

به نام کردگار خردآفرین

فنون و مبانی آموزش یوگا

نویسنده: مارک استفنز

ترجمه: شرماد سادات



نشر چیمین

سرشناسه : استیونز، مارک، ۱۹۵۸ - م. Stephens, Mark
 عنوان و نام پدیدآور : فنون و مبانی آموزش یوگا/ نویسنده مارک استفنز؛ مترجم فرهاد صدارت.
 مشخصات نشر : تهران: نشر چیمن، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۴۱۷ص: مصور، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳۱۱-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: Teaching yoga : essential foundations and techniques, c2010.
 موضوع : یوگا -- راهنمای آموزشی Yoga -- Study and teaching
 شناسه افزوده : صدارت، فرهاد، ۱۳۴۶، مترجم
 ثبت‌بندی‌کننده : RAY۸۱/۷
 ردیف‌بندی دیویی : ۶۱۳/۷۰۴۶۰۷
 شماره ثبت‌نسخه : ۶۱۶۱۵۹۱



سرچیمن

فنون و مبانی آموزش یوگا

نویسنده: مارک استفنز
 مترجم: فرهاد صدارت
 طراح جلد: علی دریاباری
 صفحه آرا: شادی حمیدی
 نظارت بر اجرا و چاپ: عباس شکری
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳-۱۱-۳
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: اول - تابستان ۹۹

انتشارات چیمن

تلفن: ۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸ - ۶۶۸۶۵۲۹۸ - ۶۶۸۳۰۹۲۷

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

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

chimanco.com



yoga.chiman



@chimanco

Telegram

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: ریشه‌ها، کهن‌یوگای امروزی
۱۵	وداها
۱۶	اوپانیشادها
۱۷	بهاگاواد گیتا
۱۹	یوگاسوتراي پاتانجالی
۲۰	یاما
۲۲	نیاما
۲۳	آسانا
۲۴	پرانایاما
۲۴	پراتی‌آهارا، دارانا، دیانا
۲۴	سامادی
۲۵	هاتا یوگا: هاتا پرادیپیکا، گراند سامهیتا و شیوا سامهیتا
۲۷	شات کارما - تمرینات پاک‌سازی
۲۷	آسانا و پرانایام - تمرینات متعادل کننده انرژی
۳۱	فصل دوم: هاتا یوگای امروزی
۳۲	سفر یوگا به غرب
۳۶	روشن‌های معاصر هاتا یوگا
۵۳	فصل سوم: انرژی ظریف
۵۴	۵ لایه

۵۶	پرانایام
۵۸	نادیها
۶۰	بانداها
۶۱	چاکراها
۶۳	گونه‌ها
۶۵	دوشاها
۶۷	برجسته کردن انرژی ظریف در کلاس
۶۹	فصل چهارم: ساختار بدن و حرکت
۶۹	پاهای
۷۲	زانوها
۷۷	لگن خاصره
۸۱	ناحیه مرکزی شکم
۸۵	ستون مهره‌ها
۹۲	شانه‌ها، بازوها و دست‌ها
۹۹	آناتومی در آموزش
۱۰۱	فصل پنجم: ایجاد فضایی برای تحول شخصی
۱۰۳	ملزومات فیزیکی
۱۰۵	جهت‌دهی و تنظیم کلاس
۱۰۶	سطوح کلاس و پیش‌نیازها
۱۰۷	آداب کلاس
۱۰۹	کهن‌الگوها و اسطوره‌شناسی
۱۱۵	ایجاد فضایی شاد
۱۱۶	فضایی برای شفا و بیداری
۱۱۸	حفظ فضای یکپارچه
۱۲۱	فصل ششم: فنون و ابزارهای تدریس یوگا
۱۲۱	تدریس به کسی که روبروی شماست
۱۳۰	اجزاء پایه تمرین آسانا
۱۳۹	آموزش آساناها
۱۵۲	اصول کلی ارائه راهنمایی‌های فیزیکی

