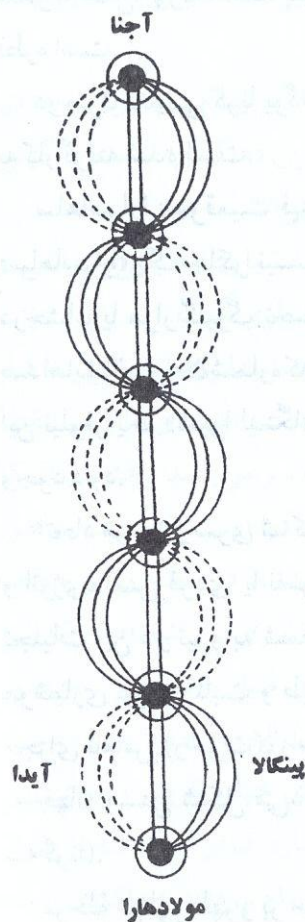
در متون قدیمی کریا یوگا ، "بیندو" اهمیت زیادی دارد و برای ظهور اصوات روحی به کار گرفته شده است.

سahasrara: موقعیت فیزیکی ساهاسرارا در نقطه در تاج سر است. در واقع "سahasrara" یک چاکرا نیست اگر چه به عالیتیرین هوش اشاره دارد، در شکل نیلوفر در خشان یا هزار گلبرگ تجسم شده است. تمام حروف الفبای سانسکریت همراه با صداهایشان در 50 شماره که 20 مرتبه تکرار شده بر روی گلبرگها نقش بسته اند. در مرکز این نیلوفر یک "شیوا لینگا" با درخشندگی زیاد که رمز هوشیاری خالص است وجود دارد.

اتحاد مرموز و سری شاکتی و شیوا در "سahasrara" رخ می دهد. ذوب آگاهی به ماده و انرژی، نفس فردی یا نفس عالی در یوگا و فلسفه تانتریک و هستی از تظاهرات و تجلیات این دو نیرو به شمار می روند. شاکتی و شیوا در اصل یکی و یکسان هستند. هوشیاری نیروی ثابت و طبیعت نیروی متحرک است. در آغاز، طبیعت در سه گونای مجزای تاماس (رخوت)، راجاس (انرژی فعال) و ساتوا (تعادل) است. نفوذ این سه گونا به جهان هستی شکل می دهد و از آنها 8 عنصر طبیعت پیدا میشود (پنج عنصر و سه گونا).

مرحله تجلی ظهور بر حسب ویژه به ناویژه است، از روح و نفس به معرفت و غیره و از آتش به آب و خاک. آخرین تظاهر خاک است که ناویژه ترین است. موقعی که ظرافت مرد، ناخالص و قابل رویت می شود، عمل آفرینش کامل است، بنابراین ما 5 چاکرای پایین بدن را مشاهده می کنیم که به سمت چاکرای "آجنا" که ظریفترین است، سوق داده می شوند و "سahasrara" که بالاترین مرکز است آگاهی خالص و ماورای حواس می باشد.

وقتی "کندالینی" بیدار شود به سوی "سahasrara" صعود می کند و به سرچشمه اصلی اش یعنی از آنجایی که آمده است فرو می رود و ماده و انرژی در درون آگاهی خالص در یک حالت از سرور سرمدی فرو می روند. این هدف یوگا است و یوگی با توجه به سود آن به ماورای تولد و مرگ عروج می کند.



نادی ها واژه "نادی" برای جریان، معبر یا کانال به کار برده می شود. متون قدیمی یوگا به هفتاد و دو هواکانال انرژی که در بدن وجود دارد اشاره می کنند. اشخاصی که بدن پرانیک را توسعه داده باشند می توانند این کانالهای انتقال انرژی را در بدن تجربه کنند. در حال حاضر واژه "نادی" معادل با عصب گرفته شده است.

اما معمولاً نادی عصب نیست. آن هم به گونه ای که ما عصب را می شناسیم و تعریف می کنیم. سلسله اعصاب در بدن فیزیکی قرار دارند اما نادی ها در کالبد اختری جریان پیدا می کنند، مانند چاکراها که در بدن فیزیکی قرار ندارند، هرچند رشته های عصبی در بدن فیزیکی با تظاهرات روانی در ارتباط هستند. نادی ها یک رشته از کانالهای بسیار ظریف و غیر قابل شمارش در بدن روانی هستند که کارشان انتقال جریان پرانا است. در میان انبوه نادی ها از دیدگاه یوگا 3 نادی اصلی مورد توجه است.

سه کانال اصلی:

1- نادى سوشومنا، کانال روحى است که در راستای ستون فقرات واقع شده و از مولاداهارا شروع می گردد و به چاکرای ساهاسرارا در تاج سر ختم می گردد.

2- نادى آیدا، از سمت چپ چاکرای مولاداهارا شروع و با یک حرکت مارپیچ و عبور از چاکراها به چاکرای آجنا نقطه ای مقابل مرکز بین ابروان (غده صنوبری)، می پیوندد.

3- نادى پنگالا، از سمت راست مولاداهارا جدا شده، در جهت مقابل نادى آیدا همان مسیر را ات چاکرای آجنا ادامه می دهد.

آیدا و پنگالا دو نیروی (منفی و مثبت) را در بدن ما هدایت می کنند. آیدا نیروی ساکن و نیروی قمری یا ماه و پنگالا، نیروی متحرک، نیروی شمسى یا خورشید نامیده می شوند.

جریان پرانا و تنفس: جریان پرانا در نادى های آیدا، پنگالا و سوشومنا در رابطه با سوراخهای بینی، یک جریان متناوب با سیکل مخصوص در زمانهای مشخص است که می توان مسیر حرکت آنها را تغییر داد.

چنانچه جریان هوا در سوراخ سمت چپ بینی شدت زیادتری دارد آیدا مسلط است و نیروهای روانی قدرت بیشتری دارند. اگر جریان هوا در سوراخ سمت راست بینی، شدت یابد دلیلی بر افزایش نیروی حیاتی است، هنگام ایجاد تعادل سوشومنا فعال است و برتری با قوای روحی است.

هنگامی که شما در خواب هستید آیدا فعال است. اگر پنگالا در شب فعال باشد خواب بی ثبات و زحمت افزا می شود. موقع صرف غذا اگر آیدا فعال باشد حرارت معده کاهش می یابد و بد هضمی عارض می گردد.

تناوب جریان تنفس و نادى ها: تمام اعمالی را که ما انجام می دهیم با کار این نادى ها پیوند دارند، که به طور کتناوب در هر ساعت در فواصل زمانی مشخص تغییر می یابند.

با توجه به این تاثیرات، یوگا برای اختیار کردن جریان تنفس از روش های ویژه ای استفاده می کند، مانند تمرینات تنفسی پرانایاما یا تمرین تعادلی تنفس به عنوان مثال اگر مشاهده نمودید که بدن شما برای انجام فعالیتی آمادگی ندارد با تغییر تنفس در سوراخهای بینی آمادگی لازم را ایجاد می کنید.

هدف هاتا یوگا: مهمترین هدف "هاتا یوگا" ایجاد توازن پرانا بین آیدا و پنگالا می باشد. هاتا به

معنی پیوند خورشید و ماه است (ها: خورشید، تا: ماه) و اشاره دارد به پنگالا و آیدا.

برای ایجاد این تعادل 6 تمرین به نام تمرینات پاکسازی توصیه شده است که پس از انجام آنها پاکسازی و تصفیه صورت می گیرد و تنفس در هر سوراخ بینی جریان می یابد.

با جریان تنفس در هر دو سوراخ بینی تعادل ایجاد می شود و هاتا یوگا، یعنی پیوند خورشید و ماه تحقق مییابد.

موقعی که آیدا و پنگالا پاکسازی و متعادل شدند ذهن کنترل می شود. در طول روز و شب جریان هوا 12 ساعت در یک سوراخ بینی است و 12 ساعت در سوراخ دیگر و نیروهای فیزیکی و روانی را هدایت می کند. در جریان مراقبه این دو نادی تصفیه شده، کنترل می شوند و سوشومنا که خفته است و پرانای روحی در آن جریان دارد بیدار می شود. این مناسبت است که ما جهت رسیدن به حالت مراقبه ناگزیر از بیدار کردن سوشومنا هستیم تا بتوانیم به بیداری کندالینی دست یابیم.

نادی ها و سیستم اعصاب: در شناخت ساختار بدن انسان، پژوهشگران عصر حاضر پنگالا و آیدا

و معادل دستگاههای سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک می دانند. عصب سمپاتیک مسئول تحریک و عکس العمل در برابر محیط خارج است و با ارگانهای داخلی که هر یک مقداری انرژی درونی برای مواقع ضروری در خود حفظ می کنند، ارتباط دارد. مسئولیت عصب سمپاتیک سرعت ضربان قلب، اتساع مجرای خون، افزایش میزان تنفس، کارایی حواس بینایی و شنوایی است.

عصب سمپاتیک عملکرد مخالف دارد، تعدیل کننده ضربان قلب، منقبض کننده مجاری خون و کاهش دهنده تنفس است. جریان پرانا در این دو نادی کاملاً غی ارادی است و تنها با تمرینات یوگا کنترل می شود.

حساسیت و آگاهی: نیاز اولیه آگاهی از چاکراها، نادی ها، موقعیت آنها و سمبل هایشان در بدن روانی بسیار حساس می باشد و برای بیدار کردن انرژی کندالینی و آگاهی از ساختار آنها ضروری است.

توضیحاتی که در این کتاب ماخوذ از متون قدیمی و تجارب یوگی ها گذشته و عصر حاضر مندرج است، پرتوجو را یاری می کند تا بتوانند اطلاعات مفیدی را برای ادامه راه درست به دست آورد. پرتوجو باید بر این مراکز تمرکز کند تا بتواند بصیر شود. کسی که بر مرکز روانی تمرکز کند خودش را در طریق روحی کشف می نماید.

ساختار داخلی بدن

غمناک است اما حقیقت دارد که تعداد کمی از ما به کار بدن خود واقف هستیم در حالی که اطلاعات وسیعی راجع به عالم خارج و حتی موضوعات خارج از بدنمان داریم. آگاهی اشخاص از اتفاقات درونی بدنشان اندک است و با وجودی که حالات درونی مشخص کننده ادراک عالم بیرون است هرکس باید نسبت به کار و فعالیت بدن خود یک دانش مقدماتی داشته باشد زیرا غالب مشکلات جسمی و روانی ناشی از عدم مراقبت بدن است. اگر ما آگاهی های لازم را در مورد بدن داشته باشیم و احترام به بدن را فرا گیریم کمتر در معرض ناهنجاری های جسم روان قرار خواهیم گرفت.

براین مبنا، با وجودی که این کتاب یک متن فیزیولوژیک نیست، به منظور درک سیستم بدن و کمک به حصول سلامت بیشتر، قسمتی از اعضای بدن را در صفحات بعد شرح داده ایم تا توان طالب را برای پیروی از روشهای یوگا زیادتر کند.

سیستم غدد درون ریزی (داخلی)

بیشتر غدد درون ریز برای انتقال ترشحات خود به سایر قسمتهای بدن و انجام وظایف خود، دارای مجاری هستند. برای مثال، غدد گوارشی، ترشحات خود را در معده و روده ها می ریزند و ترشحات

غدد چربی به صورت عرق روی پوست بدن می آیند. تعدادی از این غدد درون ریز با ترشح هورمونهای متفاوت بر کل بدن و مغز اثر می گذارند.

این غدد که غدد درون ریز نامیده می شوند، موثدا شیمیایی یا هورمونهایی را که مستقیما وارد خون می شوند ترشح می کنند و بدین طریق ترشحات هورمونی در تمام قسمتهای بدن به ویژه اندامهایی که به هورمون نیاز دارند یا نسبت به آنها عکس العمل نشان می دهند منتشر می شود و موجب تغییرات در ارگانسیم بدن می گردند. غدد درون ریز عبارتند از: غده هیپوفیز، صنوبری، تیروئیدی، پاراتیروئید، لوزالمعده، فوق کلیوی، تخمدانها و بیضه [که تقریبا همه آنها به صورت جفت می باشند تا اگر یکی آسیب دید دیگری وظایف غده آسیب دیده را جبران کند.

کار این غدد متفاوت مستقل نیست زیرا هر یک از آنها اثر و تاثیر متقابل بر دیگری دارد. بدین لحاظ اگر بی منظمی یا ناراحتی در یکی از غدد به وجود آید در غدد دیگر هم اثر می گذارد.

غده هیپوفیز: در پایه مغز واقع شده و بسیار کوچک است و در حدود نیک گرم وزن دارد. با این وجود بزرگترین غده به شمار می آید.

