

راهنمای کامل یوگا

برای همه

www.ketab.ir

نویسنده: پاندیت شامبهوناد

مترجم: بهناز منجی آزاد

شامبهونات، پاندیت

سرشناسه

شامبوهات، پاندیت

Shambhu Nath, Pandit

عنوان و نام پدیدآور

راهنمای کامل یوگا برای همه / نویسنده پاندیت شامبوهات؛ مترجم بهناز منجی آزاد.

مشخصات نشر

تهران: بوستان؛ ۱۳۸۹

مشخصات ظاهری

۱۵۲ ص: مصور، نمودار

شابک

978-964-6110-92-2

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

یادداشت

Speaking of Yoga: a Practical guide to better living, c1988 عنوان اصلی:

عنوان دیگر

آموزش گام به گام یوگا (راهنمای کامل و عملی).

موضوع

هاتا یوگا

موضوع

سلامتی

موضوع

راه و رسم زندگی

شناسه افزوده

منجی آزاد، بهناز، ۱۳۴۶ - مترجم.

رده بندی کنگره

۱۳۸۹ ۲۱۸ ش / ۷ / ۷۸۱ PA

رده بندی دیویی

۶۱۳ / ۷۰۴۶

شماره کتابشناسی ملی

۲۰۶۵۱۶۷



Bostan Publication

انتشارات بوستان

نام کتاب: راهنمای کامل یوگا برای همه

نویسنده: پاندیت شامبوهات

مترجم: بهناز منجی آزاد

ویراستار: امیر شکيبا نسب

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

ناشر: بوستان

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت ۳۵۰۰ تومان

چاپ: پیک فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۱۰-۹۲-۲ ISBN 978-964-6110-92-2

خیابان ولیعصر - چهارراه معزالسلطان - اول فروش - پلاک ۶

تلفن: ۵۵۳۸۴۵۲۶ - ۵۵۳۷۶۱۰۲

میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - پاساژ فروردین - زیر زمین دوم - پخش بوستان

تلفن پخش: ۶۶۹۵۷۲۵۵ - ۶۶۹۵۷۱۶۶ - ۰۹۱۲۳۰۰۹۰۶۴

فهرست

بخش اول	۹
قسمت اول - فراگیری تمرینات ورزش	۹
۱-۱ چگونه آغاز کنیم	۹
۱-۲ حالتهای تفکر برای مفید نمودن و کنترل ذهن	۱۰
۱-۲-۱ سوکاسانا (حالت ساده)	۱۱
۱-۲-۲ واجراسانا (حالت سخت) وضعیت تفکر	۱۲
۱-۲-۳ پادماسانا (لت لوتوس) وضعیت کلاسیکی تفکر و تمرکز	۱۳
۱-۲-۴ گاموک آسانا (حالت سر گاو)	۱۴
قسمت دوم - شناخت آسانا: مراقبت از بدن	۱۹
۲-۱ زمینههای آسانا (تمرینات بدنی)	۱۹
۲-۲ روش قدیمی	۲۰
۲-۳ تشخیص درست موقعیت و انتخاب	۲۱
۲-۴ آسانا به عنوان پدیده کلی بدن	۲۱
۲-۵ حالت ایده آل اولیه	۲۲
۲-۶ روش	۲۲
۲-۷ نواحی تحت پوشش	۲۲
۲-۷-۱ ستون فقرات	۲۲
۲-۷-۲ شکم	۲۳
۲-۷-۳ دست و پا	۲۳
۲-۷-۴ تمریناتی برای نواحی خاص	۲۳
۲-۸ چند ترکیب مهم	۲۴
۲-۹ تاثیر بر روی سیستمهای مختلف	۲۴

