

۱۳۹۸۴۱
۹۵۲۷

به نام خداوند بخشنده مهربان

راهنمای گام به گام
کاهش وزن با یوگا

ترجمه و تدوین
محمد رضا ملایم

نشر آونگ

سرشناسه : ملایی، محمدرضا، ۱۳۶۱-، گردآورنده
 عنوان و نام پدیدآور : راهنمای گام به گام کاهش وزن با یوگا / ترجمه و تألیف محمدرضا ملایی؛
 مشخصات نشر : تهران: آونگ، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۲۲۸ ص. : مصور، جدول.
 شابک : ISBN 978-600-7949-02-3
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه. ص. ۲۲۸.
 موضوع : هاتا یوگا
 موضوع : کم کردن وزن
 موضوع : تمرین های لاغری
 رده بندی کنگره : RAY81/7/م7ر2 ۱۳۹۴
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۹۴۹۰۶



تهران - سه راه طالقانی، خیابان - مواجهه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
 پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵ ۶۸۱ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
 • نشانی پست الکترونیک: nashre.avang@gmail.com

راهنمای گام به گام کاهش وزن با یوگا

ترجمه و تألیف: محمدرضا ملایی

ویراستار ادبی متن فارسی: محبوبه غلامحسینی

حروف نگار و صفحه آر: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: واگریک شاهوردی

ناشر: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۳۹۴، تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای مترجم/مؤلف محفوظ است»

قیمت ۱۴۰۰۰ تومان

ISBN 978-600-7949-02-3

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۴۹-۰۲-۳

این کتاب با حمایت مدیریت روابط عمومی منطقه مس کرمان منتشر شده است.

مقدمه مترجم

کتاب حاضر، اولین کتاب جهانی است که حاصل تألیف و تلاش بی‌وقفه یکی از بزرگترین، پرافتخارترین و بهترین مدرسان یوگا، یعنی نیکا فلورک که از پیشگامان آموزش و تدریس یوگای لاغری در دنیا است، می‌باشد. نیکا فلورک هدف از انتشار این کتاب را برای هماهنگی با روند رو به رشد و خلاق لاغری از طریق انساب بهترین آساناها در یوگا و ایجاد راهی هموار برای کاهش هر چه بیشتر چربی‌های اضافی بدن، استرس، افزایش آرامش، احیای بدن، ذهن و روح روان که آن را در این راستا افتخار بزرگی برای همخوانی این طرح و روند یکسان، جامع و داند به رشته تحریر درآورده است. در واقع حقیقت آشکار و مهم این موضوع اشاره به همین موارد است که در این راستا تصمیم گرفته شد برای اولین بار ترجمه این اثر ماندگار و گرانبها و با هدف و انگیزه اطلاع‌رسانی به ورزشکاران و دستداران رشته انسان‌ساز یوگا نیز خدمت نمایم.

یوگای لاغری گوشه‌ای از علم و دنیای انسان‌دوستان ورزش منحصراً به فرد یوگا را به نمایش می‌گذارد که این کتاب الهام گرفته از یوگای لاغری به سبک کششی به همراه توصیه‌های کاربردی که بر مبنای حالت‌ها و یا وضعیت‌های بدنی در یوگا به صورت اصولی و بنیادی بنا و طرح‌ریزی شده که یکی از گام‌های اصلی و استوار یوگا که همان آساناها یا برقراری وضعیت اصول هماهنگی بدن هستند را دربردارد که همواره مرتبط با دانش عمیق بسیاری از سیستم‌های حیاتی بدن مانند سیستم فیزیولوژی و آناتومی به شمار رود، است.

آساناهای لاغری در یوگا بیانگر وضعیت‌هایی هستند که در آن ورزشکار راحت مستقر باشد و به عبارتی دیگر آسانا یعنی استوار بودن کامل جسم

همراه با هوشیاری و آگاهی کامل، این وضعیت‌ها نه تنها موجب افزایش توانایی‌های بدنی مانند انعطاف‌پذیری، استقامت، قدرت، چابکی و... خواهند شد، بلکه از راه اثرگذاری مستقیم بر روی سیستم‌های مهم بدن انسان از جمله، سیستم عصبی و غدد درون‌ریز که با سالم‌سازی آنها موجب پایداری و برقراری نوعی از هماهنگی منظم در قوای عقلانی، جسمی، روحی و روانی نیز خواهند شد. بنابراین فرد اجراکننده با گذشت زمان و پیگیری منظم و مرتب در ترتیب اجرای آساناها برای لاغری بدن خود را به طور کامل از سد چربی اضافه وزن و چربی‌های اضافی پاکسازی می‌کند.