غدد درون ریز هورمونهای بسیار قوی و موثری را تولید میکنند. لازم است که در تمام لحظات، ترشح این هورمونها تحت مراقبت و نظم باشد و این وظیفه را غده هیپوفیز بهعهده دارد که نظم لازم را ایجاد نماید. غده هیپوفیز با ترشح هورمونهای متفاوت هم به طور مستقیم بر روی بدن اثر می گذارد و هم وظایف سایر غدد را کنترل می کند.

هورمون **acsth** فعالیت غدد فوق کلیوی را تحت کنترل دارد و هورمون **tsh** از هیپوفیز ترشح می شود، موجب تحریک غده تیروئید می گردد و چنانچه عمل آن به هر علتی دچار وقفه شود، تمام بدن و فکر آسیب فاحش می بیند. ترشح دیگر این غده سبب افزایش فشار خون می گردد.

هورمون **fsh** سبب رشد تخمدانها و تولید و ترشح استروژن در زنها می شود و هورمون **lh** اسپکل ماهانه را نظم می بخشد.

هورمونهای دیگری از هیپوفیز ترشح می شوند که برای رعایت اختصار، از اشاره به آنها صرفنظر می کنیم.

غده صنوبری دارای هدف مشخص فیزیولوژیکی نیست و باید برای شناخت بهتر آن، پژوهشگران و محققان، تحقیقات بیشتری انجام دهند. یوگا این غده را رابط بین بدن فیزیکی و روانی می شناسد.

غده تیروئید به شکل یک پروانه کوچک در قسمت جلو بدن در دو طرف نادی قرار دارد و ماده ای به نام "تیروکسین" ترشح می نماید که در تمام سلولهای بدن نفوذ می کند. این هورمون بر روی متابولیسم بدن اثر کنترل کننده دارد، رشد استخوانها را تحریک می کند، حساسیت سیستم اعصاب را افزایش می دهد، ترکیبات خون را منظم می نماید، به مقاومت بدن در مقابل آلودگی ها و عفونت کمک می کند و به طور کلی بر روی ارگانهای دیگر بدن اثر خنثی کننده و تقویت کننده دارد.

فرد عادی به اندازه نیاز بدن "تیروکسین" تولید می کند. این ماده سرشار از انرژی است و فرد را قادر می سازد که بدون احساس خستگی کار فراوان انجام دهد. اما افراد ضعیف و سست که نیمه جان به نظر می رسند، غالباً دچار کمبود تولید تیروکسین هستند. در افراد مبتلا به ناراحتی غده تیروئید، سرعت و مرحله متابولیسم کاهش می یابد و تبدیل پروتئین به مواد قندی و چربی اختلال می گردد. از این رو حرارت بدن پایین آمده، عمل مغز به کندی انجام می گیرد. ضمناً شخص ممکن است مبتلا به کم خونی شود.

تولید تیروکسین مستلزم حضور "ید" در بدن است مناسب در بیشتر نواحی جهان که با کمبود ید مواجه هستند، بیماریهای غده تیروئید شایع است. علاوه بر این بی نظمی در کار غده سبب کاهش هورمون می شود. در این وضعیت است که یوگا می تواند با تمرینات خاص خود، کار این غده را منظم سازد و آن را برای تولید مناسب تیروکسین آماده کند.

ترشح بیش از حد تیروکسین هم بیماریزاست. اشخاصی که زیادتر از حد معمول فعال و پرکارند احتمالاً به پرکاری غده تیروئید و افزایش تولید تیروکسین مبتلا هستند.

عملکرد متابولیسم در این اشخاص زیادتر است، از این رو موجب می شود که شخص لاغر شود و به حساسیت سیستم اعصاب، لرزش دستها، تپش قلب و عصبانیت دچار گردد.

یوگا می تواند با دوباره به کار انداختن غده تیروئید برای ایجاد تیروکسین مورد لزوم بدن کمک موثری باشد.

غدد پاراتیروئیدی، این غدد از چهار غده کوچک که بصورت جفت در طرفین نای قرار گرفته اند تشکیل شده است. غده تیروئید به طور کامل غدد پاراتیروئید را احاطه می کند. با این وصف مستقلا هورمونی به نام "پاراتورمون" که موجب تحریک و رشد استخوانها و تنظیم و انتشار فسفر و کلسیم در بدن می شود، تولید می نماید.

غدد فوق کلیوی، دو غده هستند که هر کدام در قسمت فوقانی یک کلیه قرار دارد. هر غده شامل دو قسمت مشخص است، در حالی که به ظاهر یک عضو می نماید:

قسمت مرکزی آن یا "مدولا" و قسمت پوششی بیرون به نام "کورتکس" دستگاه خودکار سیستم عصبی است. در این ناحیه دو هورمون عمده "آدرنالین" و "نورآدرنالین" تولید می گردند که بالا بردن فشار خون موثرند و بدون شک آدرنالین اهمیت بیشتری دارد زیرا با تنگ کردن رگهای جریان خون، فشار خون و ضربان قلب را بالا می برد و با افزایش میزان اکسیژن مورد نیاز برای سوخت بدن بر سرعت تنفس می افزاید و در نتیجه موجب تعریق بدن می گردد، جریان خون را به سطح بیرونی بدن با کاهش آن در اعضای داخلی هدایت می کند، فعالیت دستگاه گوارش را کاهش می دهد و موجب حساسیت چشم و گوش می شود و غیره... بدن را برای جنگ و گریز و اعمال عاقلانه تر با آگاه ساختن آن برای انجام عکس العمل نسبت به موضوعات خارجی آماده می سازد. هنگام ترس و اضطراب این غده فعالیت خود را از جلو مغز شروع می کند و ابتدا یک علامت از این مکان به "هیپوتالاموس" مخابره می کند و سپس این علامت از "هیپوتالاموس" به این مکان به "هیپوتالاموس" مخابره می کند و سپس این علامت از "هیپوتالاموس" به وسیله عصب به "مدولا" فرستاده می شود و بلافاصله "آدرنالین" با سرعت وارد خون می گردد و بدن را برای تولید انرژی بیشتر جهت واکنش آماده می کند.

قسمت بیرونی هر یک از این غدد چندین هورمون موثر و قوی تولید می نماید که هیچ ارتباطی با ناحیه مدولا ندارد. این هورمون ها که به نام "استروئید" شناخته می شوند وظایف زیادی را در بدن برعهده دارند. تاکنون بیش از 30 نوع "استروئید" که از این "کورتکس" تولید می شوند شناخته شده است که جمعا از مشتقات "کلسترال" هستند.

هورمونهای مترشحه این غده روی جگر و کلیه ها همراه با هورمون "کورتیزول" برای جذب دوباره سدیم و بیرون کردن پتاسیم عمل می کنند. اگر در عمل طبیعی کلیه نقصان ایجاد شود پتاسیم موجود در سلولها افزایش و سدیم کاهش می یابد. این تغییرات موجب کاهش فشار خون می شود. کورتیزول هورمون مهمترین هورمونی است که از "کورتکس آدرنال" تولید می شود سرعت تبدیل پروتئین در بدن و مصرف گلوکز و چربی در سلولها را تنظیم و کنترل می نماید.

لوزالمعده در واقع به تنهایی غده درون ریز نیست اما در این غده مجموعه ای از سلولها به نام "جزایر لانگرهاس" خوانده می شوند وجود دارند که خصوصیات غدد درون ریز را نشان می دهند. تولید هورمون "انسولین" از لوزالمعده موجب کاهش و یا در سطح پایین نگاه داشتن میزان قند خون بدن می شود و عدم تولید آن بیماری قند یا دیابت را سبب می گردد.

عدم تعادل انسولین، میزان قند خون را بالا می برد و به وسیله ادراد خارج می کند. لوزالمعده تنها عضوی نیست که با بیماری ارتباط دارد بلکه غدد فوق کلیوی، هیپوفیز، تیروئید و پاراتیروئید، کلیه ها و سیستم اعصاب در ایجاد این بیماری نقش دارند. از این رو حفظ میزان ثابت قند خون فرایند پیچیده ای است که احتیاج به عملکرد تمام سیستم غدد درون ریز بدن دارد. وظیفه لوزالمعده ترشح هورمون های گوارشی است.

غدد جنسی: شامل تخمدانها در زنان و بیضه ها در مردان است. کار این سیستم غددی در زنان و مردان یکسان است و تنها اختلاف آنها در نوع هورمون است.

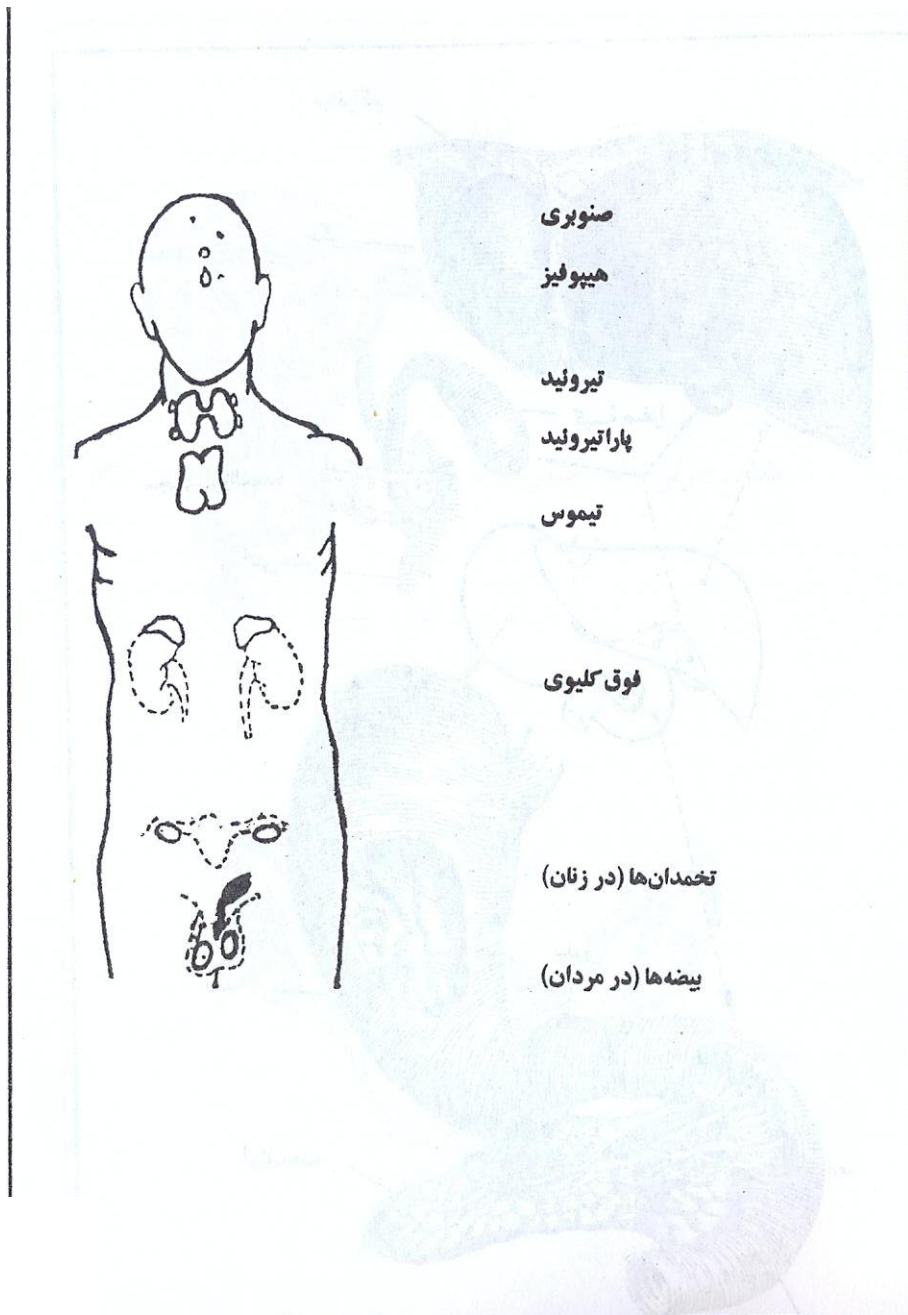
مراحل رشد و بلوغ جنسی دختران با فعالیت تخمدانها ارتباط دارد. در صورتی که بلوغ پسران به کار بیضه ها وابسته است. مداخلاتی در این مراحل از رشد امکان دارد که رشد را غیر طبیعی نموده، سبب ناباروری گردد.