۱۶۱	فصل هفتم: آموزش آساناها
۱۶۲	سلام بر خورشید
۱۷۹	آساناهای ایستاده
۲۳۸	خم به جلوها و بازکننده‌های مفصل ران
۲۶۷	تمرینات معکوس و قاعدگی
۲۶۷	شاواسانا
۲۶۹	فصل هشتم: آموزش پرانایاما
۲۷۰	کشف و توسعه پرانایاما
۲۷۲	دانش مارن تنفس
۲۷۵	آموزش آگاهی پایه از تنفس
۲۷۷	پالایش جریان تنفس
۲۸۰	تنفس اوجایی: تنفس پایه یوگایی
۲۸۲	عمق بخشیدن به تمرینات تنفس
۲۸۲	تنفس‌های تناوبی
۲۸۵	ویلوما
۲۸۶	کاپالباتی: انتشار نور
۲۸۷	باستریکا: دم آهنگری
۲۸۸	شیتالی: تنفس خنک‌کننده
۲۸۸	آنولوما و پراتی لوما
۲۸۹	سوریابدا: تحریک نیروی حیاتی
۲۸۹	چاندرابدا: آرام کردن انرژی
۲۹۰	نادی شودانا: تنفس متناوب از پره‌های بینی
۲۹۴	گسترش آگاهانه انرژی
۲۹۵	فصل نهم: آموزش مراقبه
۲۹۷	راه مراقبه پاتانجالی: پراتی آهارا، دارانا و دیانا
۲۹۹	یک جا بنشینید
۳۰۰	شش مراقبه هدایت‌شده
۳۰۴	چه زمانی مراقبه کنیم
۳۰۵	مراقبه در حین جریان بدن و تنفس

فصل دهم: برنامه‌ریزی کلاس و توالی تمرینات ۳۰۷

- ۳۰۸..... اصول طراحی توالی تمرینات
- ۳۱۱..... ساختار قله‌ای شکل کلاس
- ۳۱۶..... طراحی توالی در خانواده آساناها
- ۳۲۳..... برنامه‌ریزی کلاس‌های خاص
- ۳۳۰..... طراحی توالی برای دوران قاعدگی
- ۳۳۱..... طراحی توالی براساس چاکراها

فصل یازدهم: تدریس تخصصی ۳۴۱

- ۳۴۱..... افراد تازه‌وار
- ۳۴۳..... کار کردن با افراد آسیب‌دیده
- ۳۶۲..... آموزش با برنامه‌های مختلف

فصل دوازدهم: یوگا به عنوان حرفه ۳۶۵

- ۳۶۶..... تربیت معلم یوگا و صدور گواهی
- ۳۶۷..... کارآموزی
- ۳۶۸..... فرصت‌های تدریس و حق الزحمه
- ۳۷۰..... گسترش عرضه خدمات
- ۳۷۱..... حفظ کلاس‌ها: بیمه مسئولیت
- ۳۷۱..... قوانین و مقررات مربوط به این حرفه
- ۳۷۳..... راه معلمی

پیوست الف - منابع آموزش یوگا ۳۷۵

- ۳۷۷..... انجمن‌های حرفه‌ای
- ۳۷۸..... موسسات و مراکز تحقیقاتی
- ۳۷۹..... سنت‌ها و سبک‌های یوگا
- ۳۸۰..... سازمان‌های غیرانتفاعی خدمات یوگا