آساناهای منتخب یوگای لاغری یکی از بی‌خطرترین شیوه‌های نوین تمرین برای کاهش وزن و از دست دادن چربی‌های اضافی در بدن است که این موضوع نیز در بزرگ‌ترین خلاقانه‌ترین فعالیت‌های موارد مورد بحث در ورزش یوگا به این روش است. همگان می‌توانند با رعایت مناسبات اصولی و اساسی آورده شده در این کتاب به بهبود و ارتقا سلامت خود کوشش کنند و در این راه به سر منزل مقصود برسند.

علاوه بر اشاره به این موارد، یکی از هفتاد و پنج خصوصیات واقعی و بارز در این کتاب اشاره به تقسیم‌بندی گام به گام آساناها به شامل گرم کردن، سلام خورشید، حالت‌های ایستادن، حالت‌های تعادل، حالت‌های نشستن، حالت‌های زانو زدن، حالت‌های دراز کش، حالت‌های به پشت خوابیدن یا طاق‌باز و حالت‌های بستن و مودراس در این مسیر پیاه‌ساز و چیدمان این حرکات است که هر یک از آنها نیز مشتمل بر بیان و نشان دادن ده‌ها نوع تمرین مختلف برای این آساناها که همراه با موارد احتیاطی یا هشدار برای کسانی که نباید حالت‌های بیان شده را انجام دهند و ذکر اثرات و مزایای مفید آنها نیز در این کتاب سودمند آورده شده است. این کتاب دربرگیرنده جنبه‌های زیادی است که می‌توان علاوه بر تأکید و پافشاری بر این موضوع که آساناها در ورزش یوگا از حرکات پایه و اساسی هستند، به جنبه وجود پزشکی در آن نیز می‌توان تأکید داشت.

به هر حال سعی شده آنچه در توان داشته‌ام را برای بیان هر چه بهتر مفاهیم این کتاب به کار بندم. با سپاسگزاری از خانواده‌ام که یار، مشوق و همراه خستگی‌ناپذیر تمام سال‌های هم‌زمانی و همراهی من بوده‌اند و در طی گذر تمام این سال‌ها پس از چاپ ۱۰ جلد کتاب جهانی در زمینه ورزش مورد علاقه‌ام، ورزش بوکس به صورت تألیف، ترجمه یا ترجمه و تألیف دست به انجام این کتاب واقعاً ارزشمند زدم تا بار دیگر به فرهنگ و گسترش روند رو به رشد فرهنگ مکتوب کمک کرده باشم در این راه به ویژه از پدر و مادر بزرگواریم تشکر ویژه دارم که تمامی این مشقت‌ها با وجود پُر مهر آنها طعم گوارای پیر زی به من چشانند.

این کتاب نیز مانند سایر کتاب‌های بنده حقیر به ثمر نمی‌رسید اگر حمایت، صبوری و پشتیبانی خانواده و به خصوص همسر مهربان و فداکارم که با ویراستاری ارزشمند ادبی خرد مرا در ارایه ترجمه‌ای روان کمک کرد سپاس قلبی فراوان داشته باشم. همچنین علام سپاس و تشکر بی‌نهایت از استاد سیدعلی میرافضلی شاعر و پژوهشگر ارزشمند و فرهیخته ادبیات معاصر و مدیریت محترم امور روابط عمومی منطقه مس کرمان که همواره با نگاه آشنا و پر مهر و دست یاری رسانش بدون کوچک‌ترین تعلل و وقفه‌ای همواره مرا مورد لطف و شایستگی همیشگی خود قرار دادند تا یک بار دیگر مانند همیشه سهم جاودانه و ماندگاری در نشر این کتاب جهانی از خود بر جای گذارند و به واقع بدون کمک و گرمای وجود این بزرگوار من به چاپ هیچ یک از کتاب‌هایم نخواهم بود صمیمانه تشکر می‌کنم و از برای سلامت و سعادت برای وی و خانواده بزرگوارشان دارم.

با قدردانی بی‌نهایت از حاج بهرام افشارزاده مشاور و مدیر کل حوزه وزارت ورزش و جوانان، امیر دکتر علی مجدآرا ریاست و دکتر سید شهرام میرزمانی مشاور و رئیس آکادمی و صفا طباطبایی ریاست انجمن فریزی فدراسیون ورزش‌های همگانی، سرهنگ علیرضا صفری، آقایان جهانگیری و قیاسی ریاست و دبیر محترم انجمن ورزش یوگا که در راستای رسیدن به

اهداف متعالی این کتاب بی‌وقفه و کماکان مریاری دادند تا یک بار دیگر نیز تا به امروز استواری بنده در راه علاقه‌مندی به تألیف و ترجمه انواع کتاب‌های ورزشی گران‌بها، بیش از پیش اضافه گردد.