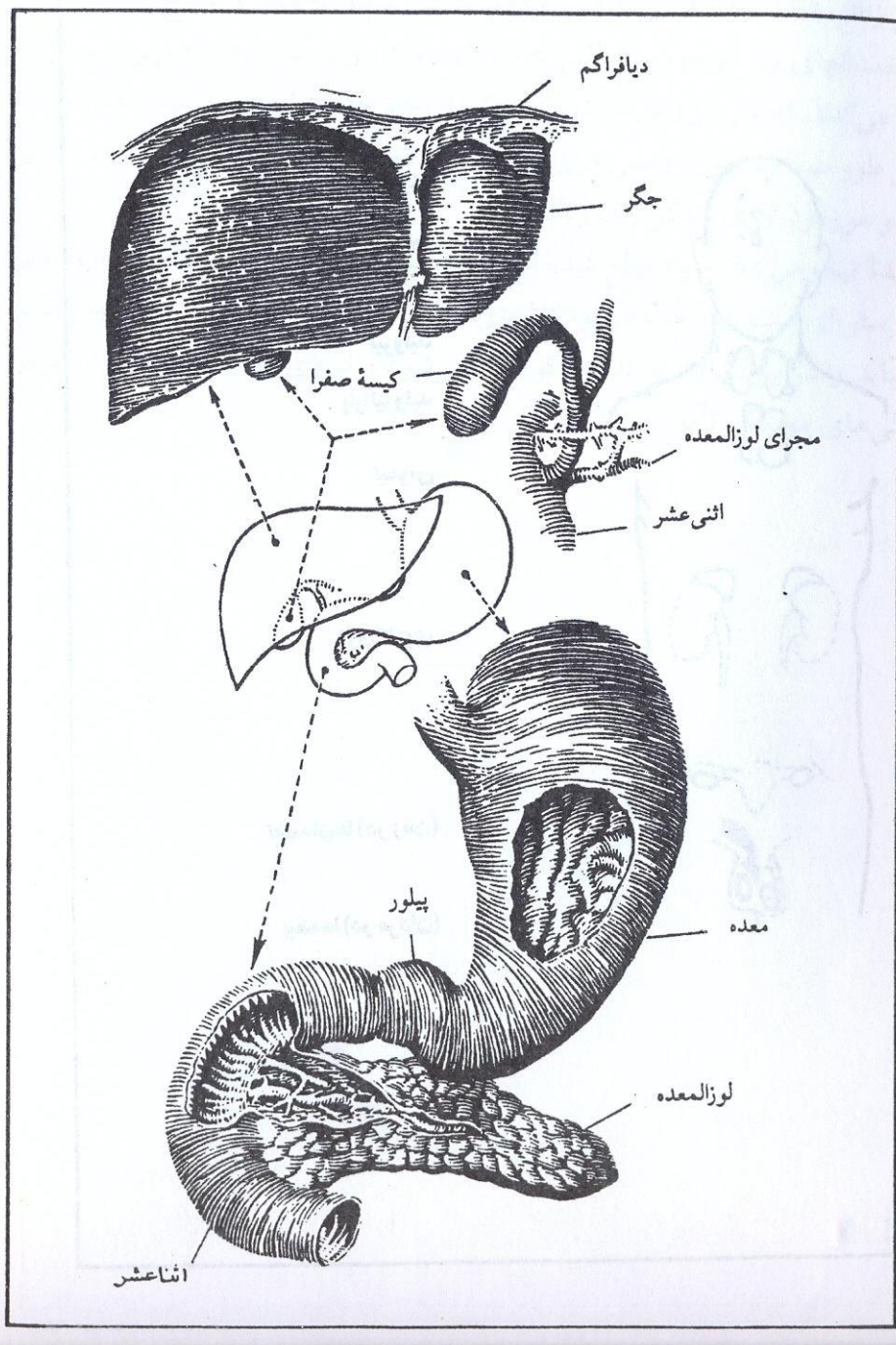
"تستوسترون" هورمون تولید شده از بیضه ها ی مرد، تغییر حالت از کودکی به مردی را سبب می شود. رشد مو، تقویت عضلات، تغییر صدا و غیره که از خصوصیات یک مرد بالغ هستند با تولید این هورمون ارتباط دارند.

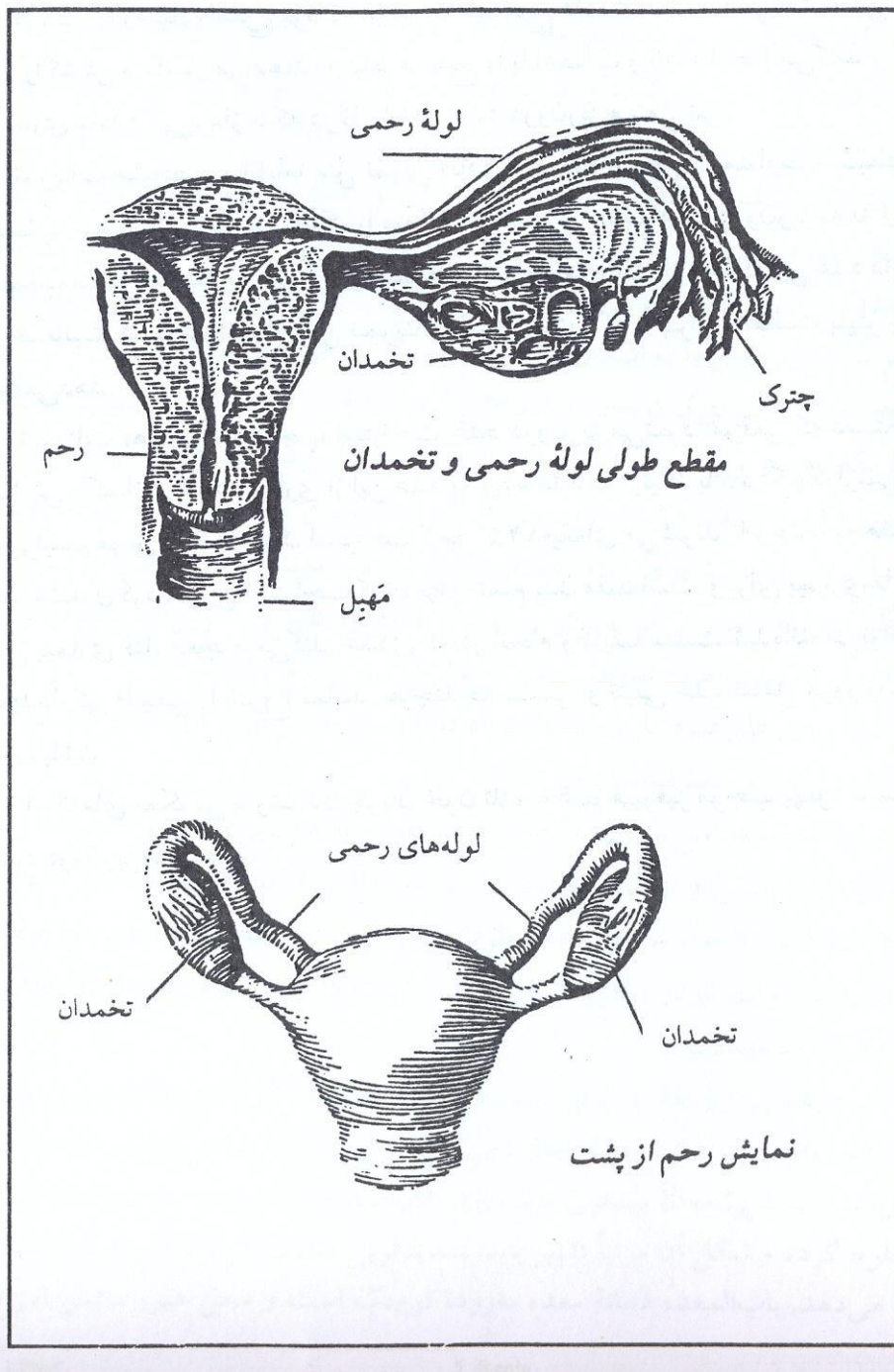
در زنان، تخمدانها دارای دو وظیفه مهم هستند. تولید تخمک و ترشح هورمون.

تخمندانهای زن دو هورمون یکی به نام "استروژن" و دیگری به نام "پروژسترون" تولید می کنند که یکی از وظایف آنها آماده کردن رحم جهت باروری و رشد جنین است همین طور صفات ثانوی جنسی در زنان مربوط به فعالیت این هورمون ها می باشد. تاثیر این دو همورمون روی زندگی زنان زیاد است.

غده تیموس: در سینه واقع شده است اما فعالیت آن به عنوان یک غده درون ریز مورد سؤال است. این غده در کودکان بزرگ است و به تنظیم حالات رشد آنها کمک می نماید و در بزرگسالان به تدریج کوچک می شود و نیروی مقاومت بدن را در برابر آلودگی های محیطی تامین مینماید.







سالم سازی سیستم غدد درون ریز به وسیله یوگا:

هریک از روشهای متنوع یوگا در این کتاب شرح داده شده اند نواحی مشخصی از بدن را کشش و ماساژ می دهند، ارتباط صحیح را با اعصاب و اندام ایجاد می کنند و به بازسازی مجدد می پردازند که در کل شامل غدد درون ریز هم می شود.

تمرینات مشخص پرانایاما مثل تمرین "نادی شودانا" با تحریک متناوب سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک را متعادل می کند. در نتیجه غدد درون ریز که به این اعصاب که متصل هستند به طور ارادی انقباض و انقباض می یابند. از آنجا که این غدد داریم در فعالیت هستند انجام این تمرینات استراحت لازم را برای فعالیت بهتر به آنها می دهد.

تمرینات "هاتا یوگا" موجب استراحت غدد درون ریز می شود. موقعی که دستگاه گوارش پاکسازی شود بسیاری از این غدد به ویژه غدد در ارتباط با دستگاه گوارشی و متابولیسم موفق به انجام یک استراحت کامل 45 دقیقه ای می شوند تا مجدداً به هضم غذا مشغول گردند. این استراحت کوتاه برای تمام بدن مفید است و برای بیماریهایی مثل بیماری قند معجزه می کند. غددی که در انجام وظایف سست شده اند می توانند مجدداً کار طبیعی را شروع نمایند. هرچند که سستی و تنبلی غده شامل مرور زمان شده باشد.

آساناهای معکوس با رساندن جریان خون تازه به غده هیپوفیز موجب بهبود سیستم غدد درون ریز می گردند.

دستگاه گوارش

غذایی که می خوریم مستقیماً جذب بدن نمی شود. غذا تحت مراحل خاصی به اجزای کوچکترین تبدیل می گردد و سر انجام جذب خون می شود که مراحل هضم نامیده می شود. عمل هضم از ورود غذا به دهان آغاز می گردد. غذا با عمل جویدن به اجزای کوچکتر تقسیم شده، با کار آنزیم های گوارشی به طور کامل تجزیه می شود و کار در این مرحله پایان می پذیرد.

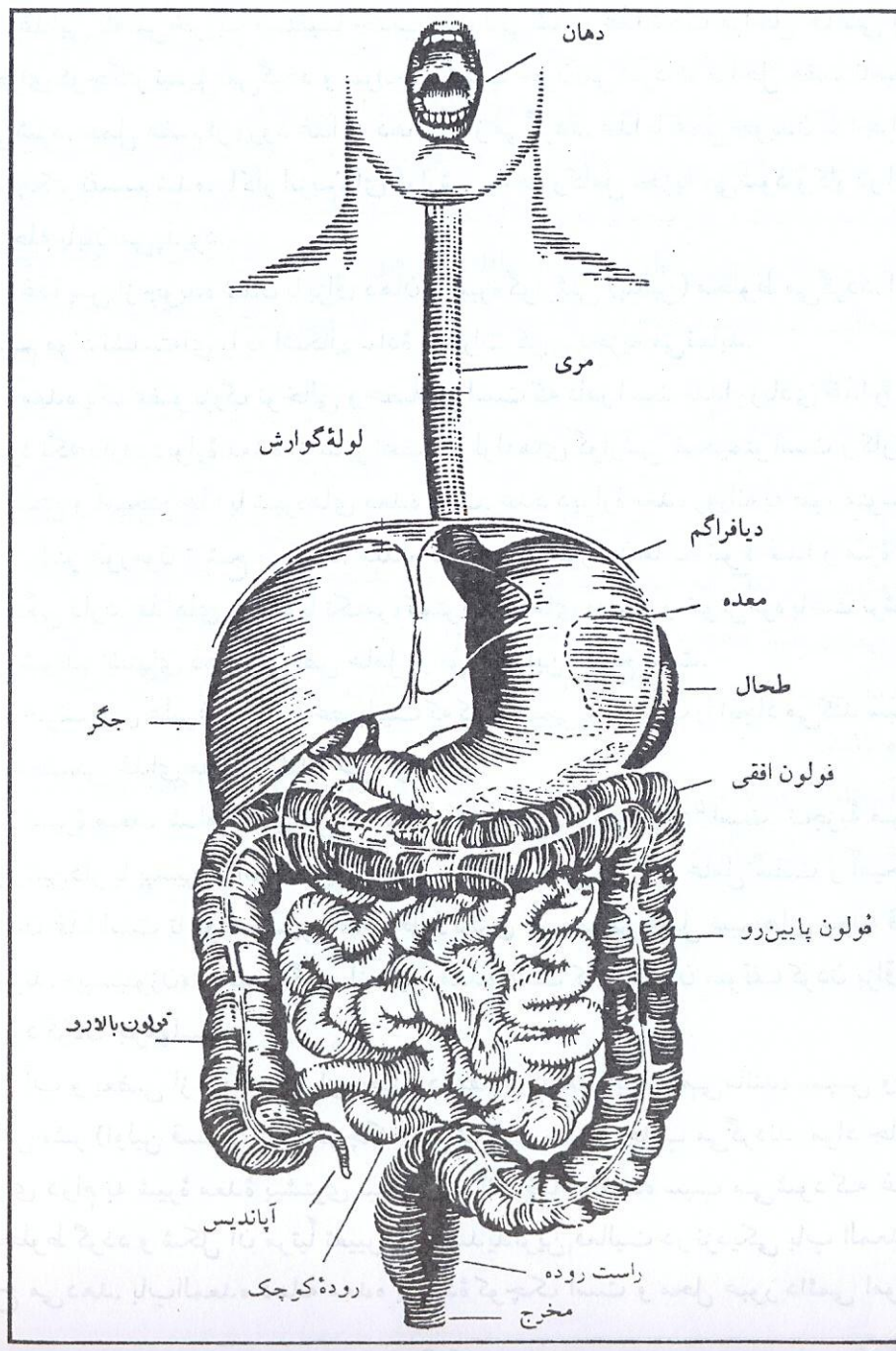
غذا پس از جویده شدن با بزاق دهان و شیره گوارشی (پتالین) مخلوط می گردد. این آنزیم مواد نشاسته ای را به اشکال ساده هیدرات کربن تجزیه می نماید.

