

کتابت
۱۵۱۹۵۰۳

آیینگریوگا

گوهری برای زنان

پرتاس. آیینگر

برگردان: امید اقتداری

۱۳۹۶

سرشناسه:	آینگار، گیتا، ۱۹۴۴ - م. lyengar, Geeta S.
عنوان و نام پدیدآور:	آیینگر یوگا گوهری برای زنان / گیتا س. آیینگر؛ برگردان امید اقتداری
مشخصات نشر:	تهران: نشر چیمین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۴۷۲ ص: مصور
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۶۱-۲
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیپا
یادداشت:	عنوان اصلی: Yoga: a gem for women, 1990
موضوع:	هاتا یوگا Hatha Yoga
موضوع:	زنان -- سلامتی و بهداشت Women -- health and hygiene
موضوع:	تمرین‌های ورزشی برای زنان Exercise for women
شناسه افزوده:	اقتداری، امید، ۱۳۳۰ - مترجم
رده‌بندی کنگره:	۷/۱۹۱۹ ۱۳۹۶، ۶۸ ۱۸۱
رده‌بندی دیویی:	۷۰۴۶/ ۳۱
شماره کتابشناسی ملی:	۴۰۰ ۹۰۸



آیینگر یوگا گوهری برای زنان

نویسنده:	گیتا س. آیینگر
برگردان:	امید اقتداری
صفحه‌آرا:	شهرزاد ولاتی
ویرایش تصاویر و طراح جلد:	علی دریاباری
نظارت بر اجرا و چاپ:	عباس شکری
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۶۱-۲
شمارگان:	۱۱۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول، زمستان ۱۳۹۶

انتشارات چیمین

تلفن: ۰۹۳۳ ۸۱۲ ۸۲۴۸ - ۰۶۶ ۰۱۶۶ ۶۷



yoga.chiman;



@chimanco;



chimanco.com;



chiman1392@yahoo.com

قیمت: ۵۵ ۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۳
بخش اول: تئوری.....	۱۷
فصل ۱: نخستین راه در یوگا.....	۱۹
فصل ۲: چهار راه به سوی «رادی».....	۲۱
فصل ۳: راه یوگا.....	۲۵
فصل ۴: زنان واجد شرایط یوگا هستند؟.....	۴۹
فصل ۵: سرشت سلامتی.....	۵۳
فصل ۶: یوگا برای زنان کمال مطلوب است؟.....	۵۸
فصل ۷: سه نقطه عطف زندگی زن.....	۶۳
بخش دوم: تمرین.....	۷۵
فصل ۸: بدن را بشناسید.....	۷۷
فصل ۹: یوگا سادها نا - روش تمرین و پیش نیازها.....	۸۸
فصل ۱۰: راهنمایی‌ها و توصیه‌های تمرین آساناها.....	۹۵
فصل ۱۱: طبقه‌بندی، برنامه و دوره تمرین.....	۱۱۲
فصل ۱۲: یوگا سانا - تکنیک و اثرها.....	۱۳۸
بخش ۱: آساناهای ایستاده.....	۱۳۸
بخش ۲: آساناهای خم به جلو.....	۱۶۱
بخش ۳: آساناهای نشسته و تاقباز.....	۱۸۵

۲۰۱.....	بخش ۴: آساناهای وارونه
۲۴۰.....	بخش ۵: آساناهای شکمی و کمری
۲۵۴.....	بخش ۶: آساناهای پیچ
۲۶۶.....	بخش ۷: آساناهای خم به عقب
۲۷۸.....	بخش ۸: یوگا کوروتتا
۲۸۸.....	بخش ۹: آسانا و پرانایاما در بارداری
۳۰۷.....	بخش ۱۰: آساناهای پیشرفته
۳۱۱.....	بخش ۱۱: موم: تجربه
۳۱۳.....	فصل ۳: دراستا، آرامش
۳۱۳.....	بخش ۱: مودرا و شوااسانا
۳۲۵.....	فصل ۱۴: راهنمایی با و تپیه‌ها برای تمرین پرانایاما
۳۳۹.....	فصل ۱۵: پرانایاما
۳۳۹.....	بخش ۱۲: تکنیک‌ها و اثرات
۳۵۷.....	فصل ۱۶: دهیانا (مراقبه)
۳۶۴.....	نمایه
۳۷۵.....	شکل‌ها

