

۲۰۲۸۷۰/

به نام کردگار خردآفرین

یوگا برای ورزش‌ها

سفری به سوی سلامت و شفا

ب.ک.س. آیینگر

برگردان: امید اقتداری



سرشناسه	: این‌گار، بی. کی. اس.، ۱۹۱۸ - ۲۰۱۴ م.
عنوان و نام پدیدآور	: Iyengar, B. K. S.
مشخصات نشر	: یوگا برای ورزش‌ها : سفری به سوی سلامت و شفا/ ب.ک.س. ایننگر ؛ برگردان امید اقتداری.
مشخصات ظاهری	: تهران: نشر چیمین، ۱۳۹۸.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۹۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: Yoga for sports : a journey towards health and healing, 2015.
موضوع	: هاتا یوگا
موضوع	: Hatha yoga
موضوع	: ورزش
موضوع	: Sports
شناسه افزوده	: اقتداری، امید، ۱۳۳۰ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: RA۷۸۱/۷/۹ ی۹ ۱۳۹۸
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۶
شماره کتابخانه ملی	: ۵۶۱۴۴۶۹



یوگا برای ورزش‌ها

ترجمه: ب.ک.س. ایننگر

مترجم: امید اقتداری

صفحه آرایی: شادی حبیبی

طراح جلد: علی دریا ری

نظارت بر اجرا و چاپ: عباس سعیدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۹۱-۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - تابستان ۹۸

*** حق چاپ و نشر برای نشر چیمین محفوظ می‌باشد ***

انتشارات چیمین

تلفن: ۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸ - ۰۶۶۸۶۵۲۹۸ - ۰۶۶۸۳۰۹۲۷

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

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

Chiman1392@yahoo.com

yoga.chiman

@chimanco

پیش‌گفتار.....	۷
دیباچه.....	۹
مقدمه.....	۱۱
بخش ۱. هنر یوگا و ورزش.....	۲۱
یوگا برای رسیدن به برتری.....	۲۹
سیستم اسکلتی - عضله‌ای: قوی اما تأثیر پذیر.....	۶۷
ناراحتی‌های معمول ورزشکارها.....	۹۷
تمرین یوگا در مدت مسابقه‌ها.....	۱۱۷
پیشگیری و درمان مشکلات معمول سلامت.....	۱۳۳
روش‌های بهبودی از فشارهای سفر.....	۱۴۷
چگونگی غلبه بر نشانگان بیش - تمرینی.....	۱۶۱
چگونه پس از بازنشستگی سلامت بمانید.....	۱۶۹
راهنمایی‌های خاص برای زنان ورزشکار.....	۱۷۷
بخش ۲. تکنیک‌های آساناها و پرانایاما.....	۱۸۹
بخش ۳. کیت یوگا و ابزارهای یوگا.....	۳۹۵
بخش ۴. نظرها و اندیشه‌های ورزشکارها درباره یوگا.....	۴۰۳

پیش‌گفتار

امیدوارم در این زمینه نگرش غربی من هیچ کس را ناامید نکرده باشد. آنچه همیشه، اما، به من الهام می‌داد، اشتیاق و اعتقاد ملت هند به فایده‌های تمرین یوگا بود و با آزمون و خطا و بحث‌های طولانی با خبره‌هایی مانند نویسنده این کتاب، تکنیک‌های خاصی از یوگا سنتی برای کریکت تنظیم شد.

اگرچه در این کتاب است که شاید هرگز نتوان در یوگا به حد تمام مهارت یافت. یوگاچاریا ب. ک. س. ایننگر، استاد گنجاندن یوگا را در برنامه آمادگی هر ورزشکار آسان‌تر کرده است. در این کتاب، حیرت‌انگیز به شیوه‌ای جامع که در عین حال برای خواندن آسان باشد شرح داده شده است. برای تمرین کردن یوگا هیچ محدودیت سنی وجود ندارد، بنابراین هم بازیکن نوجوان و هم بازیکن بزرگ‌تر از یوگا سود خواهند برد. من بخصوص با روشی که در آن آساناهای سنتی با نیازهای فیزیکی و فیزیولوژیکی خاص ورزش‌های گوناگون

ورزش کریکت در هند و غرب و گسترده‌تر از هر کشور دیگر جهان در روح مردم بای دارد. عملکرد تیم ملی در هر جا و هر وقت به‌تمام بازی می‌کند سرخط خبرهاست. بازی و / یا آسیب دیدن یک بازیکن برجسته تیم تقریباً موضوع یک بحث ملی می‌شود. بنابراین فوق‌العاده اهمیت دارد هر برنامه‌ای که برای بهبود وضعیت بازیکن‌ها توصیه می‌شود با واقع‌گرایی به حدکافی جامع باشد تا بازیکن آمادگی بدنی مطلوب به دست آورد. افتخار بزرگی است که از من خواسته شده پیش‌گفتار این کتاب را بنویسم. با در نظر گرفتن اینکه بیش از پنج سال دست‌اندرکار بهبود سلامت و آمادگی جسمی کریکت بازی‌های برجسته هند بوده‌ام، از من انتظار می‌رفت رویکرد جدیدی برای آموزش، بهبود وضعیت و مدیریت آسیب برای کریکت هند ارائه کنم.