معهده یک عضو بزرگ توخالی و عضلانی است که قادر است مقدار زیادی غذا را در خود نگه دارد. دیواره معده از سایر اعضاء و لوله های گوارشی ضخیمتر است و کارش سرشتن و آمیختن غذا با شیره های معده است. غدد دواره معده روزانه به طور متوسط چند لیتر هورمون ترشح می کنند. مقدار ترشح این هورمون ها به نوع غذا و مزه آن بستگی دارد. غذاهای بی مزه یا تک مزه کمتر از غذاهای مطبوع و خوش مزه باعث ترشح می شوند، اشتهای ذهنی شخص عامل و موثر در این ترشح است.

خونسردی علیرغم فشار و عصبانیت که کند هضمی و یبوست را ایجاد می کند سبب زود هضمی غذای مصرف شده می شود.

شیره معده شامل "پپسین" "اسید کلریدریک" و "رنین" است. تجزیه مواد پروتئین دار با پپسین و اسید کلریدریک است. در حالی که رنین عامل سفت و آمیخته شدن غذا است تا موتد غذایی مدت طولانیتری در معرض عمل شیره های معده قرار گیرند. "پپسینوژن" آنزیم دیگری از شیره معده است که عمل آن متوقف کردن بزاق و نابود کردن جرمهاست.

آب و بعضی از مایعات برای چند دقیقه در معده باقی می ماند، سپس وارد اثنی عشر (اولین قسمت روده کوچک) می شوند و سریعاً جذب می گردند. مواد جامد برای دوام به شیره معده بیشتری نیاز دارند. انقباضات معده سبب می شود که غذا مخلوط گردد و شکل آن مرتباً تغییر یابد. شدیدترین فعالیت در نزدیکی باب المعده رخ می دهد. با المعده دهانه معده به روده کوچک است و محل عبور دائمی امواج



دودی شکل است که به هضم غذا سرعت می بخشد. در نهایت با باز شدن تدریجی باب المعده مقدار کمی از مواد مایع شده وارد اثنی عشر شده، در داخل اثنی عشر با شیرهای دیگر معده که از غدد ترشح می شوند مخلوط می گردد. لوز المعده یکی از اعضای مهم بدن است که برای روده ها

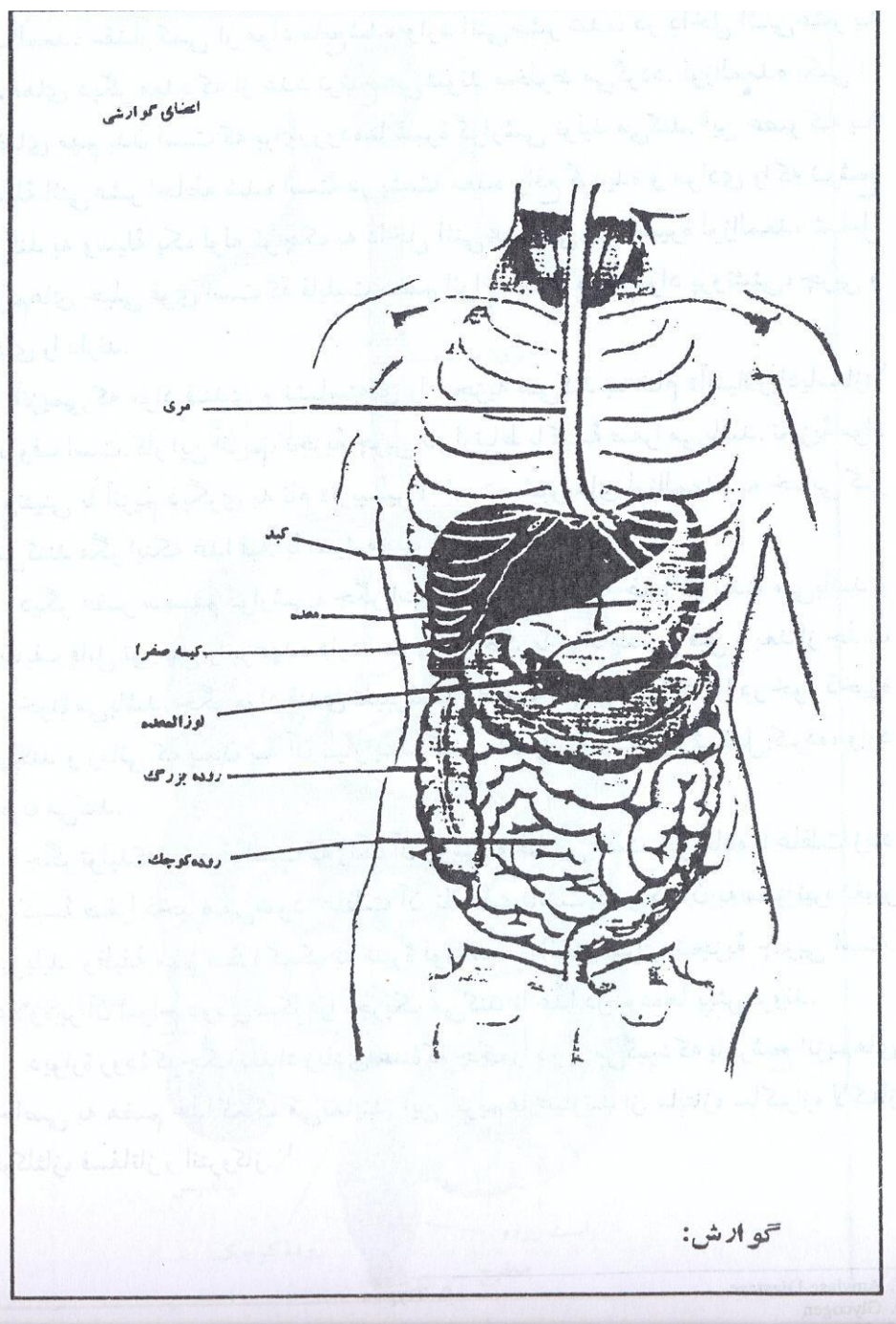
شیره گوارشی تولید می کند. این عضو که به وسیله اثنی عشر احاطه شده است در پشت معده واقع گردیده و موادر را ترشح می کند به وسیله یک لوله کوچک به داخل اثنی عشر می ریزد. شیره لوزالمعده شامل آنزیم های خیلی قوی است که قابلیت هضم انواع غذاها مانند مواد پروتئینی، چربی و قندی را دارند.

آنزیمی که مواد قندی و نشاسته ای را تجزیه می کند به نام "آمیلازیادیاستاز" معروف است. کار این آنزیم، تجزیه چربی در ارتباط با کیسه صفرا می باشد. تجزیه مواد پروتئینی با آنزیم دیگری به نام "تریپسین" است. شیره های لوزالمعده به خوبی کار نمی کنند مگر اینکه غذا قبلا با اسید معده آمیخته شده باشد.

دیگر عضو سیستم گوارشی، جگر است. جگر بزرگترین غده در بدن می باشد و وظایف قابل توجهی را بر عهده دارد. سر و کار جگر با مواد غذایی قبل و بعد از جذب در خون می باشد. جگر مواد قندی تغییر شکل یافته به نام "گلیکوژن" را در خود ذخیره می کند و زمانی که بدن به آن نیاز پیدا کند، آن را "گلوکز" تبدیل کرده، وارد خون می کند.

جگر تولیدکننده صفراست که رنگ آن روشن و طلایی است. این ماده با غلظت زیاد در کیسه صفرا ذخیره می شود. غلظت آن تا حدی است که رنگ آن به سبز تیره تغییر می یابد. وظیفه مهم صفرا کمک به شیره لوزالمعده (لیپاز) برای تجزیه چربی است. علاوه بر آن امواج دودی شکل را تحریک می کند تا غذا در روده ها پیش بروند.

دیواره روده کوچک تعداد زیادی غده کوچک را در بر می گیرد که با ترشح آنزیم های خاصی به هضم غذا کمک می نمایند. این آنزیم ها عبارتند از: مالتاز، ساکاراز، لاکتاز، نوکلئاز، فسفاتاز و انتروکاز.

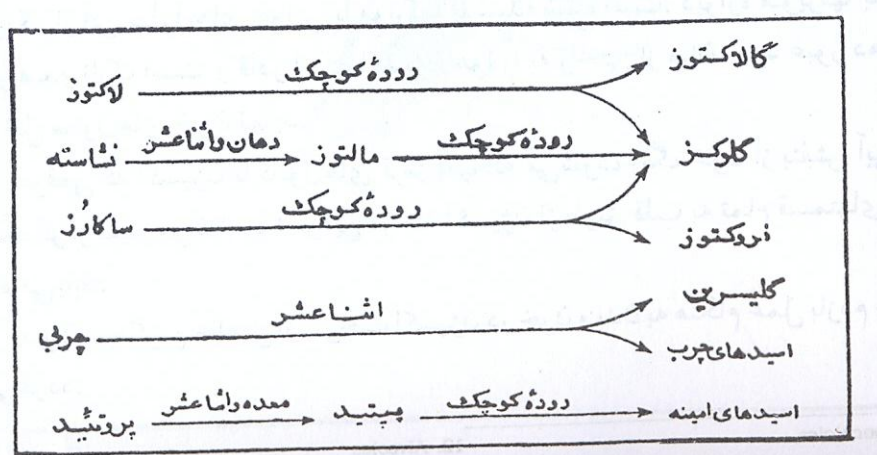


دیواره داخلی روده کوچک مانند مخمل به نظر می آید و به وسیله میکروسکوپ مقدار زیادی پرز بر جدار آن مشاهده می گردد. از این طریق روده کوچک سطح خود را برای جذب غذای بیشتر توسعه می دهد تا بدین وسیله از راه جریان خون به جگر انتقال یابد. در دیواره عضلات متنوعی هستند که تحت تاثیر امواج دودی شکل منبسط و منقبض می شوند. در مراحل هضم، روده کوچک مدام تحت حرکات دودی شکل است. تداوم این حرکات غذا را در معرض آنزیم های دیگری قرار می دهد.

واژه روده کوچک، اصطلاح گمراه کننده ای است زیرا طول این روده افزون بر 6 متر است. واژه کوچک به قطر آن در مقایسه با روده بزرگ اطلاق می گردد. غذا باید در طول روده کوچک حرکت کند و پس از آنکه تغییر شکلهای زیادی پیدا کرد، وارد روده بزرگ شود. ورود غذایی از روده کوچک به روده بزرگ از طریق دهانه ای در قسمت آخر روده کوچک انجام می شود. این دهانه هم عمل جلوگیری از سرعت تخلیه را انجام می دهد و هم از عمل برگشت مواد غذایی وارد شده به روده بزرگ جلوگیری می کند. روده بزرگ یا کولون حدود یک متر و نیم طول دارد و یکی از وظایف اصلی آن جذب دوباره آب برای استفاده بیشتر در بدن است.

مواد زائد و هضم نشده به تدریج به رکتوم وارد می شود و در نهایت به شکل مدفوع از آن خارج می گردد.

