

آسانا و پرانا یاها آیینگر (یوگا در عمل)

دوره مبتدی
چنانکه در انستیتوی یوگای ب. ک. س. آیینگر
تدریس می شود

گیتاس. آیینگر

امید اقتداری

برگردان

آرزو اقتداری

نشر آسیم
تهران، ۱۳۹۴

این کتاب برگردانی است از:

YOGA IN ACTION FOR BEGINNERS

by

Geeta S. Iyengar

Yog, Mumbai, 2000

چاپ دوم: ۱۳۹۴ (چاپ اول نشر آسیم)
شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۰۰۰
حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

ویراستار: امید اقتداری
اسکن تصاویر، آماده‌سازی، اجرا: امیر عباسی
چاپ: چاپخانه کاج
بها: ۸۰۰۰۰ ریال

Iyengar, Geeta S.

آینا گار، گیتا، ۱۹۴۴ - م.
آسانا و پرانا یاما آیینگر (یوگا در عمل): دوره مبتدی چنانکه در انستیتوی یوگای ب. کد. س. آیینگر تدریس می‌شود/ گیتا س. آیینگر؛ برگردان امید اقتداری، آرزو اقتداری.

مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص: مصور: ۲۲ × ۲۲ س م.
شابک: 978-964-418-595-3

Yoga in action for beginners, 2000.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی:

یادداشت: چاپ قبلی: فرهنگ اندیشمندان، ۱۳۹۱.

موضوع: یوگا / آسانا یوگا / پرانا یاما.

شناسه افزوده: اقتداری، امید، ۱۳۳۰ - مترجم / اقتداری، آرزو، ۱۳۴۱ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ی ۹ / ۷ / ۱۹۵ RA ۷۸۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۱۰۳۷۳

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان جنتی (سیزدهم) ○ شماره سیزده

دورنگار: ۸۸۷۵۵۶۷۸

تلفن: ۸۸۷۴۵۰۰۲

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

www.nashrasim.ir

E-mail: nashr.asim@yahoo.com

فهرست

۱	پیشگفتار
۳	مقدمه

فصل ۱: آساناهای ایستاده ۹

بخش ۱

۹	۱. ساماس‌تی‌تی
۱۰	۲. اورژوا هاستاسانا
۱۱	۳. اورژوا بادانگولیا سانا
۱۲	۴. نامسکاراسانا
۱۳	۵. اورژوا نامسکاراسانا
۱۴	۶. گوموکها سانا
۱۵	۷. پاسچیم نامسکاراسانا
۱۶	۸. وزیکشاسانا
۱۷	۹. اوتکاتاسانا

بخش ۲

۲۱	۱۰. اوتیتا هاستا پاداسانا
۲۲	۱۱. پارشوا هاستا پاداسانا
۲۲	۱۲. اوتیتا تریکوناسانا
۲۳	۱۳. ویرایادراسانا ۲

بخش ۳

۲۶	۱۴. اوتیتا پارشوا کوناسانا
۲۷	۱۵. ویرایادراسانا ۱
۲۸	۱۶. ویماناسانا

بخش ۴

۱۷. وزیکشاسانا ۳۰
۱۸. آردها چاندراسانا ۳۰
۱۹. ویرابادراسانا ۳ ۳۳

بخش ۵

۲۰. پاری ورتا تریکوناسانا ۳۴
۲۱. پاری ورتا پارشواکوناسانا ۳۶
۲۲. پریقاسانا ۳۷

بخش ۶

۲۳. پارش ورتاناسانا ۴۰
۲۴. پاراساریتا پادوتاناسانا ۴۲
۲۵. اوتاناسانا ۴۴
۲۶. پادانگشتاناسانا ۴۶
۲۷. آدو موکا شواناسانا ۴۷

فصل ۲: آساناهای نشسته ۵۱

بخش ۷

۲۸. دانداسانا ۵۱
۲۹. اورثوا هاستا دانداسانا ۵۲
۳۰. پادانگشتا دانداسانا ۵۲
۳۱. پادا کوناسانا ۵۳
۳۲. اوپاویشتا کوناسانا ۵۴
۳۳. پادانگشتا اوپاویشتا کوناسانا ۵۴
۳۴. سواستیک آسانا ۵۵
۳۵. پِروتناسانا - در سواستیک آسانا ۵۶
۳۶. ویراسانا ۵۶

۵۷		۳۷. پَرَوَتاسانا — در ویراسانا
۵۷		۳۸. گوموکهاسانا

فصل ۳ : کشش رو به جلو ۶۱

بخش ۸

۶۱		۳۹. پاسچیموتاناسانا
۶۲		۴۰. جانو شیرشاسانا
۶۴		۴۱. تریانگا موکاکا پادا پاسچیموتاناسانا
۶۶		۴۲. مَریچ آسانا ۱
۶۸		۴۳. اوپاویشتا کوناسانا