- ۲-۹-۱ دستگاه ماهیچه‌ای ۲۴
- ۲-۹-۲ دستگاه تنفسی ۲۵
- ۲-۹-۳ دستگاه گردش خون ۲۵
- ۲-۹-۴ دستگاه گوارش ۲۵
- ۲-۱۰ انواع ورزش و غیرورزش پرورش فیزیکی ۲۵
- ۲-۱۱ برنامه ساده ۲۶
- ۲-۱۲ برنامه‌های فراگیری: هفته اول ۲۷
- ۲-۱۲-۱ هفته اول ۲۷
- ۲-۱۲-۲ هفته دوم: این مراحل را جداگانه انجام دهید ۲۸
- ۲-۱۳ راهبردهایی برای اجرا ۲۸
- ۲-۱۴ دستورالعملها و نکات کلی ۲۹
- قسمت سوم - تمریناتی برای ستون فقرات** ۳۱
- ۳-۱ کشش عمودی ۳۱
- ۳-۱-۱ تالاسانا و سه حالت متفاوت آن ۳۱
- ۳-۱-۲ یاستیکاسانا، روش ساده کشیدگی عمودی ۳۲
- ۳-۱-۳ پارواتاسانا و حالت‌های آن ۳۳
- ۳-۲ کشش از پهلو ۳۶
- ۳-۲-۱ کرناسانا ۳۶
- ۳-۳ کشش عقبی (حالت‌های خمیدگی به جلو) ۳۸
- ۳-۳-۱ یوگامودرا (نماد ورزش) در سوکاسانا ۳۸
- ۳-۳-۲ تریکون آسانا: (وضعیت مثلثی) ۴۰
- ۳-۳-۳ هاستاپادآسانا ۴۱
- ۳-۳-۴ جانوسیرآسانا (وضعیت سر به زانو) ۴۳
- ۳-۳-۵ پاچی موتاناآسانا (وضعیت خمیده به جلو) - روش متحرک ۴۵
- ۳-۳-۶ هال آسانا (وضعیت گاو) ۴۷
- ۳-۴ کشش قدامی (حالت خمیدگی به عقب) ۵۰
- ۳-۴-۱ بوجانگاسانا (وضعیت مار یا کبری) ۵۰
- ۳-۴-۲ چاکرآسانا ۵۱
- ۳-۴-۳ ماتسی آسانا (وضعیت ماهی) ۵۲
- ۳-۴-۴ شالاب آسانا (وضعیت ملخ) ۵۴

- ۵۴-۳-۴ استرآسانا (وضعیت شتر) - برای بانوان ۵۶
- ۵۸-۳-۴ دانورآسانا (وضعیت کمانی شکل) ۶۰
- ۶۰-۳-۵ چرخش ستون فقرات ۶۰
- ۶۰-۳-۵-۱ واکرآسانا (چرخش ستون فقرات) ۶۱
- ۶۱-۳-۵-۲ کون آسانا (وضعیت زاویه) - حالت III ۶۴
- ۶۴-۳-۵-۳ آردا - ماستی اندرآسانا (سمی ماستی اندرآسانا) ۶۴

قسمت چهارم - تمریناتی برای شکم ۶۸

- ۶۸-۴-۱ یوگامودرا (تکاد ورزش) ۶۸
- ۶۸-۴-۱-۱ یوگامودرا در سوکاسانا ۶۸
- ۶۸-۴-۱-۲ یوگامودرا پادماسانا ۷۰
- ۷۰-۴-۲ پاوانامک تاسانا (وضعیت برطرف کردن گاز) ۷۲
- ۷۲-۴-۳ هاستاپادانگوشتاسانا نوع حرکتی - سه حالت ۷۴
- ۷۴-۴-۴ پاریانکاسانا ۷۶
- ۷۶-۴-۵ هاستاپادآسانا (وضعیت بازو - ساق) ۷۶

قسمت پنجم - تمریناتی برای سر ۷۷

- ۷۷-۵-۱ اوتکاتاسانا (وضعیت نیمه ایستاده) ۷۹
- ۷۹-۵-۲ ناتاپراتاسانا (برای بانوان) ۷۹
- ۷۹-۵-۳ اک - پادآسانا (وضعیت یک پا) یا (ویرکشاسانا) ۸۰
- ۸۰-۵-۴ بهادرآسانا (وضعیت تخت) ۸۱
- ۸۱-۵-۵ هاستاپادانگوشتاسانا (وضعیت انگشت پا) ۸۱

قسمت ششم - وضعیت‌های سر به پایین ۸۲

- ۸۲-۶-۱ ساروانگاسانا (وضعیت همه بدن برعکس) حالتی ساکن: ۸۴
- ۸۴-۶-۲ ویریتکارنی (تعادل معکوس) ۸۴

قسمت هفتم - شناخت کریاها (بهداشت فردی) ۸۶

- ۸۶-۷-۱ مقدمه ۸۷
- ۸۷-۷-۲ تراناک ۸۷

- ۱۹ مراقبت از چشمان
 ۲۰ ۷-۳ جالانتی (انفیه‌زنی با آب)
 ۲۱ ۷-۴ کاپال باتی (تمرینی برای سینوسها)

قسمت هشتم - شناخت پرانایاما ۱۲

- ۱۲ ۸-۱ مقدمه
 ۱۳ ۸-۲ دستگاه تنفس و مراقبت از آن
 ۱۵ ۸-۳ نکته‌ای در خور توجه
 ۱۵ ۸-۴ تمرینات پرانایاما چندین فایده دارد
 ۱۶ ۸-۵ احتیاطهای کلی
 ۱۶ ۸-۶ یوگندرا پرانایامهای رسمی
 ۱۶ ۸-۶-۱ یوگندرا پرانایامای شماره ۱ (در وضعیت ایستاده)
 ۱۷ ۸-۶-۲ یوگندرا پرانایامای شماره ۲ (در حالت ایستاده)
 ۱۹ ۸-۶-۳ یوگندرا پرانایامای شماره ۳
 ۲۰ یوگندرا پرانایامای شماره ۴ (تنفس دیافراگمی)
 ۲۰ ۸-۶-۵ تنفس کامل یوگی
 ۲۴ ۸-۶-۶ یوگندرا پرانایامای شماره ۵ (تنفس خلایی یا سانیاکا)
 ۲۵ یک پرانایامای مرسوم
 ۲۵ ۸-۶-۷ تنفس متناوب ورزش * (سری ابدنا یا آنولوما - ویلوما پرانایاما)