تمرینات یوگا برای رفع ناراحتی های گوارشی و حفظ غدد درون ریز در شرایط مطلوب، بسیار مفید است.



دستگاه تنفس

اولین نیاز موجود زنده بر روی کره زمین، اکسیژن است. بدون اکسیژن حیات امکانپذیر نیست و بدون تنفس سلولها در بدن می میرند. اکسیژن مورد نیاز سلولها در بدن به وسیله خون تامین می گردد و دی اکسید کربن از طریق بازدم از مجاری تنفسی خارج می شود. انتقال اکسیژن هوا به

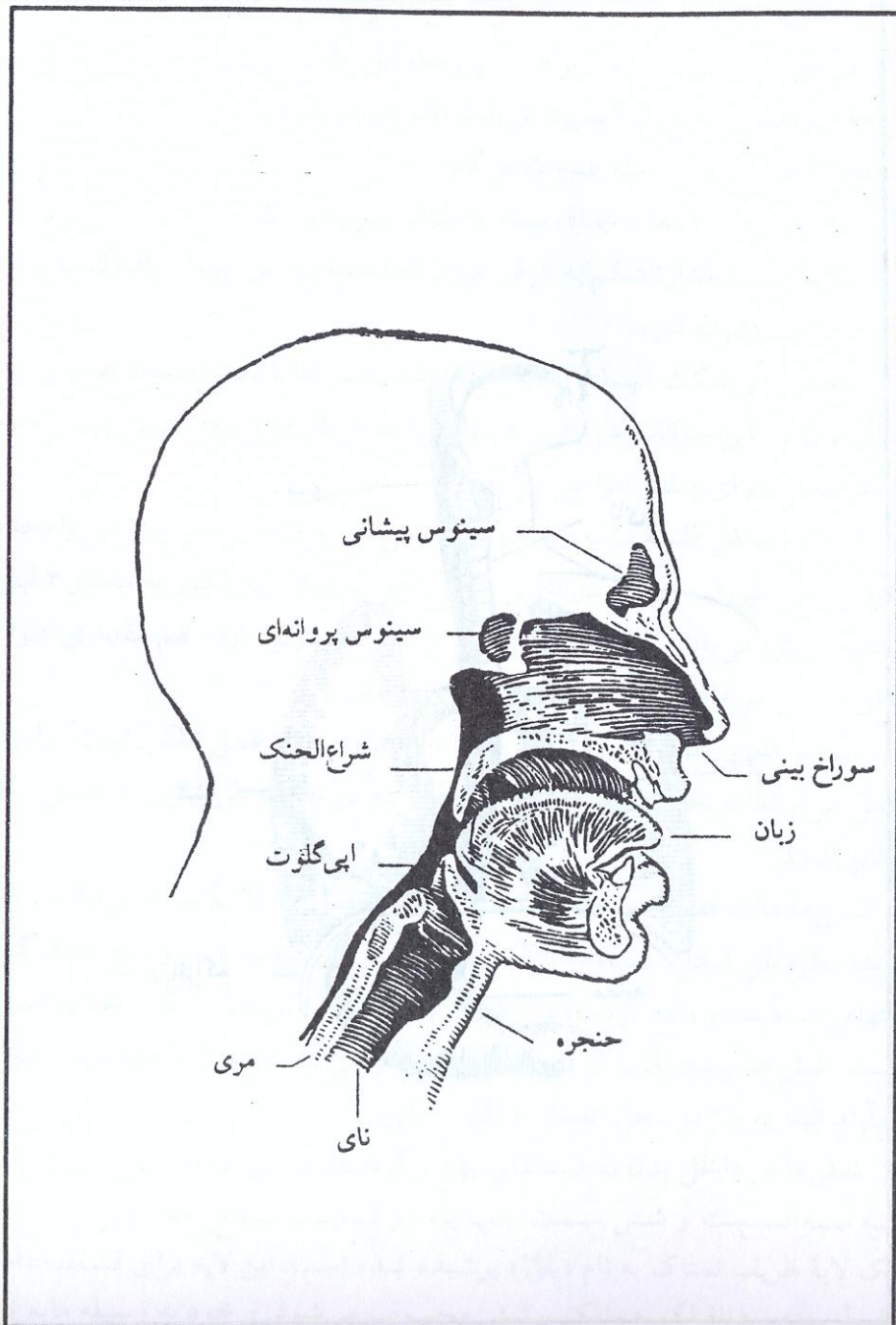
سلولها و خروج دی اکسید کربن "تنفس" نام دارد. اکسیژن را در واقع سلولها مصرف می کنند نه شش ها، اکسیژن به طور دایم در سلول های بدن مصرف می شود و می سوزد که این عمل "اکسیداسیون" نامیده می شود که در اصطلاح به شعله زندگی مشهور است، چرا که مواد غذایی پس از ترکیب با اکسیژن گویی در آتش بر افروخته می سوزند.

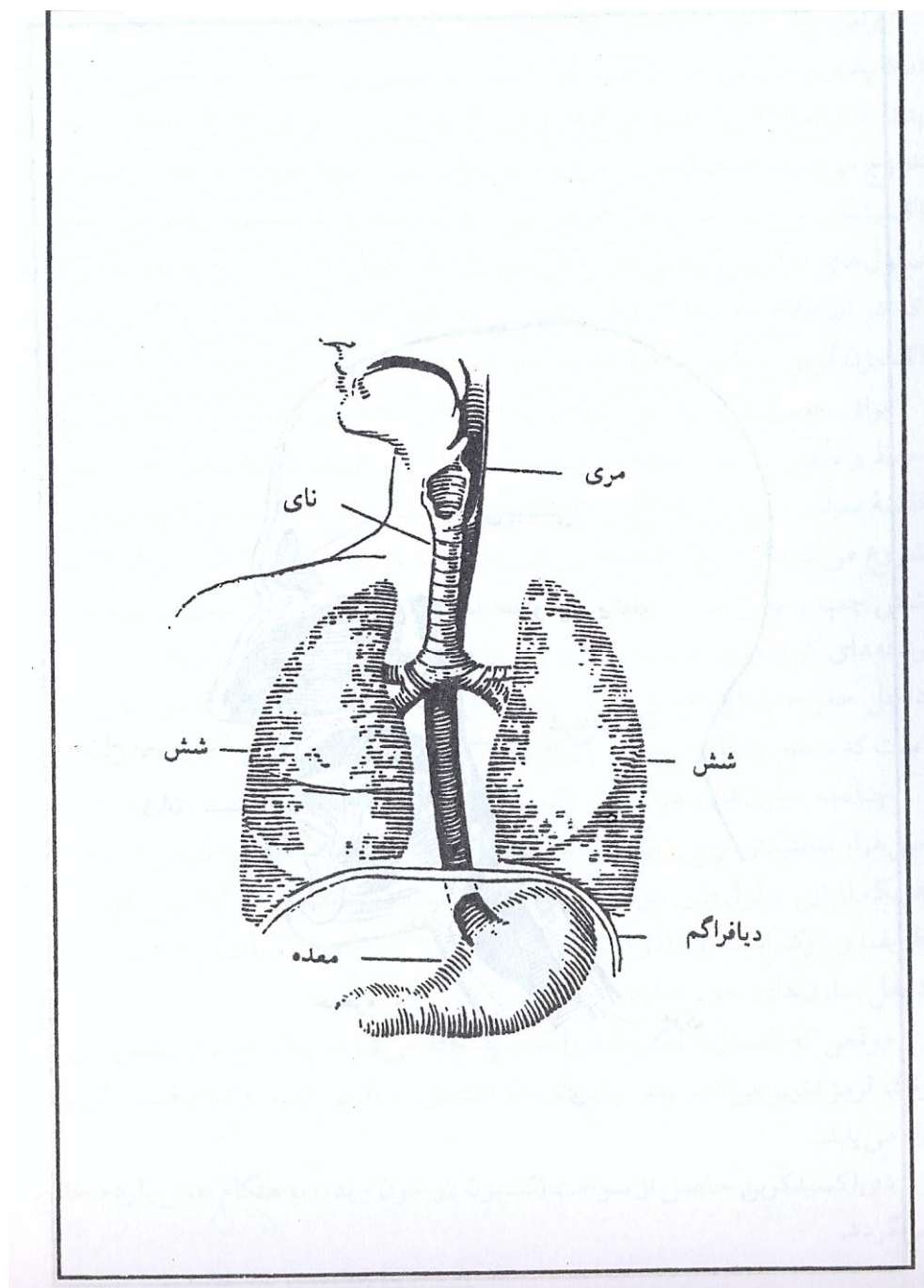
برای حصول اطمینان از میزان تهویه اکسیژن ، ما به نای سالم و یک مکانیسم برای حفظ و نگهداری دم و بازدم نیازمندیم. این مکانیسم ظریف با کنترل انقباض و انقباض قفسه سینه ، شکم و دیافراگم به دست می آید. ناحیه نای دقیقا از زیر تارهای صوتی شروع می شود و تا سینه امتداد می یابد. سپس به دو شاخه تقسیم شده ، یک شاخه به شش چپ و یکی به راست می رود که به نام "بونش" معروف است. هر برونش به رشته های کوچکتری موسوم به مجاری کوچک تنفسی تقسیم می گردد تا هوا را داخل حفره های کوچکتری به نای سلول هوایی برسانند. کار سلولهای هوایی این است که سطح داخلی وسیعی را برای عبور جریان هوا ایجاد کنند.

چنانچه سلولهای هوایی در یک سطح پهن شوند فضایی به مساحت تقریبی سی هزار سانتیمتر مربع را می پوشانند که کمعادل با بیست برابر سطح خارجی بدن است. هر یک از این سلولهای هوایی با مویرگها پوشیده شده است. دیواره مویرگها بسیار ظریف و نازک است و قادر است اکسیژن هوا را به راحتی از میان خود عبور دهد و داخل سلولهای خون نماید.

موقعی که اکسیژن با گلبولهای قرمز آمیخته می شود، رنگ خون از بنفش آبی به رنگ قرمز تغییر می کند. بعد از این مرحله اکسیژن از طریق قلب به تمام قسمت های بدن راه می یابد.

دی اکسید کربن حاصل از سوخت اکسیژن در خون و بدن به هنگام عمل بازدم خارج می گردد.





ما به طور عادی در هر دقیقه 15 بار تنفس می کنیم که در هر دقیقه حدود نیم لیتر از هوا استنشاق می گردد. گنجایش معمولی شش ها برای بلع هوا حدود 3 لیتر است که یک ششم از آنها در هر تنفس به مصرف سوخت می رسد این مقدار در تمرینات سخت افزایش می یابد و مقدار بیشتری از اکسیژن در بدن مصرف می شود.

عمل تنفس در دو مرحله صورت می گیرد:

- 1- انبساط دنده ها و جناق سینه به طرف بیرون و بالا.
- 2- انبساط جداره شکم به طرف بیرون که سبب می شود پرده دیافراگم به سمت بالا کشیده شود.

جمع این دو حرکت انبساط قفسه سینه است. شش ها با دقت انبساط قفسه سینه را دنبال می کنند. این حرکات در تنفس عمیق تشدید می گردند و حجم شش ها را تا حدود 2 لیتر جذب هوای بیشتر افزایش می دهند.

بازدم با انقباض قفسه سینه و شکم شدت می یابد و مقدار بیشتری از هوا (حدود 1/5 لیتر) به بیرون می راند. در تنفس عمیق جذب هوا از 1/5 لیتر به مقدار 4 لیتر یا بیشتر افزایش می یابد. با این وصف حتی بعد از عمیقترین بازدم هم مقداری هوا در شش ها باقی می ماند که تا حدود 1/5 لیتر می رسد.

سیستم عصبی مرکزی به صورت خود به خودی مسئول عمل تنفس است، ولی این عمل می تواند در حالت تنفس عمیق و حفظ دم در حالت هوشیاری به عمل ارادی تبدیل گردد.

شش ها مانند قفسه سینه یکسان هستند اما محصور در قفسه سینه می باشند. قفسه سینه مخروطی شکل است، در بالا باریک است و در قسمت پایین وسیع. دیافراگم در انتهای قفسه سینه واقع گردیده و با شکل گنبد مانند در عمل تنفس حایز اهمیت است. شش ها توسط قلب از هم جدا شده اند و می توانند بدون محدودیت حرکت نمایند البته به جز در محل اتصال به قلب و نای. شش ها در داخل بدن به قسمتهای پهن و گرد تقسیم می شوند. شش سمت راست به سه قسمت و شش سمت چپ به دو قسمت. سطح خارجی هر شش از یایه ظریف نمناک به نام "پلور" پوشیده شده است. این لایه برای قسمت داخلی قفسه سینه و دیافراگم هم یک پوشش محسوب می شود. خود به وسیله مایع نرم و لغزنده دیگری حفاظت شده به انبساط و انقباض شش ها قفسه سینه کمک می کند.