پیشگفتار

وقتی ناشر و نویسنده هر دو اصرار کردند من پیشگفتار این کتاب را بنویسم دو دل بودم. نویسنده، خانم گاماس، آیینگر، اول دختر من و بعد شاگرد من است. طبیعی است که اخلاق فرزندی او را تشعق می‌کرد حمایت و تأیید پدر و مادرش و حتی بیشتر حمایت معلمش را طلب کند از ابی گذشته، مدیر انتشارات دوست و شاگرد من است. برای اینکه پیوند بین ما نگسلد، چارلی جی پذیرفت، و نوشتن پیشگفتار نداشتم. گرچه از اینکه دخترم برای نوشتن دربارهٔ روش‌ها و تمرین‌ها، یوگا برای خواهرانش دست به تلاشی بکر زده است آکنده از شادی هستم، باید که او را برآورد حقیقی آن ارزیابی کنم تا مبادا آنچه می‌گویم به اشتباه شرح کار دخترم باشد؟ بررسی و ارزیابی بی‌طرف از ارزش‌های آن. تردیدی نیست که یوگا همان‌جا که من است. زندگی من و هستی من در هنر، علم و فلسفه آن جذب شده است.

گیتا گرچه شاهد تمرین‌ها و تدریس یوگای من بود هیچ گرامر یا استیاقی به شروع یوگا نشان نمی‌داد. علاقه او به یوگا هنگامی پدیدار شد که دچار التهاب کمر شد بیماری او تقریباً کشنده شد چون هیچ درمان پزشکی نشانه‌ای از بهبودی ایجاد نمی‌کرد. پیری درآمده بودم که با وضع مالی بد راهی برای پرداخت نسخه‌های تمام‌نشدنی داروها نمی‌دیدم. آنگاه انتخابی برای او گذاشتم: یا به یوگا روی بیاورد که تنها چارهٔ اوست، یا تا وقتی بیماری‌اش را بگیرد زندگی کند. او با اینکه کوچک بود و هنوز ده ساله نشده بود هشدار من را فهمید و تصمیم گرفت یوگا را در پیش گیرد. اعتماد به خود را به دست آورد و زندگی‌اش را وقف تمرین یوگا کرد. از آن به بعد او تحت آموزشی طاقت‌فرسا قرار گرفته و بر این هنر دشوار تسلط یافته است. او شاگردی شیفته است که شب و روز با توجه و دقت مرتب تمرین کرده و از ۱۹۶۱ به دیگران آموزش داده است. این کتاب حاصل آموزش و تجربه اوست.

یوگا در جستجو برای تحقق خود، و از آن طریق برای درک خدا، جایگاهی بی‌همتا دارد. بدن ما گنجینه‌ای از توانایی‌های ذهن، شعور و روح است. برای نجات دادن بدن از گرفتاری بیماری‌ها، باید آشفته‌گی‌های ذهن و عقل ناآرام تا سطح آگاهی کامل تهی از تعصب‌ها و دوگانگی‌ها تغییر یابد. آنگاه تنها بدن تمرین‌کننده یوگا است که برای سکون آن آگاهی ناب خانه‌ای ارزشمند می‌شود. هدف کتاب این است.

گیتا که بر تکنیک‌های ظریف و پیچیده هنر یوگا چیره است، با نشان دادن اهمیت یوگا در زندگی یک زن و ارائه *آسانا*های گوناگون همراه با ارزش‌های جسمی و درمانی آنها، *پرانایاما* و *بانداهای آن*، و *دهیانا* (مراقبه)، این هنر را در این کتاب آورده است. تمرین آنها شاگردان متدین را به یک زندگی پرآرامش و پر از خشنودی هدایت می‌کند. زنانی که در یوگا خبره شده‌اند می‌دانند گیتا جایگاهی منحصر به فرد دارد، و برای دانشی که از این هنر و اجرای تخصصی تکنیک‌های آن دارد سرشناس است. او سرچشمه الهامی برای دیگران است.