تطبیق داده شده‌اند موافق هستیم. برای تمرین یوگا وسایل گران قیمت لازم نیست. یوگا را می‌توان در فضای بسته یا باز، در سالن ورزش یا در اتاق رختکن انجام داد. یوگا را می‌شود همچون یک تکنیک برگشت به حالت عادی یا برای گرم کردن بدن انجام داد. حتی جایی برای تکنیک‌های خاصی در نظر گرفته شده است که باید در زمان‌های استراحت برای سرحال آوردن ذهن و آماده شدن برای بخش بعدی بازی تمرین شوند. و هنوز از فایده‌های یوگا برای پیشگیری از آسیب و درمان آن حتی نام نبرده‌ام. این کتاب تمام این‌ها را در اختیار شما می‌گذارد.

این حقیقت که یوگا همچون یک روش سلامت و خوب کردن وضعیت بدن جهان غرب را تسخیر کرده است فقط آنچه را هندی‌ها از قرن‌ها پیش شناخته‌اند تحکیم می‌کند: فایده‌های یوگا چشمگیرتر از آن است که در زندگی روزمره گنجانده نشود. و حالا طراحی یوگا برای ورزش‌ها، فایده‌های آن را حتی ملموس‌تر می‌کند. اگر برای بهتر کردن وضعیت بدنی خود و بردن آن به سطحی بالاتر جدی هستید، این کتاب را بسیار توصیه می‌کنم.

آندرو لیپوس^۱
فیزیوتراپیست تیم کریکت هند (۲۰۰۴-۱۹۹۹)

«یوگا استعدادهای ذاتی و توانایی‌های نوآورانه را در فرد پرورش می‌دهد. تمرین یوگا بدن را منضبط می‌کند، در هر یاخته او قدرت و تاب آوری به وجود می‌آورد، اعتماد به نفس را آفریند و شفافیت عقلی را رشد می‌دهد.»

خلاصه، یوگا کاری می‌شود برای برنامه تمرین ورزشکار و نه فقط یک سکندرو را در جایگاه یک بازیکن تقویت می‌کند، بلکه در سلامت کلی او به عنوان یک انسان نیز نقش دارد.

فلسفه یوگا هم علم است و هم هنر. یوگا همچون یک علم درکی از کارکرد بدن و ذهن می‌دهد، و همچون یک هنر به فرد کمک می‌کند حس شهود و خلاقیت خود را بیان کند. علم یوگا درک متمایزی از نحوه تطبیق دادن بدن با نیازهای ذهن و برعکس می‌دهد. علم یوگا این توانایی بی‌همتا را دارد که با متوازن کردن بدن با ذهن، فشار و نیرو را یکنواخت

یوگا و ورزش ترکیبی نامعده را به نظر می‌رسد. ورزش فعالیتی رقابتی است و گرم کردن، در حالی که یوگا فلسفه‌ای است درباره یک شیوه کل‌نگر برای زندگی کردن. پس این پرسش پیش می‌آید که بین این فلسفه کهن هندی و جهان ورزش‌ها چه زمینه مشترکی هست؟

این کتاب آن زمینه مشترک را پیدا می‌کند و نشان می‌دهد یوگا چگونه می‌تواند نقشی حیاتی در بهبود عملکرد و بازی ورزشکاران داشته باشد. کتاب شرح می‌دهد که یوگا چگونه به پیشگیری و درمان آسیب‌ها کمک می‌کند، به ورزشکاران یاری می‌دهد با فراز و نشیب‌های هیجانی ورزش‌های رقابتی کنار بیایند و روی توانایی‌های بدنی، ذهنی، هیجانی و عقلی خویش کار کنند.

یک بازیکن در طول مدت حرفه خود با چالش‌های بسیاری روبرو می‌شود که آخرین آن کناره‌گیری از مسابقات فعال است. در این موقع حساس استفاده از یوگا قدرت ذهنی و بدنی مورد نیازش را به او می‌دهد. به طور

شده است)؛ و آناواستیتوا (ذهن نوسان دار). دیگر اینکه این موانع تبدیل به سدهای روانی می‌شوند و ویژگی‌های منفی بدن و ذهن مانند عدم تعادل، تنفس سنگین و بد، افسردگی و ناامیدی را آشکار می‌کنند که بعد محدودیت‌های دیگری برای ذهن و عقل ایجاد می‌کند. به یاد داشته باشید که این ضعف‌ها ممکن است مدتی طولانی نهفته بمانند. بروز این ضعف‌ها ممکن است کم یا حتی قطع شود یا کاملاً فعال باشد.