هوایی که استنشاق می شود قبل از رسیدن به شش ها تغییر می کند زیرا معمولا خشک و سرد است. اگر هوا به همین صورت وارد شش ها بشود به سرعت بافتها را خشک می کند و به آنها آسیب

می رساند. هوا همواره با مقدار زیادی از گرد و غبار و جرمهای دیگر مخلوط است و قسمت عمده این ناخالصی ها باید قبل از دخول به ششها تصفیه گردد. در غیر این صورت به سادگی در معرض عفونت قرار خواهیم گرفت و یا شش ها با گرد و غبار و جرمهای مختلف آمیخته می گردند. مکانیسم دفاعی با رشته مو به سمت خارج وجود دارد که هنگام دم، ذرات موجود در هوا را به خود جذب می کند.

در عمق مجرای بینی، هوای سرد داخل شده، گرم می گردد. یک ساختار استخوانی بخصوص، که با یک لایه ضخیم اسفنجی شکل پوشیده شده است در میان خود جریانی از خون تازه دارد که عمل آن عبثرت از گرم و مرطوب ساختن و با درجه حرارت بدن همسان نگه داشتن هوایی است که از این ناحیه عبور می کند. علیرغم وجود موهای بلند در جلو سوراخ بینی، هوایی که داخل می شود باز هم مقداری گرد و غبار با خود دارد. مجرای تنفس با یک لایه مخاطی به نام "مژک" و مقدار زیادی غدد مخاطی که به شکل مو هستند پوشیده شده که در کل تشکیل یکلایه مخاطی چسبنده را می دهند، که کارشان جمع آوری بقیه گرد و غبار و جرم هواست.

مژک های میکروسکوپی، با حرکت سریع موجی به جلو و عقب، حدود 12 بار در ثانیه حرکت می کنند. با این عمل مخاط به طرف بالا و به سوی حلق رانده و بلع می شود. جرم ها به وسیله اسید کلریدریک و هورمونهای گوارشی معده از بین میروند و در نهایت دفع می گردند.

در سیستم تنفس، سرفه یک مکانیسم محافظ مهم به شمار می رود. سرفه با پرتاب هوا به بیرون، مجاری تنفسی را از گرفتگی پاک می کند. تنفس از طریق بینی، شکم و سینه برای ما ضروری است. تنفس صحیح اکسیژن کافی را برای ادامه حیات تهیه می نماید در حالی که بیشتر ما به این امر توجه نداریم و کوتاه و سریع تنفس می نماییم.

مورد دیگر که حائز اهمیت است توجه به جذب انرژی موجود در اطراف است که به وسیله تنفس انجام می گردد. تنفس های عمیق و طولانی انرژی زیادتری را از انرژی های جو اطراف وارد بدن می کنند و سبب می شوند تا فرد از سلامت و نشاط بیشتری بهره مند گردد.

سیستم قلب و گردش خون

قلب عضوی از بدن است که ضربانهای آن در واقع ضربانهای حیات انسان است. تمام اعضاء و جوارح بدون استثناء به فعالیت قلب نیاز دارند. اگر قلب از کار باز ایستد فعالیت کل بدن متوقف می شود. قلب بدون احساس خستگی، در طول شبانه روز در حال ضربان است. حیات فرد به ضربان قلب بستگی دارد. در زمان استراحت، کار قلب برای ذخیره سازی انرژی، آهسته و کند است. قلب در موقع استراحت انرژی ذخیره نموده، آن را برای مواقع ضروری در خود نگاه می دارد تا اگر حالت اضطراری پیش آمد و در ناحیه ای از بدن به خون بیشتری نیاز بود، بر سرعت کار خود بیافزاید و خون بیشتری به آن ناحیه برساند.

قلب یک پمپ عضلانی است با کارایی زیاد و بسیار مفید. قدرت و توان قلب به سطح پوشش دیواره آن بستگی دارد. اگر این سطح به هر علتی آسیب ببیند، در گردش خون تغییرات عمده ظاهر می شود. در ثابت نگه داشتن حجم و فشار خون، عوامل زیادی موثرند که عمدتاً عبارتند از: دریچه های قلب، اثر سیستم اعصاب در کنترل قطر درونی شریانها، مقدار مایع در جریان خون و موقعیت عضلات قلب که عوامل اخیرالذکر از همه مهمتر است.

رایجترین بیماری قلبی، خارج شدن آن از حالت طبیعی خود است. مصرف غذای زیاد بدون داشتن فعالیت و استرس های دائم که مانع استراحت کافی می شوند، بدن را ضعیف و جریان گردش خون را مختل می سازند و قلب را از حالت طبیعی خارج می نمایند.

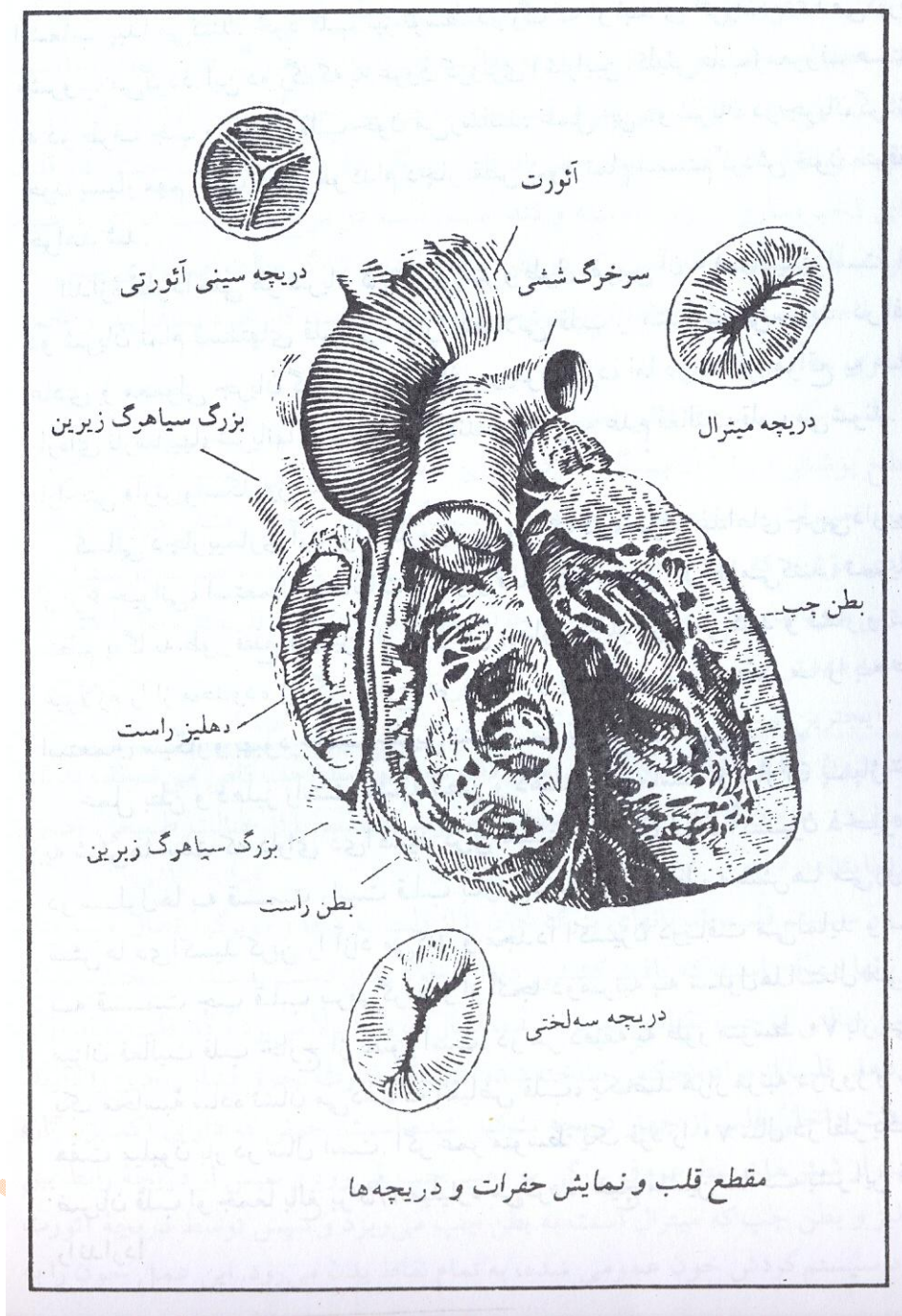
در سیستم قلب، شریانهای بزرگ خون را از قلب به رگها و مویرگها انتقال می دهند. شریانها ممکن است که بافت کششی دیواره خود را از دست بدهند و سخت شوند. چنین حالتی موجب انقباض شریان شده، فشار خون را بالا می برد و کار قلب را افزایش می دهد. قلب از مواد محکمی ساخته شده است که قدرت تحمل فشار زیادی را دارند. قسمت داخلی از شش ها توسط عروق بزرگی به دهلیز چپ می رود و سپس از دریچه رابط بین دهلیز و بطن چپ که میترال است به بطن چپ می ریزد و سپس توسط دریچه آئورت وارد سیستم گردش خون عمومی شده، به تمام نقاط بدن می رود. این عمل خون را به شریان آئورت و از آنجا به رگهای اصلی بدن انتقال می دهد. رگهای اصلی از شریان بزرگ انعشاب پیدا می کنند. خود قلب نیز توسط دو رگ که ابتدای آئورت منشا می گیرند مشروب می گردد. این دو رگ که به عروق کرونری (شراین اکلیلی قلب) معروف هستند به دو طرف چپ و

راست قلب خون می رسانند. عمل این دو شریان در جریان گردش خون بسیار مهم است و اگر هر کدام دچار نقص شود تمام سیستم گردش خون متوقف خواهد شد.

اندازه قطر داخلی هر شریان $4/5$ میلی متر و طول تقریبی آن 10 سانتیمتر است. این دو شریان تمام قسمتهای قلب و دیواره عضلانی قلب را مشروب می سازند. در افراد عادی و معمولی جریان گردش خون کافی وجود دارد، اما در بعضی مواقع به علت پاره ای نارساییها، شریانها مسدود می گردند و منجر به عدم فعالیت قلب می شوند. این ناراحتی "آرتریواسکلروز" نام دارند.

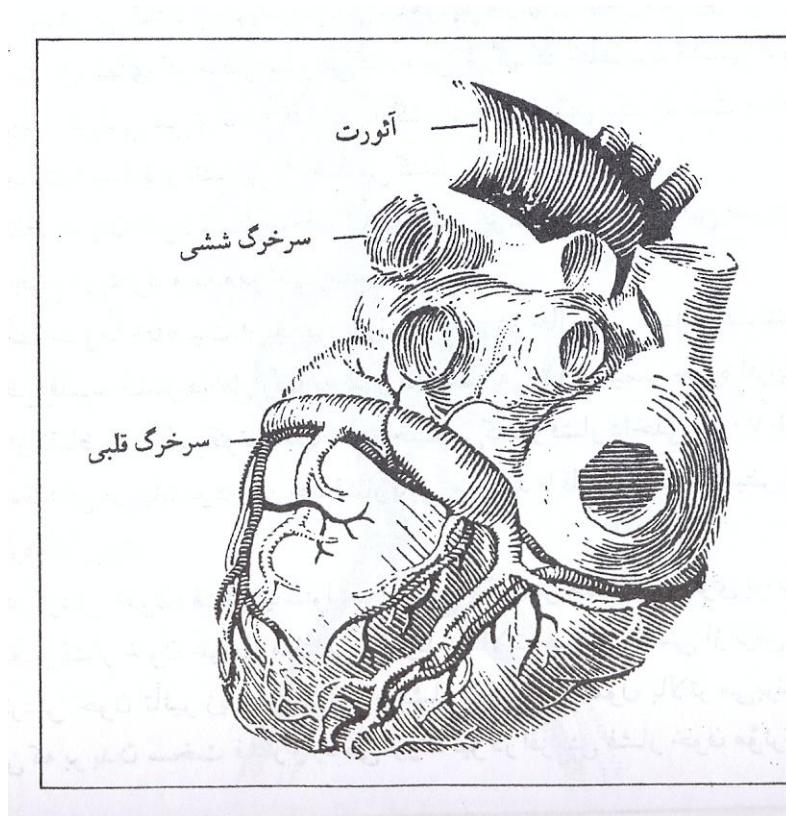
کسانی دچار بیماری آرتریواسکلروز می شوند که در مصرف غذاهای چربی دار بویژه از نوع حیوانی، استعمال دخانیات و کار و فعالیت جسمی افراط می کنند. تمرینات منظم یوگا به طور قطع و یقین از بروز این بیماری جلوگیری می کنند و فشار و تنش غیر لازم را از محدوده زندگی خارج می سازند و به طور غیر مستقیم ما را به عدم استعمال سیگار و بهبود عادت غذایی تشویق می نمایند.

