

به نام کردگار خردآفرین

یوگای بارداری

آیینگریما برای دوره بارداری و پس از آن

تمرینات بی خطر برای زنان آریستن و کسانی که به تازگی مادر شده‌اند.

گیتاس. آینگار، ریتاکلر، گرسا، ختاب

با مقدمه استاد آینگار

مترجم: ساناز برهانی، فروغ برهانی

ویراستار: ساناز برهانی، الهام روحیان



سرشناسه	آین گار، گیتا، Iyengar, Geeta S - ۱۹۴۴ - م..
عنوان و نام پدیدآور	یوگای بارداری: آیینگر یوگا برای دوره بارداری و پس از آن تمرینات بی خطر برای زنان آریستن و کسانی که به
تألیف	تازگی مادر شده اند/ گیتا س. آینگار، ریتا کالر، کرسستین ختاب؛ با مقدمه آینگار؛ [عکاس کتس دومینیک]؛ مترجم ساناز برهانی، فروغ برهانی؛
ویراستار	ویراستار ساناز برهانی، الهام روحیان.
مشخصات نشر	تهران: نشر چیم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۵۵۰ ص.: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳-۰۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	Iyengar yoga for motherhood : safe practice for expectant & new mothers, c [2010]
عنوان دیگر	آیینگر یوگا برای دوره بارداری و پس از آن تمرینات بی خطر برای زنان آریستن و کسانی که به تازگی مادر شده اند.
موضوع	آین گار، گیتا، Iyengar, Geeta S - م. ۱۹۴۴
موضوع	یوگا Yoga
موضوع	هاتا یوگا Hatha yoga
موضوع	زنان باردار -- بهداشت Pregnant women -- Health and hygiene
موضوع	مراقبت های پیش از زایمان Prenatal care
شناسه افزوده	کالر، ریتا Keller, Rita
شناسه افزوده	کتس، دومینیک Khattab, Kerstin - م. ۱۹۷۶
شناسه افزوده	کتس، دومینیک Ketz, Dominik
شناسه افزوده	برهانی، ساناز، ۱۳۶۹، مترجم، ویراستار
شناسه افزوده	برهانی، فروغ، ۱۳۴۷، مترجم
شناسه افزوده	روحیان، الهام، ۱۳۵۹، ویراستار
رده بندی کنگره	۷/۲۰۱
رده بندی دیویی	۱۸/۲۰۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۹۳۱۰۷۲۲



چیم

یوگای بارداری (آیینگر یوگا برای دوره بارداری و پس از آن)

مؤلف:	گیتا س. آینگار، ریتا کالر، کرسستین ختاب
مترجم:	ساناز برهانی، فروغ برهانی
ویراستار:	ساناز برهانی، الهام روحیان
صفحه آرا:	شادی حمیدی
نظارت بر اجرا و چاپ:	عباس شکری
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳-۰۱-۴
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - زمستان ۹۸

انتشارات چیم

تلفن: ۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸ - ۶۶۸۶۵۲۹۸ - ۶۶۸۳۰۹۲۷

قیمت: ۹۵۰۰۰ تومان

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

chimanco.com



yoga.chiman



@chimanco

فهرست

۷	 مقدمه
۸	 نیایش پاتانجلی
۹	 مقدمه استاد بنگا
۱۱	 راهنمای استفاده از کتاب
۱۳	 ابزارها
۱۷	 پیش‌شماره و تعریف پیروگاه مادر و شش و پا دار
۱۸	 فصل ۱: سابقه فلسفی
۱۸	 تعریف یوگا
۱۹	 هشت شاخه آشتانگا یوگا
۲۰	 زنان و یوگا
۲۲	 سلامتی براساس آیورودا
۲۴	 سلامتی براساس یوگا
۲۹	 نقطه عطف زندگی یک زن
۳۲	 فواید یوگا
۳۴	 فصل ۲: آماده‌شدن برای بارداری
۳۴	 پیش از لقاح
۳۴	 مجموعه تمرینات طی دوره قاعدگی
۳۷	 بعد از اتمام دوره قاعدگی: مرحله پیش از تخمک‌گذاری