خرسندم از یاری مریبان گرانقدری چون سرکار خانم فرزانه اصفهانی، زهرا ملاؤمنایی و همچنین سرکار خانم مینا ابونی که در خصوص تشویق و راهنمایی‌های لازم برای انجام این مجموعه با ارزش جهانی، فرهنگی و علمی به تشویق خود مرا در تمامی مراحل شکل‌گیری این کتاب یاری رساندند تا از تسبیحات آنها در این راه پرفراز و نشیب بهره‌مند شوم اعلام سپاس نمایم.

در نهایت تشکر ویژه‌ای از آقای روبن شاهوردیان مدیریت محترم نشر آونگ برای راهنمایی‌های ارزشمندی و سازنده‌ای که همواره موجبات حفظ فرهنگ نشر و ادبیات تربیتی و ورزش ایران زمین بوده‌اند، همچنین قدردانی قلبی از سرکار خاتون فاطمه مسروشعار که با ارزش قائل شدن و درایت همیشگی خود بار دیگر راه را برای نمونه‌خوانی و ویرایش نهایی بی‌نظیر خود برای این کتاب هم‌زمانی و همراهی نمودند، دارم.

از آنجا که این کار محصول ترجمه و تألیف و نهایت تلاش فردی است، خالی از نقص نخواهد بود؛ زیرا هیچ اثر انسانی نمی‌تواند خالی از اشکال باشد. تقاضای من از خوانندگان این است که چنانچه تمایل به نظر‌گرامی‌تان رسید مرحمت فرموده و برای آرایه هر چه بهتر کارها، بعد از راهنمایی فرمایید. پیشاپیش موجب کمال تشکر و امتنان است. انتشار این کتاب نیز در حد یک خدمت به صاحب‌نظران این رشته ورزشی و خادمان ناس جوان و برومند ایران برای برطرف کردن نیاز واقعی و بخش بزرگی از گسترش فرهنگ سازی هر چه بیشتر ورزش یوگا و افزایش فرهنگ مطالعه در این ورزش به اشاعه موارد آموزشی نیز باشد؛ تاگامی در جهت توسعه و سازندگی هر چه بیشتر شناخت ورزشی و فرهنگی این ورزش در جامعه باشد. در انتها یکبار دیگر از تمام کسانی که دست‌مان را در راه خدمتگزاری به یاری فشرده

تشکر می‌کنم که قبول زحمت نامبردگان در نهایت موجب مرحمت و نشر این اثر ماندگار شد تا پایداری فرهنگ مکتوب و بهتر است که بگویم میراث مکتوب موجبات رد پای خدمت به تمام نسل‌ها را به منظره و سیر صعودی و در نهایت به ظهور واقعی برساند و دغدغه‌های این اصول اخلاقی را برای سایرین نیز هموار گردد تا دگر بار شاهد فقر آموزشی نبوده و از این راه به مطالبات و خواسته‌های مورد نظر را تأمین و پوشش دهیم. انشاءالله...

خوبندگان گرامی برای بیان انتقادات و پیشنهادهای خود می‌توانند با آدرس الکترونیکی MRMBOX82@GMAIL.COM و یا با شماره تلفن‌های ۰۹۳۳۸۳۴۸۵۷۳ و ۰۹۱۴۰۱۴۳۳۵۱۰۹۱۳۲۱۳۱۰۲۲ تماس حاصل نمایند.

با سپاس فراوان از تمام خوبان

محمدرضا ملایی

فهرست مطالب

۱۱	 یوگا چیست
۱۵	 نمونه استفاده از این کتاب
۱۷	 راهنمای مختصر برای یک تمرین موفقیت آمیز یوگا
۲۷	 حالت های گرم کردن
۴۵	 سلام خورشید (سوریا ناسکارا)
۷۳	 حالت های ایستادن
۱۰۳	 حالت های تعادل
۱۱۹	 حالت های نشستن
۱۵۵	 حالت زانو ها
۱۶۹	 حالت های درازکش (دَمَر)
۱۸۹	 حالت های درازکش (طاق باز)
۲۱۵	 حالت های بستن و مودراس
۲۲۹	 فهرست منابع