عمل بطن و دهلیز راست مشابه بطن و دهلیز چپ است و کار آن پمپاژ خون به شش ها است که دارای دی اکسید کربن را آزاد می کند و مجددا اکسیژن دریافت می نماید و سپس به قسمت چپ قلب برمی گردد و از آنجا دو مرتبه به سلولها انتقال می یابد. میزان فعالیت قلب خارج از تصور است. در هر دقیقه به طور متوسط 70 بار میزند. یک محاسبه ساده نشان می دهد که انقباض قلب، یک صد هزار مرتبه در روز و سی و هفت میلیون بار در سال است. اگر عمر متوسط یک فرد را 70 سال در نظر بگیریم، ضربان قلب او جمعا بالغ بر $2/5$ میلیارد می گردد. هیچ ماشین ساخت بشر این قدرت را ندارد.



وقتی قلب به علتی آسیب ببیند، ضمن کار به ترمیم خود می پردازد. به عنوان مثال اگر دریچه های قلب به عللی مانند تب روماتیسمی بیمار شوند دیواره های عضلانی قلب ضخیم می گردند و بدین نحو قلب عدم کارایی دریچه ها را جبران می کند. قلب تحت فشار و استرس و بیماری های عادی به کار خود ادامه می دهد و با افزایش سرعت کار خود بر بحران مسلط می گردد. کنترل قلب توسط یک

وسیله بخشی مخصوص از یک بخش مشابه یک رادیوی ترانزیستوری ساده است که تحریکات را روی دریچه فوقانی قلب پخش می کند. این علائم به عضله قلب فرستاده می شوند، بنابراین ریتم قلب توسط این عضو در هر زمان کنترل می شود، واضح است که کنترل بر اساس نیازهای بدن صورت می گیرد.



گردش خون

خون در سراسر بدن به وسیله یک شبکه وسیع از رگهای کوچک و بزرگ جریان دارد. اغلب این رگها کوچک هستند در حدی که با چشم مشکل رویت می گردند. طول تقریبی مجموع رگهای بدن انسان را در حدود $2/5$ برابر محیط یا قطر کره زمین دانسته اند.

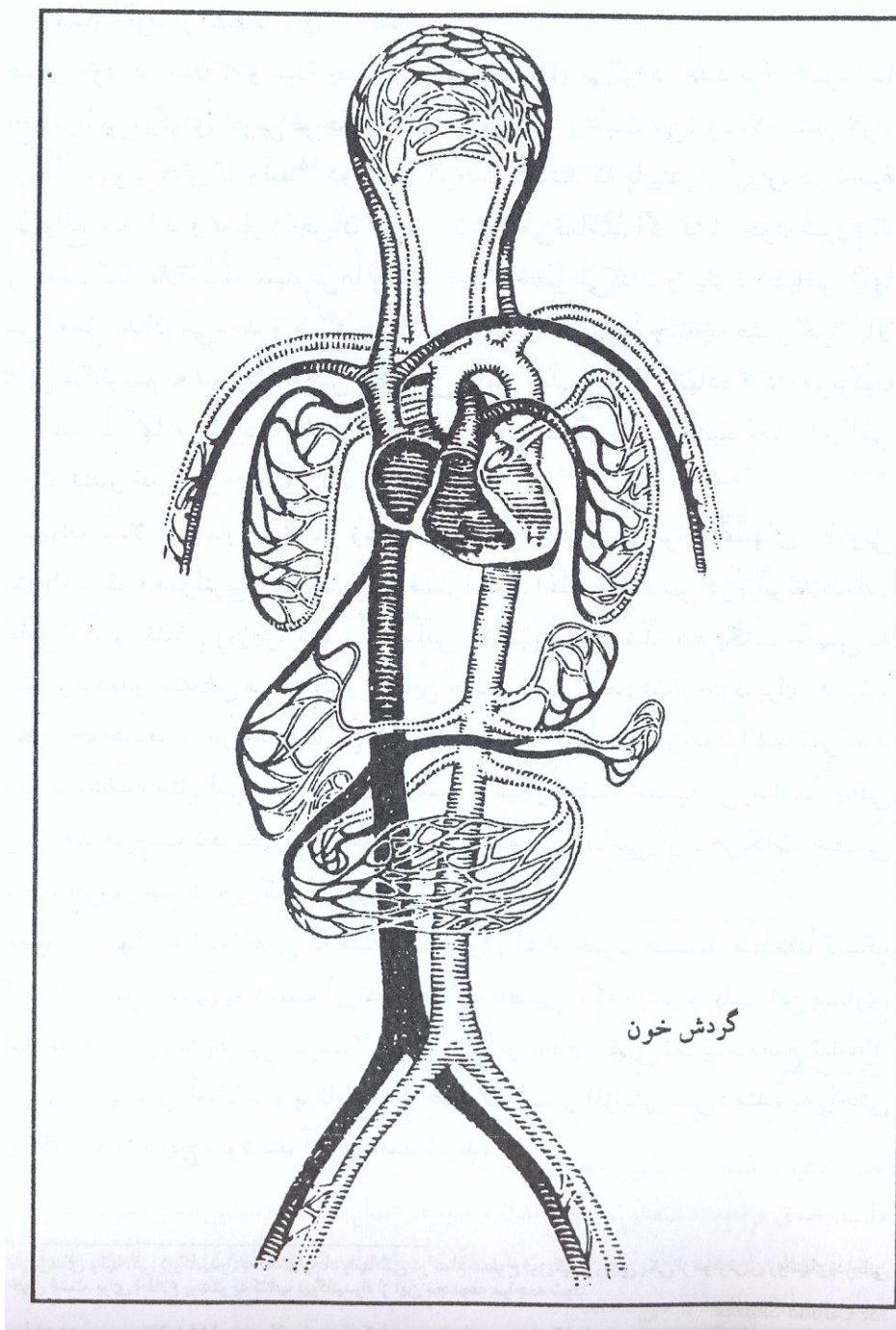
تعدادی از این رگها بزرگ هستند و "شاهرگ" نامیده می شوند. طول این رگها زیاد نیست اما به رگهای کوچک و کوچکتر منعش می گردند که در نهایت به صورت "مویرگ" مشاهده می شوند. این رگها مانند شریانهای قلب، بافت پوششی و سلولهای عضلانی دارند.

خون از قلب و از محل پمپاژ خون به شاهرگها وارد می شود و از آنجا به مویرگها انتقال می یابد. از طریق رگهاست که خون اکسیژندار وارد سلول های بدن می شود. قلب بعد از هر انقباض سخت و شدید برای لحظه ای استراحت می کند، لحظه ای که دریچه آئورت بسته می گردد و جریان خون از شاهرگها به رگهای دیگر سرازیر می شود. موقعی که خون از رگهای کوچکتر عبور می کند دیواره رگها که خاصیت کششی دارند منبسط می شوند. هر کس می تواند با گذاشتن انگشت دست روی یک قسمت بدن خود موج این جریان انبساط و انقباض را احساس کند.

حفظ جریان خون مستلزم حفظ ثبات فشار خون است، در غیر این صورت، خون در پاها جمع می شود و به مغز نمی رسد.

رگها عموماً خاصیت ارتجاعی دارند و دائماً در حال کش آمدن هستند. در زمان انقباض قلب، فشار داخل رگها به طور متوسط به 120 میلیمتر جیوه افزایش می یابد. بعد از انقباض، زمانی کوتاه قلب استراحت می کند و فشار داخلی به 70 یا 80 میلیمتر جیوه کاهش می یابد و در این حد فشار باقی می ماند تا قلب مجدداً منقبض شود و فشار دوباره بالا برود.

در گردش خون، فشار دیاستولیک (سطح پایین) از اهمیت بیشتری برخوردار است. در تغییر فشار خون عوامل مختلفی موثرند. حالات هیجانی ناشی از ترس و عصبانیت بر گردش خون تاثیر زیاد می گذارند و فشار را از حد معمول بالاتر می برند. تمرینات بدنی که بر بدن سخت فشار وارد می آورند نیز در افزایش فشار خون موثرند.



در حالت استراحت فشار خون به حداقل کاهش می یابد. نوسانات افزایش و کاهش فشار خون از اتفاقات روزانه است.

فشار خون در بدن به وسیله چندین مکانیسم کنترل می گردد. غدد فوق کلیوی با ترشح آدرنالین، رگهای خونی کوچک را منقبض می کنند و سبب می شوند که فشار خون بالا رود. سینوس

ها کاروتید دو عضو کوچک هستند که پایینتر از آرواره در ناحیه گردن واقع شده اند و فشار و جریان خون را کنترل می نمایند. اگر فشار خون شروع به پایین آمدن کند بلافاصله سینوس ها به مغز اعلام خطر می کنند و مغز انقباض رگها عکس العمل نشان می دهد و در نتیجه فشار خون بالا می رود. چنانچه فشار خون بالا رود این مکانیسم به صورت عکس عمل می نماید. یعنی مغز با وانهادن کردن مویرگها، سبب انبساط آنها می شود تا فشار خون پایین آید. جملگی این مکانیسم ها برای این است که فشار خون در حد نیاز بدن ثابت بماند.

بیماران مبتلا به فشار خون بالا زیاد هستند، این بیماری می تواند علت های متفاوتی داشته باشد که معمولی ترین آنها استرس و فشار است. اغلب اشخاص در برابر تلاطمات و وقایع ناگوار زندگی روزمره شدیداً حساس و تاثیر پذیر هستند. تحریکات عصبی به شدت مویرگها را منقبض می نماید و اگر این حالت دایم باشد، فشار خون برای همیشه بالا باقی خواهد ماند. در حقیقت این تحریکات عصبی تنها به فشار خون اکتفا نمی کنند و با سایر اعضا مثل قلب، مغز، کلیه، چشمها و دیگر اعضا آسیب می رسانند. چاقی بیش از حد موجب تحریک فشار خون می شود که خود ناشی از تحریکات عصبی است. پرخوری هم هم با تحریکات عصبی ارتباط دارد.

تمرینات یوگا به اشخاصی که مبتلا به بیماری فشار خون هستند مطمئناً کمک می کند تا آرامش فکری به دست آورند و حالات عصبی را که ریشه و علا این بیماری هستند تا حدودی زیادی از بین ببرند. هرچند آنها از انجام بعضی تمرینات منع شده اند اما می توانند بعضی آسانها و پرانایام را که ضربان قلب را افزایش نمی دهند، به راحتی تمرین کنند و از نتایج سودمند آن بهره مند شوند.

مغزو اعصاب

مغز انسان از سلولها و نوون های عصبی بسیار زیاد تشکیل شده است که تعداد آنها را حدود 2/5 میلیارد تخمین زده اند. این سلول ها به هم وابسته اند و هر سلول وظیفه خاصی به عهده دارد. مغز انسان شبیه یک دستگاه کامپیوتر غول پیکر عمل می کند و پس از مقایسه پیامهایی که از حواس و اعصاب دریافت می کند با اطلاعات، خاطرات و تجارب گذشته، اندامها و اعضای داخلی بدن را هدایت می کند.

مغز با وجود اینکه بسیار ظریف است، عضوی است بادوام که هیچ استراحت ندارد و مانند قلب و شش ها در تمام لحظات شبانه روز فعالیت دارد. عدم مراقبت از آن موجب می شود که بدن متحمل ضررهای غیر قابل جبران بشود. مکانیسم های مخفی در مغز هستند که سرعت ضربان قلب و چگونگی تنفس را زیر نظر دارند. از آنجاست که تصمیم گرفته می شود که به چه سرعتی قلب ما ضربان پیدا کند یا ما نفس بکشیم. علاوه بر این وظایف اعضای گوارشی، کلیه ها، غدد درون ریز و به طور کلی هر عضو از بدن از طریق مغز تعیین و دستور اجرا داده می شود.

اندازه حجم مجسمه هر شخص مشخصه میزان تفکر یا یک راهنمای مطمئن برای ارزیابی قوه درک او نیست. گردش خون مغز مهمتر است، زیرا هر گونه الودگی که با خون به مغز برسد تغییراتی را در توانایی درک کردن و فکر نمودن و قضاوت به وجود می آورد که گاهی اسفناک است. سن شخص بر نحوه فکر او اثر کمی دارد. مشروط بر اینکه گردش خون به خوبی در تمام قسمت های مغز جریان داشته باشد.

به خاطر داشته باشید که حجم مغز انسان تقریباً یک پانزدهم کل بدن انسان است اما نیاز آن به خون بیشتر از یک پنجم خون تهیه شده در قلب است. اگر این مقدار خون به مغز برسد کارایی خوبی دارد. اعصاب و سلول های مغزی نسبت به سلول های دیگر قسمت های بدن به خون بیشتری نیاز دارند. اگر خون مورد نیاز به سلول مغزی نرسد و کار آن بیش از 2 ثانیه متوقف شود، بعد از چند دقیقه مرگ حتمی است.

