

یوگا

شهاب صقری

www.ketab.ir



نشر پژواک

یوگا

شهاب صقری

نوبت چاپ: اول / تاریخ چاپ: ۱۴۰۱

تیراژ ۱۰۰۰ جلد / قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۹۹-۴۳-۳

چاپخانه: فرشیده

صقری، شهاب، ۱۳۴۹ -

یوگا/شهاب صقری.

تهران: پژواک، ۱۳۹۷.

۸۲ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۹۹-۴۳-۳

وضعیت فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

موضوع: هاتا یوگا

موضوع: Hatha yoga

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ی۹ ص۷۷ RAW ۲۷۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۷۰۴۲۲

وضعیت رکورد: فیبا

انتهای بزرگراه آفریقا - شماره‌ی ۲۴۴ - واحد ۶۰۶ - تلفن: ۲۶۲۱۳۱۳۷

pejvakpub@hotmail.com

فروش: ۶۶۴۶۲۲۸۲

کلیه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است



نشر پژواک

فهرست حرکات

حرکات به ترتیب حروف
الفبا مرتب شده اند، نه
بر مبنای دشواری یا
ترتیب اجرا

- ۵۸ □ مثلث پیچ
- ۶۰ □ مبارز ۱ (جنگجوی ۱)
- ۶۲ □ مبارز ۲ (جنگجوی ۲)
- ۶۴ □ ملخ
- ۶۶ □ ملکه (ایستادن روی شانه)
- ۶۸ □ نشستن ساده
- (چهارزانو یا حرکت آسان)
- ۷۰ □ نیلوفر آبی
- ۷۲ □ نیم ماه
- ۷۴ □ نیم ماهی (پیچ ماهی)
- ۷۶ □ هرم

- ۳۶ □ صندلی
- ۳۸ □ عصا (نشستن صحیح)
- ۴۰ □ عقاب
- ۴۲ □ قایق
- ۴۴ □ کلاغ
- ۴۶ □ کمان
- ۴۸ □ کودک
- ۵۰ □ کودک شاد
- ۵۲ □ کوه (ایستادن صحیح)
- ۵۴ □ گاواهن
- ۵۶ □ مار کبری

- ۶ □ پا باز نشسته
- ۸ □ پروانه (پینه دوز)
- ۱۰ □ پل
- ۱۲ □ تاج گل (چمباتمه)
- ۱۴ □ ترازو
- ۱۶ □ توله سگ کشیده
- ۱۸ □ جسد
- ۲۰ □ چرخ (کمان روبه بالا)
- ۲۲ □ خط کش
- ۲۴ □ خم به جلو نشسته
- (کشش کامل پشت)
- ۲۶ □ درخت
- ۲۸ □ دست به شست خوابیده
- ۳۰ □ رقصنده (رقاصه)
- ۳۲ □ سگ سرپایین
- ۳۴ □ شتر

پیشگفتار

سپاس‌گزاری

از آن جایی که در زمینه‌ی یوگا خودم را دارای صلاحیت اظهار نظر نمی‌دانم، از دنیا خاموشی، مربی رسمی یوگا در ایران و دانش آموخته‌ی The Yoga House در باندرا‌ی هندوستان خواستم که نکات گفته شده در کتاب را مرور کند تا نقصی باقی نماند. از حوصله‌ای که به خرج داد ممنونم.

این کتاب قرار نیست خودآموز یوگا باشد. اکیداً یادآوری می‌کنم که یوگا را باید زیر نظر مربی کارآموخته یاد گرفت و از یادگیری خودسرانه پرهیز کرد. اما وقتی از کلاس به منزل برمی‌گردید و نیاز به یادآوری دارید، یا می‌خواهید دانسته‌های خودتان را دسته‌بندی کنید، این کتاب کوچک به دردتان می‌خورد.

تنوع آساناها

همان‌طور که می‌دانید، تعداد آساناها بسیار بیشتر از این‌ها است و در سبک‌های گوناگون یوگا، انواع حرکت به چشم می‌خورد. در این مجموعه‌ی کوچک، فقط حرکت‌هایی که عمومیت بسیاری دارند گردآوری شده‌اند.

شکل حرکات

با یک جست و جوی کوتاه در معتبرترین مراجع یوگا می‌توان دریافت که هر حرکت یوگا در چندین شکل اجرا می‌شود. مثلاً در حرکت ملخ (شالاباسانا)، برخی از مربی‌ها دست‌ها را روی زمین می‌گذارند و بعضی، رو به جلو می‌کشند یا در پشت قلاب می‌کنند. بنابراین ممکن است آنچه در شکل‌های این کتاب می‌بینید با گفته‌های مربی‌تان تفاوت‌های اندکی داشته باشد. البته در بعضی از حرکات‌ها، شرح یا تصویری از این حالت‌های متفاوت آمده است.

فهرست منابع را
در صفحه‌ی آخر
کتاب ببینید

یوگا را فقط زیر نظر مربی
انجام بدهید. قبل شروع
حرکات هم، گرم و آماده کردن
عضله‌ها را فراموش نکنید.

نام حرکات

در نوشتن نام هر حرکت (به‌ویژه تلفظ نام‌های سانسکریتی)، وسواس بسیاری به خرج دادم. تل مرجعی معتبر و مطمئن در اختیار داشته باشید. برای هر حرکت، این نام‌ها آورده شده‌اند:

- ☐ نام عمومی (به انگلیسی)
- ☐ ترجمه‌ی نام عمومی
- ☐ نام متداول آن حرکت در ایران (که ممکن است همان نام عمومی باشد)
- ☐ نام سانسکریتی (به انگلیسی)
- ☐ نام سانسکریتی (به فارسی)