قسمت نهم - تمرینات ۳: استراحت، سرگرمی، تمدد اعصاب ۲۸

- ۲۸ ۹-۱ مقدمه
 ۲۸ ۹-۲ استراحت اصل تمدد اعصاب است
 ۲۹ ۹-۳ سرگرمی خاموش، تمدد اعصاب واقعی است
 ۲۹ ۹-۴ فعالیت بسیار زیاد و عدم فعالیت هر دو مضرند
 ۳۰ ۹-۵ فشار یکی از مشکلات اصلی ماست
 ۳۱ ۹-۶ تمدد اعصاب، هدف اصل ورزش جدید
 ۳۱ ۹-۶-۱ آسانای یوگی
 ۳۱ ۹-۶-۲ آسانای یوگی
 ۳۱ ۹-۶-۳ تمرینات روان تنی ویژه

- ۹-۷ چندین نکته مهم ۱۱۲
- ۹-۸ تمرینات روان تنی ویژه ۱۱۲
- ۹-۸-۱ یوگندرا نیسپاندا بهاوا ۱۱۲
- یوگندرانیسپاندا بهاوا (حالت سکون ذهن) ۱۱۳
- ۹-۸-۲ یونی مودرا ۱۱۴
- یونی مودرا (نماد مبدا واقعی) ۱۱۵
- ۹-۸-۳ ساوا آسانا ۱۱۶
- ساوا آسانا (وضعیت جسد) ۱۱۶
- مرحله سوم تمدد اعصاب کلی: ۱۱۷
- ۹-۸-۴ ماکار آسانا (وضعیت سوسمار) ۱۱۸
- قسمت دهم - خلاصه کلیات در مورد رژیم غذایی ۱۲۰
- ۱۰-۱ چرا رژیم گیاهخواری؟ ۱۲۰
- ۱۰-۲ طبقه‌بندی رژیم غذایی ۱۲۱
- ۱۰-۳ انتخاب مواد غذایی با توجه به رژیم ورزش ۱۲۳
- ۱۰-۴ مقدار غذا ۱۲۵
- ۱۰-۵ زمان غذا خوردن ۱۲۶
- ۱۰-۶ چگونگی غذا خوردن ۱۲۶
- ۱۰-۷ رژیم غذایی متعادل ۱۲۶
- ۱۰-۸ چگونه می‌توان بهترین غذاها را تهیه نمود ۱۲۷
- ۱۰-۹ چند راهبرد مهم ۱۲۹
- بخش دوم ۱۳۱
- قسمت یازدهم - ذهن: علت اسارت و آزادگی ۱۳۱
- ۱۱-۱ مشکلات روان تنی ۱۳۱
- ۱۱-۱-۱ فشارهای ناشی از هیجان می‌تواند موجب بروز علائم رنج و اندوه گردد ۱۳۲
- ۱۱-۱-۲ بیماریهای ناشی از هیجان ۱۳۲
- ۱۱-۱-۳ وجود زخم و جراحت ۱۳۳
- ۱۱-۱-۴ وجود آسم (تنگی نفس) ۱۳۳
- ۱۱-۲ تشریح بیماری عصبی در عکس‌العمل‌های روانی - فیزیولوژیکی ۱۳۴

- ۱۱-۲-۱ فشارهای ایجاد شده در درون..... ۱۳۶
- ۱۱-۳ بغرنج‌های شخصیتی (کیتا)..... ۱۳۷
- ۱۱-۳-۱ پیچیدگیهای شخصیت و پیامدهای آن..... ۱۳۸
- ۱۱-۴ علت اصل بدبختی و رنج انسان..... ۱۳۸
- ۱۱-۴-۱ خلاصه..... ۱۴۰
- ۱۱-۴-۲ پنج مرحله کیتا..... ۱۴۱
- ضمیمه ۱ - مرحله ۱۲BL (مقدماتی) برای مردان و بانوان..... ۱۴۳
- ضمیمه ۲ - مرحله ۲۴BL (مقدماتی) برای مردان..... ۱۴۵
- ضمیمه ۳ - مرحله ۲۴BL (عمومی) برای مردان..... ۱۴۷
- ضمیمه ۴..... ۱۵۱