مغز از سه قسمت مهم تشکیل شده است: بالایی، میانی و پایینی. کنترل اعمال غیرارادی یا قسمت پایین مغز است. بعضی از این اعمال عبارتند از: سرعت ضربان قلب، عمق و تعداد تنفس، دمای بدن و غیره. عمل قسمت میانی مغز همانند یک شبکه برق پیچیده است. کار این قسمت دریافت پیامهاست که آنها را پس از طبقه بندی به قسمت بالاتر انتقال می دهد.

قسمت بالایی یا "سربرال کورتکس" با دریافت پیام از ارگان های حسی و با ارتباط با تجارب و اطلاعات قبلی ما را در فکر کردن و قضاوت نمودن یاری می کند تا تصمیم بگیریم.

مغز از بافت های عصبی تشکیل شده است و بافت های عصبی خود به ماده خاکستری و سفید تقسیم می شوند. ماده خاکستری از سلول های عصبی و ماده سفید از رشته های عصبی تشکیل می شوند و حاصل ترکیب آنها "نوون ها" هستند.

اگر این سلولها بمیرند رشته های عصبی هم خواهند مرد و بالعکس. رشته های عصبی از شاخه های زیادی تشکیل شده اند که سلولهای مختلف را به همدیگر متصل می نماید. طول این شاخه ها بعضا به 50 سانتیمتر می رسد و حدود تقریبی این رشته ها را که به مغز وارد و از آن خارج می گردند بالغ بر دویست میلیون شاخه برآورده کرده اند، و رشته های ارتباطی بین سلولها داخلی را بالغ بر پانصد هزار دانسته اند.

توضیح مختصری درباره نواحی مغز

قسمت پهن پیشانی تا قسمت عقب سر را "ناحیه خاموش" می نامند. این ناحیه مکان حس مشترک، حقیقت جویی، درک اخلاقیات و غیره است. هرگونه آسیبی به این ناحیه سبب بی دقتی و از دست دادن حالات بالا می شود و نهایتا به افسردگی روانی و عصبانیت و نگرانی و غیره می انجامد. زیرا که این مکان هسته مرکزی شخصیت ما است.

اعتقاد بر این است که علت بعضی از انواع جنون ناشی از تحریکات عصبی ناهنگام ناحیه "تالاموس" و "هیپوتالاموس" از طریق قسمت جلو مغز است، مکانی که تصمیمات به مرحله اجرا در می آید. "مخچه" در قسمت عقب و پایین مغز واقع شده و به وسیله یک جریان دایم تحریک عصبی، ریتم عضلانی صحیح را برقرار می سازد. این تحریکات، عضلات را به حالت انقباض جزئی در می آورند و موجب هماهنگی عضلات مختلف می شوند. یک مرحله به طور غیر ارادی و خودکار صورت می گیرد و عملی است خود به خودی اما می توان هوشیارانه در کار آن نفوذ کرد.

"تالاموس" در قسمت میانی و قسمت فوقانی نخاع واقع شده و وظیفه آن رساندن اطلاعات به نواحی بالاتر مغز است. تالاموس ناحیه ای است که در آم محسوسات هوشیار می شوند. در این ناحیه مقدماتی تشخیص احساسات، علائم ابتدایی برای تشخیص وجود دارند و درد، لذت و غیره را به نحو غریزی شناسایی می کنند. این ناحیه پروتوپاتیک نامیده می شود. نوع دیگر اپیکریتیک نام دارد که علائم مربوط به حواس در آنجا هوشیار می شوند.

"هیپوتالاموس" که به تالاموس چسبیده است، مسئولیتش دریافت تحریکات عصبی ناشی از حالات هیجانی است. حالات عصبانی شدن شدید، غمگین بودن یا خوشحال بودن که دلیل روشنی به همراه ندارند در ارتباط با این ناحیه از مغز هستند. هیپوتالاموس به ناحیه درد و ناحیه لذت تقسیم می شود که ناحیه لذت از ناحیه درد بزرگتر است. ضمناً مرکز اولیه سیستم اعصاب "سمپاتیک" و "پاراسمپاتیک" می باشد.

در قسمت عقب هیپوتالاموس، مرکز بیداری واقع شده که به اعصاب سمپاتیک مربوط می شود و در قسمت جلو آن، مرکز خواب در ارتباط با اعصاب پاراسمپاتیک است.

محل حافظه در پایینترین قسمت مغز واقع است و در ناحیه جلو عمل می کند.

تحریکات عصبی یا الکتریکی آن، تجارب و آگاهی های گذشته را تداعی می کند.

کانال های عصبی

سیستم اعصاب تنها شامل مغز نیست بلکه نخاع و شاخه های ارتباطی آن را نیز در تمام بدن شامل می شود. پیامهای صادر شده از مغز سبب می شوند که تمام اعضا و ارگانهای بدن با مغز هماهنگ شوند. بعضی از این پیامها در سطح هوشیاری هستند اما اکثراً این چنین نیست.

برای ایجاد سیستم ارتباط در بدن به اعصاب گوناگون احتیاج است که شامل چندین گروه می شود. گروه اعصاب حسی ما را از حالات فیزیکی بدن، درد و دنیای خارج آگاه می کند. گیرنده های حسی به نوعی وابسته به سلولهای حسی بخصوص هستند، از این رو احساس اشیاء، درد لذت که به اعصاب حسی وابسته هستند نمی توانند احساسات دیگر را شناسایی کنند. با وجود اینکه اعصاب حسی متنوع نزدیک به هم هستند و در سطح پوست قرار دارند، از این مراکز حسی، انگیزه های عصبی شناخته می شوند، سپس به مغز می روند و از آنجا به مرکز منترل کننده حس هدایت می گردند و بر طبق خاطرات گذشته تقسیم می شوند. وقتی تصمیم گرفته می شود گروه دیگری از اعصاب به صحنه می آیند. اینها حامل فرمانهایی از مغز به عضلات اند و چگونه حرکت کردن یا به

کجا حرکت کردن و یا عمل نمودن را متذکر می شوند. برای مثال، چشمان به چیز جالبی جذب می شوند. (این کتاب) ما خواهان اطلاعات بیشتری درباره آن هستیم، یک سلسله پیام به عضلات انگشتان دست و بازو فرستاده می شود و انگشتان دست را برای کسب اطلاع بیشتر به سمت کتاب هدایت می کند.

نخاع، دنباله سیستم اعصاب مرکزی است که در مراخل مهره های ستون فقرات قرار دارد و طول آن به طور متوسط 42/5 سانتیمتر است و از ایولین مهره اطلس در گردن تا دومین مهره کمر در سطح کمر امتداد دارد. اعصاب داخل ستون فقرات به دو شاخه اعصاب حسی و حرکتی تقسیم می شوند.

سیستم اعصاب خودکار دائما چه ما آگاه باشیم و چه نباشیم در حالت مراقبت هستند و بر وظایف حیاتی نظارت دارند و ما را در برابر خطرات حفظ می نمایند. انجام بیشتر این وظایف، خود به خودی و بدون لحظه ای تفکر صورت می گیرد. این اعمال مهم را سیستم اعصاب غیر ارادی که از دو نیروی سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک تشکیل شده است به عهده دارد.

اعصاب سمپاتیک بدن را برای فعالیتهای خارجی و سرعت عمل عضوهایی که در این ارتباط هستند آماده می کنند تا شخص بتواند در ارتباط با محیط خارج عکس المل نشان دهد.

اعصاب سمپاتیک درست در جهت مخالف عمل می کنند و با حفاظت از انرژی ذخیره بدن، نحوه کار اعضای داخلی را در کنترل دارند.

انرژی ذخیره بدن، نحوه کار اعضای داخلی را در کنترل دارند.

سیستم اعصاب خودکار همانند پارلمان بین مخالف و موافق عمل می کند. عملکرد دقیق بدن به هماهنگی کامل این دو سیستم بستگی دارد و باید هر یک به نحو صحیح و دقیق عمل کند.

یوگا، روشهای تجربی متنوع و مختلفی را که ما کمتر با آنها در زندگی مواجهه بوده ایم، ارائه می دهد. این تجارب و روشها کانالهای حسی را باز کرده، بازدهی مغز و اعصاب را افزایش می دهند. به این مراحل در یوگا "کوک کردن عصب" اطلاق می شود.

برنامه پیشنهادی یوگا

در این بخش، هدف راهنمایی اشخاصی است که مایل اند یک برنامه مفید از تمرینات یوگا داشته باشند.

انتخاب هر برنامه روزانه باید با فرصتی که در دسترس است و سن تمرین کننده و تجارب و آمادگی او برای تمرین متناسب باشد.

برنامه ای که در زیر پیشنهاد می گردد نتیجه هزاران آزمایش انجام شده است و برای شما حکم یک راهنما را دارد و شما باید با ملاحظه موقعیت خود تمرین مناسب را انتخاب کنید.

بدیهی است افرادی که به بیماری های خاص مبتلا هستند و انجام این تمرینها برایشان زیان آور است، باید با مراجعه به مراکز یوگاتراپی تمرینات متناسب با وضعیت خود را خذ و بر اساس تشخیص و نظر استادان مجرب عمل نمایند. ما به تمرین کنندگان جدا توصیه می کنیم که در هر مورد از راهنماییهای معلمان مجرب که تجارب آنها در متن کتاب نمی گنجد استفاده کنند.

تمرینات ویژه برای افراد مسن، ناتوان و کسانی که دوره نقاهت را می گذرانند:

بخش اول تمرینات پاوان موکت آسانا به استثنای تمرینهای 6 و 10 آهسته و ملایم انجام شوند. تمرین آساناهای وانهادگی (هر یک از آساناها که در انجام آن مهارت بیشتر وجود دارد) نیز انجام گیرد. تنفس شکمی در حالت خوابیده انجام شود.

تنفس روحی، خنک کننده و تنفس با صدای هیس

در حالت نشسته یا خوابیده تمرینات پیشرفته، بخصوص یوگا مودرا و ذکر ممتد سکوت ذهن باید هر روز انجام شوند (این تمرینات در کتاب آموزش مراقبه شرح داده شده است).

دوره مقدماتی

1- دوره کوتاه برای افرادی که با بدنهای منقبض تمرینات آسانها را شروع می کنند:

بخش اول پاوان موکت آسانا

شاوا آسانا

تمرینات تنفسی شکمی، یوگی، نادی شودانا و زنبوری

2- برنامه های جامعتر:

قسمتهای اول و دوم پاوان موکت آسانا

تمرینات شاکتی بانداها

واجرا آسانا و مارجاری آسانا

شاوا آسانا

نادی شودانا پرانا یاما (حالتهای 1 و 2)

تمرین تنفسی خنک کننده با صدای هیس

3- برنامه پیشرفته:

سلام بر خورشید

پاوان موکت آسانا (قسمتهای اول و دوم)، تمرینات با توجه به زمان و اعضای نیازمند به کشش

انتخاب شوند.

واجرا آسانا، بهوجانگ آسانا، درخت خرما، حالت‌های مثلث، حالت کبرا، حالت ملخ، حالت‌های
کمان، گاو آهن و شاو آسانا.

تنفس نادى شودانا پرانا یاما (حالت‌های 1 و 2)

تنفس زنبوری.

دوره متوسط

گروهی که دوره اول تمرین کرده اند:

1- برنامه کوتاه روزانه (تنوع 1)

سلام بر خورشید، ماه، شتر، کبرا، کشش پشت، ملخ، کمان، نیم ماهی، دهانور آسانا و تعادل تنفس.

تنفس: تمرینات را با شاو آسانا همراهی کنید.

نادی شودانا و بهاستریکای متوسط

2- برنامه کوتاه (تنوع 2):

سلام بر خورشید، ماه، مثلث، یوگامودرا آسانا، ماهی ایستادن روی شانه، وضعیت معکوس، نادی شودانا و
بهاستریکای متوسط.

1- برنامه کاملتر (تنوع 1)

سلام بر خورشید، ماه، آرامش رعدو برق، درخت خرما، لولاتاب، کبرا و تنوعات، ملخ، کمان، کشش
پشت‌نیم ماهی، ایستادن روی شانه، گاو آهن، شتر و شاو آسانا

تنفس: نادی شودانا و دم آهنگری.

پایان کتاب دوره پیشرفته

برنامه ی کلی

در شروع و ادامه پرتوجو باید:

1. هاتا یوگا 2. مانترا یوگا 3. کارما یوگا 4. گیانا یوگا

را تواما پیروی کند در غیر این صورت از زحمت خود نتیجه ای نخواهد گرفت.