پیوست ب - واژه‌نامه ۳۸۱

پیوست ج - فهرست آساناها ۳۸۹

پیوست د - عناصر آساناها ۴۰۳

پیش‌گفتار

نوشته: ماریل همینگوی

یوگا معلمی شگفت‌انگیز در زندگی‌ام بوده است. در ابتدا فقط یک ورزش بود و چالشی که یک دوست برای به حرکت درآوردن من مطرح کرد اما بعد تبدیل به تشریفاتی شد که مرا به سوی درک خودم هدایت کرد. یوگا باعث شد به جسم و روحم طوری احترام بگذارم که قبلاً هرگز این کار را نکرده بودم. آموختم به حرکت‌م در هماهنگی با تنفس گوش کنم. یوگا شرایطی ایجاد کرد که در سطحی عمیق‌تر نسبت به خودم آگاه شوم. پیش از یوگا همیشه بیش از حد سرعت داشتم و برای پیشرفت‌ها به سرعت به هدف عجله می‌کردم. پس از یوگا در جایگاهی قرار گرفتم که تنفس و حرکت هر دو به من می‌گفتند که هستم. حرکت جسمانی باعث انتقاد از خود و قضاوت نمی‌شد بلکه باعث به خروشتن عامل آن بود. آموختم از طریق آساناهای یوگا بدن تبدیل به نقشه‌ای برای روح می‌شود و بدنم به زبانی که ویژه من است با من سخن می‌گوید. بدن و تمرینات هر کسی زبانی متفاوت است. دیگران دارند هر چند الگوی آن مشابه است. هنگامی که مارک استفنز را ملاقات کردم ۲۰ سال بود تمرینات یوگا را انجام می‌دادم و می‌دانستم مارک می‌تواند معلم خوبی برایم باشد. او به دلیل درک ویژه‌ای که از اصول یوگا و رابطه بدن و آسانا دارد همیشه الهام‌بخش من بوده است. آنچه درباره مارک برایم مهم است رابطه او با روح یوگا و درک عمیق او از دانش یوگا است. او الهامی را برای تبدیل شدن به بهترین یوگی و معلم نیاز دارید را درک می‌کند.

مارک در نگارش نخستین کتابم به نام «یافتن تعادل» به من کمک کرد و از طریق این تجربه تبدیل به دوستان صمیمی شدیم. در طراحی تمرینات کتاب و عکس‌ها من کمک کرد و اجازه داد از فضای موسسه‌اش برای تهیه عکس‌های کتاب استفاده کنم. خیلی خندیدیم و تفریح کردیم. به او کمک کردم برای دیوارها رنگ انتخاب کند، جای مناسبی برای کتابخانه‌اش پیدا کند و مجسمه ناتاراج را در جای مناسبی قرار دهد در حالی که او به من کمک می‌کرد درک کنم چیدمان کتابم چه اثر عمیقی می‌تواند بر روی دیگران بگذارد. عمق آنچه با به اشتراک گذاشتن یوگا در کتابم انجام می‌دادم بسیار بیشتر از به اشتراک گذاشتن چند عکس از تمرینات یوگا بود. مارک از قدرت آنچه با دیگران به اشتراک می‌گذاشتم آگاه بود. مطمئن

هستم اگر امروز این کتاب را می‌نوشتیم تمرینات متفاوتی را در آن می‌گنجاندم. مارک به من کمک کرد معلم درونم را پیدا کنم و آن را با دیگران به اشتراک بگذارم.

در بین صحبت در مورد ظاهر موسسه و نیازهای شخصی من در مورد کتاب، تمرین هم می‌کردیم. گاهی اوقات ساعت‌ها ساکت می‌ماندیم تا تمرینات اثر خود را بر روی جسم و روح ما بگذارند. مارک رقص بدن با روح را در رابطه با یوگا درک می‌کند. او یک دانشمند و مرد معنوی محسوب می‌شود که اشتیاق به یوگا و تدریس او را هدایت می‌کند. او معلم معلم‌هاست. او به شاگرد احساس قدرتمندی می‌دهد که باعث می‌شود بیش از آنچه انجام می‌دهد بداند و مطمئن شود آنچه نیاز دارد از دانش و تاریخچه یوگا کسب می‌کند. خیلی خوشحالم که مارک تصمیم گرفته است دانش عمیقش در مورد این سنت کهن را به اشتراک بگذارد.