

به نام کردگار خردآفرین

یوگا برای سلامت زانوها

آنچه باید برای پیشگیری از درد
و توان بخشی زانوها بدانید

سندی بلین

مترجم

نسترن صافی



سرشناسه	: بلین، سندی، ۱۹۶۱ - م. Blaine, Sandy
عنوان و نام پدیدآور	: یوگا برای سلامت زانوها : آنچه باید برای پیشگیری از درد و توان بخشی زانوها بدانید/نویسنده سندی بلین ؛ مترجم نسترن صافی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر چیمن، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳۰۹-۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Yoga for healthy knees : what you need to know : for pain prevention and rehabilitation ۲۰۰۵.
یادداشت	: کتاب حاضر قبلا با عنوان "یوگا برای سلامت زانوها" با ترجمه حمید بلندسران توسط همین انتشارات در سال ۱۳۹۲ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: آنچه باید برای پیشگیری از درد و توان بخشی زانوها بدانید.
عنوان دیگر	: یوگا برای سلامت زانوها.
موضوع	: هاتایوگا -- مصارف درمانی
موضوع	: Hatha yoga -- Therapeutic use
موضوع	: زانوها -- بیماری‌ها -- پیشگیری -- به زبان ساده
موضوع	: Knee -- Diseases -- Prevention -- Popular works
شناسه افزوده	: صافی، نسترن، ۱۳۴۴-، مترجم
رده بندی کنگره	: RAY۸۱۱/۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۲۶۶۲۱



نشر چیمن

یوگا برای سلامت زانوها

نویسنده:	سندی بلین
مترجم:	نسترن صافی
ویراستار:	امید اقتداری
صفحه آرا:	شادی حمیدی
نظارت بر اجرا و چاپ:	عباس شکری
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳۰۹-۰-۰
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - پاییز ۱۴۰۰
انتشارات چیمن	
تلفن:	۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸ - ۶۶۸۶۵۲۹۸-۶۶۸۳۰۹۲۷
قیمت:	۳۵۰۰۰ تومان

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

chimanco.com



yoga.chiman



@chimanco

فهرست

۵	مقدمه
۱۱	بخش ۱. عوامل مؤثر در مشکلات شایع زانو
۱۲	کشیدگی بیش از حد
۱۲	پایین پاها: گرایش به خارج و به داخل
۱۳	عضله‌های سفت
۱۵	بخش ۲. تمرین یوگا برای مراقبت از زانو
۱۶	راهنمای تمرین
۲۰	حرکت‌های سلامت زانو
۲۰	حرکت عصا (دانداسانا)
۲۳	حرکت چهارزانوی راحت (سوکھاسانا)
۲۵	حرکت چهارزانوی خم به جلو (واریاسیون سوکھاسانا)
۲۷	حرکت سگ سر پایین نیمه (آردھا آدوموکاشواناسانا)
۲۹	حرکت صندلی قدرت (اوتکاتاسانا)
۳۱	حرکت درخت (وریکشاسانا)
۳۳	چالش تعادل با چشم‌های بسته
۳۵	حرکت مثلث کشیده (اوتیتا تریکوناسانا)
۳۹	حرکت جنگجو ۲ (ویرابادراسانا ۲)
۴۱	حرکت جنگجو ۱ (ویرابادراسانا ۱)
۴۳	حرکت قورباغه نیمه (آردھا بکاسانا)
۴۵	حرکت قهرمان (ویراسانا)
۵۰	حرکت سگ سرپایین (آدوموکاشواناسانا)
۵۲	تمرین نخ و سوزن ۱

۵۴	تمرین نخ و سوزن ۲
۵۷	حرکت پیچ دراز کشیده (جاتاراپاریوارتاناسانا)
۵۹	حرکت آرمیدگی (شاواسانا)
۶۱	کنار هم قراردادن حرکتها
۶۱	زمان ماندن در حرکت
۶۲	تمرین برای درمان زانو
۶۳	تمرین حفظ سلامت زانوها
۶۴	تمرین «من وقت ندارم تمرین کنم»
۶۵	بخش ۳. هر روز با زانوها
۶۶	کفشها
۶۷	پاها
۶۷	برای ورزشکاران
۶۸	برای افرادی که شیوه زندگی کم - فعال دارند
۶۸	آسیبهای زانو
۶۹	حرکت از حالت نشسته به ایستاده
۶۹	هر روز کاری را که دوست دارید انجام دهید
۷۱	منابع پیشنهادی
۷۲	درباره نویسندگان

ترجمه این کتاب را به پدر از دست رفته‌ام تقدیم
می‌کنم. بدون عشق سرشار او و حمایت‌های
مادرم پیمودن این مسیر ممکن نبود.

مقدمه

هرگز انتظار نداشتم یک یوگی شوم یا تمرین‌های جدی یوگا را انجام دهم یا حتی این کتاب را بنویسم. من اساساً از سر کنجکاوی و زمانی که صرفاً به دنبال تمرینی می‌گشتم که بدون صدمه زدن بیشتر به زانوهایم بتوانم از آن لذت ببرم از کلاس یوگا سر درآوردم. من به دلیل مدل عضله‌ای - اسکلتی مادرزادیم که نسبتاً شایع نیز هست بیشتر مستعد ابتلا به مشکلات زانو بودم و این مشکلات با کلاس‌های رقص و پرش که در بچگی به آن عشق می‌ورزیدم وخیم‌تر شد. ترکیب همه این‌ها سبب شد که من در اوایل دهه بیست زندگی‌م دچار آسیب‌های ترومایی متعددی شوم که دردهای مزمن برایم بجا گذاشت.

مراقبت از زانوها و تمام عمر محدود شدن فعالیت‌های زندگی چشم‌اندازی ترسناک بود. من تحت درمان‌های فیزیکی گسترده‌ای قرار گرفتم که در اوایل دهه ۱۹۸۰ رایج بود و نتایج اندکی به همراه داشت. هرگز تصور نمی‌کردم بهبود کامل از طریق یوگا امکان‌پذیر باشد. از اینکه در مدت شش ماه تمرین مداوم یوگا درد زانوهایم از بین رفت کاملاً شگفت زده شدم. گرچه گاهی مشکل زانوی من دوباره عود می‌کند (اگر خیلی خسته باشم یا روزهای زیادی تمرین نکنم)، اما ثبات و آسودگی که یوگای درمانی به من بخش آیینگر، نویسنده پرتو بریوگا، برای زانوهای آسیب دیده من به همراه آورد کمتر از معجزه نبود. از کنجکاوی درباره چگونگی درمان این درد و همچنین قدردانی عمیق از این اتفاق، شروع به مطالعه یوگا کردم که حالا برایم سفری جدی شده است.

یوگا مؤثر است

یوگا زمانی که به شکل درمانی تمرین شود، مفصل‌های منفرد و کل بدن را به دو روش اساسی به تعادل می‌آورد. اول اینکه با آساناهای گوناگون، عضله‌های سفید و منقبض را کشیده و دراز و عضله‌های شل را قوی‌تر می‌کند. در نتیجه مفصل‌ها دامنه حرکتی وسیع‌تر و تکیه‌گاه ساختاری بیشتری پیدا می‌کنند.