

یوگا و آرتروز

نویسنده:

لورن فیشمن - دکتر سلتستوا

مترجم:

شهرزاد مشکوة

ویراستار:

نسرین طباطبایی

سرشناسه	:	فیشمن، لورن Fishman, Loren
عنوان و نام پدیدآور	:	یوگا و آرتروز / لورن فیشمن، الن سلتنستول] : مترجم شهرزاد مشکوه :
مشخصات نشر	:	ویراستار نسرين طباطبایی. تهران: نشر چيمن، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهري	:	۲۸۰ص.
شابک	:	978-600-7312-51-3
وضعيت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Yoga for arthritis : the complete guide.c2008.
موضوع	:	آرتروز — ورزش درمانی
موضوع	:	یوگا — خواص درمانی
شناسه افزوده	:	سلتنستول، الن
شناسه افزوده	:	Saltonstall, Ellen
شناسه افزوده	:	مشکوه، شهرزاد، ۱۳۵۴ — مترجم
شناسه افزوده	:	طباطبایی، نسرين، ویراستار
رده بندی کتب	:	۱۳۹۴ ی۹ف/۹۳۳ RC
رده بندی دیوید	:	۶۱۶/۷۲۲۰۶۴۲
شماره کتابشناسی	:	۴۰۱۱۵۱

انتشارات چيمن



یوگا و آرتروز

نویسندگان: لورن فیشمن — الن سلتنستول

مترجم: شهرزاد مشکوه

ویراستار: نسرين طباطبایی

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۵۱-۳

نظارت بر امور قبل از چاپ: آزیتا بافکر

نظارت بر چاپ و امور اجرای پروژه: عباس شکری

«کلیه حقوق چاپ و نشر برای نشر چيمن محفوظ است»

تلفن: ۴۴۳۸۳۸۴۰ موبایل: ۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸

EMAIL: CHIMAN1392@YAHOO.COM

شهرزاد مشکوة در پانزده سالگی فراگیری یوگا را آغاز کرد. وی که موفق به دریافت مدرک انجمن یوگای ج.ا.ا شده بود برای تکمیل آموخته های خود در دوره integrative yoga therapy در کشور انگلیس شرکت کرد. پشتکار مداوم در تعلیم و تعلم موفق شد که از سال ۲۰۰۰ در مرکز آینگار یوگای هند زیر نظر استاد جهانی یوگا ب.ک.س آینگار و گیتا.س آینگار شرکت نماید.

شرکت منظم و مداوم وی در موسسه بن المللی آینگار منجر به طی مدارج ترقی وی شد تا گواهی معلم استاد موسسه را دریافت نمود. پی گیری برای یادگیری آخرین تکنیک های تجربی و علمی یوگا همچنان در برنامه او می باشد

از دیگر ترجمه های وی می توان به کتاب یوگا در حرکت نوشته گیتا.س آینگار اشاره کرد. وی در مرکز خود همواره مشغول به تدریس و آموزش مربیان آینگار یوگا می باشد.

