

به نام کردگار خردآفرین

صندلی برای یوگا
برگذاشته با ابزار (جلد ۱)

راهنمای کامل انجام حرکات یوگا آیینگار با صندلی

نویسنده: دکتر ایال شیفرونی
برگردان: الهام روحیان، ساناز برهانی



نشر چیم

شیفرونی، ایال Shifroni, Eyal	سرشناسه
صندلی برای یوگا: راهنمای کامل انجام حرکات یوگا آیینگار با صندلی/نویسنده ایال شیفرونی؛ برگردان الهام روحیان؛ ساناز برهانی؛ ویراستار فنی الهام روحیان؛ ویراستار ادبی ساناز برهانی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: نشر چیمین، ۱۳۹۹ -	مشخصات نشر
ج: ۱، مصور، جدول.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳-۰۸-۳	شابک
قیپا	وضعیت فهرست نویسی
A chair for yoga : a complete guide to iyengar yoga practice with a chair, 2013.	یادداشت
چاپ قبلی: نشر چیمین: ۱۳۹۶ (تغییر قطع).	یادداشت
ج: ۱. یوگا با ابزار.	مندرجات
راهنمای کامل انجام حرکات یوگا آیینگار با صندلی.	عنوان دیگر
هاتا یوگا Hatha yoga	موضوع
تمرین‌های ورزشی با صندلی Chair exercises	موضوع
روحیان، الهام، ۱۳۵۹، مترجم	شنا ۱۰ افزوده
برهانی، ساناز، ۱۳۶۹، مترجم	سه افزوده
RAY81V7	رده بندی کنگره
۶۱۳/۷۰۴۶	رده بندی دیویی
۶۱۲۹۲۶۶	شماره ثبت کتابخانه



نشر چیمین

عنوان اصلی: رای یوگا عنوان بزرگ (جلد ۱)

نویسنده:	دکتر ایال شیفرونی
مترجمین:	الهام روحیان، ساناز برهانی
ویراستار فنی:	الهام روحیان
ویراستار ادبی:	ساناز برهانی
صفحه آرا:	شادی حمیدی
طراح جلد:	علی دریاباری
نظارت بر اجرا و چاپ:	عباس شکری
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳-۰۸-۳
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
نویت چاپ:	اول - بهار ۹۹

انتشارات چیمین

تلفن: ۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸ - ۰۶۶۸۶۵۲۹۸ - ۰۶۶۸۳۰۹۲۷

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

برای سفارش کتابها و کلیه وسایل یوگا از طریق عضویت در صفحه اینستاگرام و کانال موسسه یا شماره‌های انتشارات اقدام بفرمایید.

Chiman1392@yahoo.com

Chimanco.com



@yoga.chiman



@chimanco

مقدمه مترجمین

شکر و سپاس فراوان خداوند عالم را که جهان درون و بیرون، نهان و آشکار را در اوج هماهنگی و آگاهی بیافریده و نعمت شناخت عالم درون را چراغ راه نعمت شناخت وجود متعالی خود قرار داده است. دوستان و خوانندگان عزیز کتاب حاضر مجموعه است از آساناهای یوگا که با استفاده از ابزار صندلی انجام می‌پذیرد. یقیناً انجام این تمرینات نیاز به شناخت دیدگاه‌های اساسی مبدع این روش تمرین آساناهای یوگا آقای بی کی اس اینگا، بی باشد.

برخلاف باور متداول که ابزار را وسیله‌ای جهت تسهیل حرکات یوگا می‌دانند، استفاده از ابزار اهداف و نگرشی بسیار ژرف آناتومی، فیزیولوژی، شناختی در بطن خود دارند در نتیجه در کنار استفاده از پیشنهادات کتاب حاضر شناخت اهداف علمی و شناختی، درمانی تمرینات لازم می‌باشد. در صورتی که تجربه و شناخت کافی از اصول آناتومیک و فیزیولوژیک تمرینات با کمک زار ندارید حتماً با مشاوره و کمک یک مربی مجرب از کتاب استفاده کنید. در نظر داشته باشید بر اساس اصول اساسی تفاوت‌های فردی هر تمرینی برای هر فرد مناسب نمی‌باشد و با توجه به شناخت شما از توانمندی‌ها و محدودیت‌های آن و یا تمرین کنندگان زیر نظرتان از راهنمای انجام حرکات با استفاده از ابزار صندلی سود ببرید.

تندرست و پاینده باشید

الهام روحیان

تقدیم به:

مادرم بانو فروغ برهانی که معلم اولم بوده و هست.

و با سپاس فراوان از استاد گرامی بانو هما اروندیان که

آموزه‌های ایشان چراغ خودشناسی را در زندگی‌ام بیافروخت.

فهرست مطالب

۸	 سپاسگزاری و قدردانی
۹	 مقدمه
۱۱	 فصل ۱: آساناهای ایستاده - اوتیتا استیتی
۴۹	 فصل ۲: آساناهای نهیسته - وپاویستا استیتی
۵۷	 فصل ۳: کشش‌های رو به جلو - پاسچیم پراتانا استیتی
۷۵	 فصل ۴: پیچش‌ها - پاریورتا استیتی
۹۲	 فصل ۵: معکوس‌ها - وپاریتا استیتی
۱۱۷	 فصل ۶: کشش‌های رو به عقب - پورو پراتانا استیتی
۱۵۹	 فصل ۷: آساناهای شکمی - اودارا آکون چانا استیتی
۱۶۳	 فصل ۸: آساناهای احیاکننده - ویشرائتا کارانا استیتی
۱۶۹	 کلام آخر
۱۷۰	 ضمیمه: صندلی برای همه حرکات - توالی تمرینات