فصل ۴ : کشش جانبی ۷۱

بخش ۹

۷۱		۴۴. بهارادوا جاسانا ۱
۷۳		۴۵. بهارادوا جاسانا ۲
۷۴		۴۶. بهارادوا جاسانا — روی صندلی

فصل ۵ : آساناهای وارونه ۷۷

بخش ۱۰

۷۸		۴۷. سالامبا شیرشاسانا
۸۱		۴۸. سالامبا ساروانگاسانا
۸۲		۴۹. اکا پادا ساروانگاسانا
۸۳		۵۰. پارشوا اکا پادا ساروانگاسانا
۸۳		۵۱. آردها هالاسانا
۸۵		۵۲. هالاسانا
۸۶		۵۳. کارناییداسانا
۸۶		۵۴. سوپتا کوناسانا
۸۶		۵۵. پارشوا هالاسانا

فصل ۶: آساناهای شکمی ۸۹

بخش ۱۱

۵۶. اورڈوا پارساریتا پاداسانا ۹۰
۵۷. پاری پورنا ناواسانا ۹۱
۵۸. سوپتا پادانگشتناسانا ۹۲

فصل ۷: کششهای رو به عقب ۹۵

بخش ۱۲

۵۹. چاتورانگا دانداسانا ۹۶
۶۰. اورڈوا موکا شواناسانا ۹۷
۶۱. دانوراسانا ۹۸
۶۲. شَلَبھاسانا ۹۸
۶۳. اوشراسانا ۹۹

فصل ۸: سوریا ناماسکارا ۱۰۳

بخش ۱۳

۶۴. سوریا نامسکارا ۱۰۳
۱. ساماس تی تی ۱۰۵
۲. نامسکاراسانا ۱۰۵
۳. اورڈوا هاستاسانا ۱۰۵
۴. اوتاناسانا ۱۰۵
۵. آدو موکا شواناسانا ۱۰۵
۶. اورڈوا موکا شواناسانا ۱۰۵
۷. چاتورانگا دانداسانا ۱۰۵
۸. اورڈوا موکا شواناسانا ۱۰۵
۹. آدو موکا شواناسانا ۱۰۵

۱۰۵		۱۰. اوتاناسانا
۱۰۵		۱۱. اورثوا هاستاسانا
۱۰۵		۱۲. نامسکاراسانا
۱۰۵		۱۳. ساماس تی تی

فصل ۹ : آساناهای نیروبخش ۱۰۷

بخش ۱۴

۱۰۸		۶۵. سوپتا ویراسانا
۱۰۹		۶۶. سوپتا بادا کوناسانا
۱۱۰		۶۷. سالامبا پوروتاناسانا
۱۱۰		۶۸. سالامبا ساروانگاسانا با صندلی
۱۱۱		۶۹. بیتوباندا ساروانگاسانا
۱۱۲		۷۰. وپارینا کارانی
۱۱۳		۷۱. شوااسانا
۱۱۶		و چند نکته

پیشگفتار

انتشارات یوگ مفتخر است کتاب یوگا در عمل را، که بر مبنای برنامه درسی طراحی شده به وسیله گورو جی آیینگر برای مبتدیان نوشته شده، به چاپ رسانده است. این کتاب راهنمایی عملی برای شاگردانی است که در کلاسهای یوگای آیینگر شرکت می کنند.

شاگردان مبتدی وقتی می خواهند در خانه تمرین کنند، اغلب آموخته های سر کلاس را فراموش می کنند و مطمئن نیستند تمرین را از کجا آغاز کنند و گیج می شوند. این کتاب آنها را راهنمایی می کند چگونه پس از تمرین یوگا همراه معلم در کلاس، در خانه تمرین کنند.

هدف کتاب این است که حافظه شاگرد را برانگیزد تا آسانها را با روش عمل گرایی که در انجام آسانها نهفته است یاد بگیرند. هر خواهان یوگا، در شروع یا آرامبها واستها باید دقیقاً بداند قرار است چه انجام دهد. این کتاب شاگرد را در انجام ساده ها هدایت می کند و روش بی واسطه مطالعه شخصی - شواهیایا - را نشان می دهد و قدرت اراده را در جهتی درست هدایت می کند تا شاگردان، بخصوص آنها که به تازگی قدم در راه یوگا گذاشته اند، بینشی از تمرین - آبهیاها - کسب کنند.

هدف در این کتاب، ارائه تکنیکهای پیچیده و استادانه برای هر آسانا نیست. زیرا این کار را معلم در کلاس انجام می دهد. جزئیات مفصل تر و نکات ظریف تر را می توانید در کتابهای ب. ک. س آیینگر بخوانید.

گیتا س. آیینگر

www.ketab.ir