فهرست مطالب

فصل اول: آرتروز چیست؟	۷
چگونگی کارکرد مفاصل سالم	۸
چه عواملی باعث استئوآرتریت می شوند؟	۹
انواع دیگر آرتروز	۱۴
سلول های B	۱۵
اسپوندیلوآرتروپاتی ها (Spondyloarthropathies)	۱۷
آرتریت پسوریازیس (psoriatic arthritis)	۱۹
نقرس	۲۰
درمان آرتروز	۲۲
فصل دوم: یوگا	۲۵
فلسفه و تاریخچه یوگا	۲۸
فصل سوم: فیزیولوژی یوگا	۳۵
رفلکس ها	۳۵
مرور کلی	۳۸
استئوآرتریت از دیدگاه پزشکی	۳۹
استئوآرتریت چگونه پیشروی می کند؟	۴۰
فصل چهارم: پیش در آمدی بر وضعیت های (حرکات) بدنی	۴۳
درمان های ترکیبی	۴۳
یوگا در زندگی روزمره	۴۳
وضعیت های بدنی	۴۴
توضیحی درباره ی فصل های کتاب	۴۴
موارد منع تمرین	۴۵
تمرین از روی کتاب	۴۶
وسایل کمکی	۴۶
توضیحی در مورد اصطلاحات مورد استفاده در یوگا	۴۶
چگونه شروع کنیم و چگونه پایان بدهیم	۴۸
فصل پنجم: حرکات همه منظوره	۴۹
۱. ناداسانا (Tadasana) / وضعیت کوه	۴۹
۲. حالت خیز برداشتن به طرف دیوار در حالت ایستاده	۵۲
۳. سری حرکات آدو موکا شوآناسانا (Adho Mukha Svanasana)	۵۳
۴. اوتیتا پارشوآکوناسانا (Utthita Parsvakonasana) / حرکت ایستاده با زاویه در یک طرف بدن	۵۸

۵. اوتتیتا تریکوناسانا (Utthita Trikonasana) وضعیت مثلث) ۶۰
۶. پراساریتا پادوتاناسانا (Prasarita Padottanasana) خم به جلو در حالت ایستاده با پاهای باز) ۶۱
۷. خیز برداشتن به طرف دیوار به کمک صندلی (گونه‌ای از ویرابادراسانا/ Virabhadrasana) ۶۳
۸. دیگ زودپز (گونه‌ای از اوتکاتاسانا/ Utkatasana) ۶۴
۹. پیچ روی صندلی (گونه‌ای بارادواجاسانا/ Bharadvajasana) ۶۶
۱۰. حرکت چهار گوشه به کمک دیوار (گونه‌ای از وضعیت اکا پادا راجاکاپوتاسانا/ Eka Pada Rajakapotasana) ۶۸
۱۱. آمادگی برای پادماسانا (Padmasana) به کمک دیوار (آماده کردن مچ پا تا زانو برای نشستن در وضعیت پادماسانا) ۶۹
۱۲. پیک پاک کن ماشین (وضعیتی با شباهت دور به جاتارا پاریوارتاناسانا/ Jathara Parivartanasana) ۷۱
۱۳. ستو بانداسانا (Setu bandhasana) وضعیت پل) ۷۲
۱۴. سوپتا پادانگوشثاسانا (Supta Padangusthasana) کشش دادن پا با کمربند) ۷۴
۱۵. جاتارا پاریوارتاناسانا (Jathara Parivartanasana) پیچ در حالت درازکش) ۷۶
۱۶. سری حرکات تخته ۷۷
۱۷. بوژانگاسانا (Bhujangasana) وضعیت مار کبری) ۸۰
۱۸. جانو شیرشاسانا (Janu Sirsasana) خم به جلو در حالت نشسته) ۸۲
۱۹. وضعیت طفل (بالاسانا/ Balasana) ۸۴
۲۰. شوااسانا (Savasana) وضعیت جسد) ۸۴
- فصل ششم: شانه‌ها ۸۷
- فصل ۷: مفصل ران ۱۰۳
- فصل ۸: ستون مهره‌های کمر ۱۱۷
- تمرین‌های مناسب برای کمر ۱۲۴
- تمرین‌های مفید برای کمر در سطح متوسط ۱۳۲
- تمرین‌های دشوارتر برای کمر ۱۴۱
- فصل ۹: ستون مهره‌های گردن ۱۵۳
- فصل ۱۰: زانوها ۱۶۵
- فصل ۱۱: مفاصل خاجی- لگنی ۱۷۷
- فصل ۱۲: مچ‌ها و دست‌ها ۲۰۱
- فصل ۱۳: کف پاها و قوزک‌ها ۲۱۵
- فصل ۱۴: اسکولیوزیس ۲۳۱
- فصل ۱۵: آنکیلوزینگ اسپوندیلیت ۲۵۷