

۲۰۹۸۵۱۰

به نام کردگار خردآفرین

آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا (ساتیاناندا یوگا)

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی
برگردان: امید اقتداری



سرشناسه	: ساتیاناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۲۳ - م. Satyananda Saraswati, Swami
عنوان و نام پدیدآور	: آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا: ساتیاناندا یوگا/ مولف سوامی ساتیاناندا ساراسواتی؛ مترجم امید اقتداری.
مشخصات نشر	: تهران: نشر چیمین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۵۸۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳۰۷-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Asana pranayama mudra bandha.
موضوع	: هاتا یوگا Hatha yoga
موضوع	: پرانایاما Prāṇāyāma
شناسه داده	: اقتداری، امید، ۱۳۳۰، مترجم
رده بنس کنگره	: RAY81/Y
رد بنده یویی	: ۶۱۳/۷۰۴۶
شماره تابلشناسی	: ۶۱۰۴۸۹۹



آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا: ساتیاناندا یوگا

مؤلف:	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی
مترجم:	امید اقتداری
طراح جلد:	رضا بیانی
صفحه آرا:	شادی حمیدی
نظارت بر اجرا و چاپ:	عباس شکری
شابک:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۹۷۳۰۷ - ۶
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - تابستان ۹۹

انتشارات چیمین

تلفن: ۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸ - ۶۶۸۶۵۲۹۸ - ۶۶۸۳۰۹۲۷

قیمت: ۹۵۰۰۰ 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.chimanco



@chimanco

فهرست

۱۱	پیش‌گفتار
۱۳	آشنایی با یوگا
۱۷	آسانا
۱۹	آشنایی با یوگاسانا
۲۷	گروه مبتدی
۲۹	سری پاوان موکتاسانا
۳۱	بخش ۱. گروه ضد رماتیسمی
۵۵	بخش ۲. گروه گوارشی / شکمی
۷۲	بخش ۳. گروه شاکتی باندا
۸۵	ورزش‌های یوگا برای چشم‌ها
۹۶	آساناهای خود – آسایی
۱۰۴	آساناهای مراقبه
۱۱۸	گروه آساناهای واجراسانا
۱۵۰	آساناهای ایستاده
۱۸۱	سوریا ناماسکارا
۱۹۴	چاندرا ناماسکارا
۲۰۱	گروه میانی
۲۰۳	گروه آساناهای پادماسانا

۲۱۷	آساناهای خم به عقب
۲۴۳	آساناهای خم به جلو
۲۷۰	آساناهای پیچ ستون مهره‌ها
۲۷۹	آساناهای وارونه
۳۱۷	آساناهای تعادلی
۳۶۱	گروه پیشرفته
۴۱۳	پرانایاما
۴۶۳	مودرا
۵۱۳	باندا
۵۲۹	شات کارما
۵۷۰	فیزیولوژی روحی یوگا
۵۷۹	نمایه تمرین‌ها

پیش‌گفتار

نخستین ویراست کتاب آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا که در ۱۹۶۹ چاپ شد، از درس‌های مستقیم سوامی ساتا باندا ساراسواتی در دوره ۹ ماهه آموزش مربی در مدرسه یوگای بهار، مونگر، در ۱۹۶۹ گرفته شد. ویراست دوم ۱۹۷۳ برای بزرگ داشت پنجاهمین سالگرد زادروز او چاپ شد. این بار متن کاملاً بازنگری شد و مطالب جدیدی برگرفته از یادداشتهای سانایاسای آموزشی ۷۱-۱۹۷۰، یعنی آخرین دوره‌ای که در شخصاً به‌گزار کرد، به آن افزوده شد.

کتاب در پاسخ به تقاضای هگانی برای اینکه در سطح دانشگاهی باشد، تحت نظارت و راهنمایی سوامی نیرانجاناناندا ساراسواتی به‌نشین سوامی ساتیاناندا ساراسواتی تجدیدنظر و به‌روز شد. در حال حاضر این متن کتاب ملی برای آموزش آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا و شات کارما است که معلم‌های یوگای هر مکتب و شیوه‌ی یوگا در سراسر جهان از آن استفاده می‌کنند. از زمان نشر نخستین ویراست این کتاب، علاقه به یوگا بسیار گسترش یافته است. حالا کتاب آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا در اشراکها، مراکز و مدرسه‌های یوگای همه کشورها، کتاب درسی استاندارد معلم‌ها و شاگردهای یوگا است. تکنیک‌هایی نه ارائه شده در حیطه‌های گوناگونی چون پزشکی، تعلیم و تربیت، تفریحات، کسب و کار، ورزش و آموزش و بهداشت معنویت پذیرفته شده است.

علم یوگا در تمام بُعدهای زندگی کاربرد دارد. این ویراست تجدید نظر شد. تمرین‌های پایه یوگا شامل آساناها یا حرکات؛ پرانایاماها یا تکنیک‌های تنفسی؛ مودراها یا وضعیت‌های حالت‌هایی که نشانه روح‌اند؛ بانداها یا قفل‌هایی که برای هدایت انرژی‌اند؛ و شات کارماها یا تمرین‌های پاک‌کننده را ارائه می‌کند. تمام این تکنیک‌ها سیستم‌های بدن، ذهن و انرژی را پاک می‌کنند تا زمینه را برای تمرین‌های بالاتر مراقبه و برای تجربه نهایی آگاهی کل آماده کنند. در این ویراست همچنین یک بخش برای معرفی چاکراها، مراکز روحی، و بُعدهای دیگر بدن لطیف گنجانده شده است. اثرهای تمرین‌های یوگا در مدت و پس از انجام آن هم‌اکنون در دست پژوهش دانشمندان و پزشکان سراسر جهان است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آساناها، پرانایاماها، مودراها و بانداها شیوه‌هایی مؤثر برای احیا و حفظ سلامت جسمی و ذهنی هستند.

کتاب آسانا، پرانا یاما، مودرا، باندا، برای شاگردان یوگا، رهروان معنوی و برای کسانی که یوگا را عمیقاً مطالعه می‌کنند طراحی شده است. گرچه بسیاری از متخصصان سلامت هنگام تدوین برنامه‌هایی برای به وجود آوردن تعادل جسمی، ذهنی و هیجانی برای مراجعان خود از این کتاب همچون راهنما استفاده می‌کنند، این تکنیک‌ها اساساً نه برای بیماران بلکه برای افراد سالم است. توصیه می‌شود هنگام یاد گرفتن تمرین‌های یوگا، از رهنمودهای یک معلم ماهر استفاده کنید. کسانی که از لحاظ سلامتی مسائل خاصی دارند یا دوره‌ای مثل بارداری را می‌گذرانند که به مراقبت اضافی نیاز دارد، به راهنمای اختصاصی نیاز دارند، نه به تکنیک‌هایی که از کتاب یاد گرفته شود، و نه حتی به این کتاب. این کتاب تمرین‌ها و اطلاعات یوگایی را برای تکامل شخصی ارائه می‌دهد. این تکنیک‌ها هنگامی که به درستی و تحت نظر یک معلم ورزیده تمرین شوند آگاهی شما را گسترش می‌دهند.

بسیاری از سازسین‌ها در تدوین، ویرایش و چاپ این کتاب نقش داشته‌اند. مشتاقان یوگا برای اینکه این اطلاعات را به شما داده‌اید از همه شما سپاسگزارند.