نقش او در یوگا برای دختران به عنوان توضیح روشن و قابل فهم حرکت‌های فشرده است. *آسانا*ها که شامل حرکت‌های ظریف است، و *پرانایاما* که جریان انرژی را تنظیم می‌کند، به گونه‌ای هماهنگ روی کارکردهای آناتومیک، فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و معنوی بدن انسان عمل می‌کنند. گیتا قادر است با ترکیب دانشی که از آیورودا و یوگا دارد شاگردان را هدایت کند. او در کتاب برای پیشرفت دانش کاملاً فیزیکی به سطح بالاتر آگاهی‌های مراحلی عملی ارائه کرده است. حتی از دیدگاه مادی، هدف این کتاب کمک به زنانی است که تحت فشار جسمی و روحی‌اند و برای گذران زندگی کار می‌کنند. شاید آنها زنان خانه‌دار یا مادرانی باشند که پس از بازگشت از کار باید خانه را بگردانند. در این روزگار فشارهای اقتصادی و دگرگونی‌های سریع اجتماعی و فرهنگی، زنان باید نقشی بسیار دشوار و توان‌فرسا بازی کنند. مدام قرار گرفتن زنان در معرض تنش‌ها و فشارهای زندگی امروز سلامت و آرامش ذهنی آنها را به خطر می‌اندازد؛ این موضوع نقشی مسلم در تعیین خصوصیت فرزندان آنها دارد، زیرا نقش مادر بسیار مهم است. این آرامش و سلامتی بدون کمک دارو و مواد نیروبخش، و از طریق یوگا دست

یافتنی است. یوگا راه حل مسئله سلامتی، آرامش اعصاب، هشیاری ذهن، و سرانجام آرامش معنوی است.

نویسنده آساناها را به بخش‌های گوناگون تقسیم کرده است. این بخش‌ها به حرکت‌های ساده ایستاده، خم به جلو، حرکت‌های جانبی، کشش ستون مهره‌ها به عقب، تکنیک‌های تنفس درست در هنگام انجام آساناها و شرح اثرهای آساناها بر بدن، اعصاب و ذهن می‌پردازند. این ترتیب مطالب، خواننده را گام به گام در تمرین یوگا هدایت می‌کند. تقریباً تمام تدوین‌های کتاب تصویرهای خود گیتا است.

نویسنده همچنین شرح داده است که یوگا را چگونه می‌توان بدون معلم تمرین کرد. در بخش «یوگا کوروتنا» (یوگان خود-آموز)، او تکنیک‌های گوناگون تمرین صحیح را برای کمک به زنانی که نمی‌توانند به یک سبک یوگا بروند همراه با تصویر شرح داده است. ابزارها بسیار ساده است: یک طناب، دودار و نمک یا چهارپایه کوتاه.

او حدود بیست تصویر از خواهرش خانم رانیتا شریدهاران در کتاب گنجانده است. این عکس‌ها در اواخر بارداری و انیتا گرفته شده است تا در زنان اعتماد به نفس به وجود آورد تا حتی در بارداری یوگا تمرین کنند. نویسنده همچنین تصویرهایی از چند آسانای دشوار در کتاب گنجانده است تا نشان دهد زنان می‌توانند بدون هیچ ارمانی آنها را انجام دهند.

عقیده معمول این است که یوگا برای زنان نیست. این عقیده اشتباه است و میراث‌های اخلاقی، عقلی و معنوی را که زنان به اندازه مردان استحصال آنها را دارند کوچک می‌شمارد. نویسنده نشان داده است که زنان می‌توانند یوگا را نیز مانند مر رشتۀ دیگری چون حقوق، تاریخ، فلسفه، علم، مهندسی، پزشکی و... که در دانشگاه‌ها ارائه می‌شود، در پیش گیرند. حالا زنان بی‌شماری دیده می‌شوند که در هر رشته‌ای برابر یا بیشتر از مردان هستند. اکنون زنان بیشتری می‌توانند پا پیش گذارند و برای رسیدن به مراتب بالاتر در غنا بخشیدن به یوگا که یکی از میراث‌های کهن ما است، گام بردارند.

پذیرش این کتاب از سوی همه و بخصوص از سوی زنان که کتاب برایشان نوشته شده است، برای من پاداشی ارزشمند خواهد بود.