بعد از اتمام دوره قاعدگی: مرحله بعد از تخمک گذاری ۴۲

اهمیت تراز صحیح بدن ۴۴

جلوگیری از سقط جنین ۴۴

پیش از دوم: یوگا طی بارداری ۴۹

فصل ۳: توضیحات مفصل آساناها برای تمام شاگردان ۵۰

قوانین کلی ۵۰

دستورالعمل ها و فواید ۵۴

آسانا های ایستاده ۵۵

فصل ۴: مجموعه تمرینات آساناها برای مبتدی ها ۲۲۱

مجموعه تمرینات برای سه ماهه اول و طی بارداری ۲۲۷

مجموعه تمرینات برای سه ماهه دوم و سوم ۲۳۱

مجموعه تمرینات برای سه ماهه سوم، آمادگی باردارشدن ۲۴۸

فصل ۵: مجموعه تمرینات آساناها برای شاگردهای پیشرفته ۲۵۱

طبقه بندی آساناها ۲۵۱

مجموعه تمرینات سه ماهه اول ۲۵۸

مجموعه های تمرینی برای سه ماهه دوم و سوم ۲۶۴

مجموعه تمرینات سه ماهه سوم، آمادگی برای زایمان ۲۸۲

فصل ۶: زایمان ۳۱۴

آساناهایی برای تنفس طی انقباض ها (مرحله یک) ۳۱۵

آسانا، پرانایاما و مانترا برای تولد و هل دادن (مرحله دو) ۳۱۸

پیش از سوم: یوگا بعد از زایمان ۳۲۱

فصل ۷: فوریت های بعد از زایمان ۳۲۲

از سر گرفتن تمرینات یوگا ۳۲۳

بعد از سزارین ۳۲۵

زمان شروع	۳۲۸
فصل ۸: توضیحات جزئی آساناها برای شاگردهای مبتدی و پیشرفته	۳۲۸
مجموعه تمرینات بعد از زایمان	۳۲۹
طبقه‌بندی آساناها	۳۵۰
دستورالعمل‌ها و فواید	۳۵۵
آساناهای نشسته	۳۸۳
خم به جلوها	۳۸۶
فصل ۶: بیماری‌ها از الف تا ی	۴۶۳
پیش‌درآمد	۴۸۹
فصل ۱: آناتومی، زیواوری و زایمان	۴۹۱
لگن زنان	۴۹۲
تغییرات فیزیولوژیکی طی بارداری	۵۱۳
زایمان	۵۱۸
بعد از زایمان	۵۲۱
زایمان از دیدگاه آیورودا	۵۲۲
فصل ۲: دستورالعمل‌های آیورودا و نکات بهداشتی طی بارداری	۵۳۳
رژیم غذایی ایده‌آل	۵۳۳
ماساژ روغن در دوره بارداری	۵۳۹
فصل ۳: دستورالعمل‌های آیورودا و نکات بهداشتی بعد از زایمان	۵۴۰
۴۰ روز اتحاد بی‌وقفه	۵۴۰
دستورالعمل‌های آیورودا برای شیردهی	۵۴۱
رژیم غذایی ایده‌آل	۵۴۳
ماساژ روغن بعد از زایمان	۵۴۶

مقدمه

به نام «روردگار هستی بخش»

سپاس بی حد خداوند عظیم الشان را که هیأت خلاق و منعطف و مقاوم زن را در کمال توازن وجود بیافریده و او را به نسبت دردانه‌ی مادری بیاراسته است؛ کالبدش را مزرعه‌ی بذرامانت الهی و روح و ذهنش را آمیزش و تربیت مخلوقی قرار داده که در دایره‌ی هستی بی نظیر است.

بی شک روح تپنده‌ی هر خانوادگی و بیانی‌ترین رکن جامعه‌ی بشری مادر است و در پس آن سلامت و طراوت و پویایی جامعه در گرو سلامت جسم و ذهن و روح مادران آن جامعه است. تغییرات سریع جوامع بشری در سده‌های اخیر با راه‌آهن، تحول در سطح تنوع و ابعاد آگاهی زنان جهان است و ایشان طلایه‌داران عصر جدید، رویکردهای نوین بهزیستی جامعه بشری مانند یوگا هستند.

با توجه به اینکه دانش فخیم و اصیل یوگا براساس خردشناسی هزاران ساله‌ی رهنمایانش طراحی شده، قابلیت شگرفی در تطبیق با نیازهای کنونی پرتوجیهان را خود نشان می‌دهد. شاهد آنیم که انعطاف کم نظیر و تأثیرگذار یوگا، بیشتر زنان سراسر جهان را به آفاقه بر سر کلاس‌ها می‌کشاند و نویدبخش تحولاتی عمیق‌تر در دهه‌های آینده زندگی بشر است. کتاب حاضر تبلوری از رویکردهای بهزیستی زنان در عصر حاضر است. این اثر محصول تفکر و مطالعه و شناخت کم نظیر اساتید مطرح آیینگار یوگا در باب کارکرد و کاربرد یوگا در بخش مهمی از حیات فیزیولوژیک زنان در بستر جامعه مدرن کنونی است و هم‌گام با این طلایه‌داران دگرذیسی‌های نوین جامعه بشری در تعمیق و ارتقاء کیفیت و کمیت حیات زیستی و ذهنی و روحانی زنان جهان حرکت می‌کند. بسیار خرسندیم که فرصت معرفی این اثر فوق‌العاده کاربردی، علمی و دقیق به بانوان ملک ایران زمین نصیب ما شده است. آرزومند ایرانی با بانوانی توانمند، سالم و آگاه‌تر از هر روز هستیم.