زیبایی یوگا این است که نه تنها در مورد موانع پیشرفت‌مان به سوی هدف برگزیده ما هشدار می‌دهد، بلکه روشی برای برداشتن سدهایی که جلو پیشرفت‌مان را می‌گیرند در اختیار ما می‌گذارد. یوگا ما را راهنمایی می‌کند سطوح بدنی، اخلاقی، ذهنی، هیجانی و عقلی زندگی خود را به تعادل درآوریم. یوگا به ما می‌آموزد چگونه بدون توجه به شرایط بیرون، توازن درونی خود را حفظ کنیم. با این معنا، لذت و رنج، بُرد و باخت؛ شادی و اندوه؛ خرس‌بینی و بدبینی همراه هم هستند. یک ورزشکار بهتر از هر آدم دیگری این حقیقت را می‌داند. یک ورزشکار خوب باشد یا فکر کند خوب است، همه به توان‌هایی هست که برای او شکست وجود دارد. موفقیت و شکست مانند دو روی یک سکه‌اند. ورزشکار می‌داند که موفقیت ابدی نیست.

یوگا برای تحمل شکست به ورزشکار شجاعت ذهنی می‌دهد؛ برای شناسایی علت شکست روشن نگری؛ و برای دوباره مجهز و تنظیم کردن بدن و ذهن برای از میان

پخش کند. این علم یاد می‌دهد مرزهای چپ و راست بدن، دست‌ها، پاها، تنه، عضله‌ها، بافت‌ها، مفصل‌ها، رباط‌ها، رشته‌های عضله، و غضروف‌ها چگونه به درستی تراز شوند تا از ناهماهنگی بدنی جلوگیری شود. یوگا همچنین استفاده سنجیده از ذهن با یک شعور متمرکز را یاد می‌دهد.

یوگا استعدادهای ذاتی و توانایی‌های نوآوران را در فرد پرورش می‌دهد. تمرین یوگا بدن را منضبط می‌کند، در هر یاخته او قدرت و تاب آوری به وجود می‌آورد، اعتماد به نفس می‌آفریند و شناخت عقلی را رشد می‌دهد.

پیش از آنکه برای فهمیدن نقش یوگا در زندگی یک ورزشکار پیش‌برداریم، به یاد داشته باشیم که یک ورزشکار در درجه اول یک انسان است. در تمام انسان‌ها میلی طبیعی نهفته است به اینکه در زمینه‌های شخصی، حرفه‌ای و اجتماعی یک زندگی دلپذیر، هموار و موفق داشته باشند. و، البته، هرانسانی در زندگی با مشکلاتی روبرو می‌شود. این مشکلات مانع پیشرفت می‌شوند چون او را از هدفش منحرف می‌کنند. علم یوگا هشت مانع اصلی را، نه فقط در سفر شخصی بلکه در سفر حرفه‌ای انسان مطرح می‌کند. این موانع ویادهی یا بیماری‌ها هستند؛ ستیان (تنبلی ذهنی و عدم پشتکار)؛ سامشایا (تردید)؛ پرآمادا (سهل‌انگاری و بی‌توجهی)؛ آلاسیا (تنبلی بدنی)؛ آویراتی (ناتوانی در حفظ اعتدال در زندگی)؛ بهرانتی (دارشانا (زندگی کردن با توهم‌ها)؛ آلابدها (بهمیگاتوا (ناتوانی در نگه داشتن آنچه به دست آورده

«در میان عوامل بسیار، تفاوت بین مهارت، دانش، استعداد، تمرین و کوششی که برنده یا بازنده کرده‌اند اندک است، اما برنده از سکو بالا می‌رود و بازنده سرخورده می‌ماند.»

ثانیه مدال المپیک را از دست داد. اگر او فقط و فقط یک صدم ثانیه سریع‌تر بود چه قدر فرق می‌کرد؟ آیا یک صدم ثانیه خواسته‌ای بیش از اندازه است؟ زمان بندی او در مقایسه با برنده مدال برنز چندان بد نبود، اما مهم این بود که او مدال طلا را نبرد.

کلنل جیان سینگ^۱ کوهنورد نتوانست به قله کوه اورست برسد و ناچار شد درست ۵۰ فوت مانده به بام جهان برگردد. او می‌توانست نخستین هندی باشد که تیمی را به قله اورست ببرد کرده است. آیا پس از بیش از ۲۸۸۷۰ رت صعود، ۵۰ فوت انتظار بزرگی بود؟ تمرین و کار ذهن را با انرژی، شادابی و مشتاقی نگاه داشتن به گونه‌ای که فرد شکست‌ها را می‌پذیرد در موفقیت غرق نمی‌شود.

یک ورزش باید به زندگی روح دهد. هم بازیکن‌ها و هم تماشاگرها باید از آن لذت ببرند، اما سرشت رقابتی مسابقات و تجارتی شدن آن اغلب فشاری بسیار زیاد بر بازیکن‌ها وارد می‌کند. بردن یا باختن یک بازی یا مسابقه فقط یک شادی یا اندوه لحظه‌ای و گذرا نیست. برد یا باخت مسئله امرار معاش، آبرو، سربلندی، نام و شهرت را نیز به میان می‌آورد. فشار اجرای بازی تنشی بدنی،

برداشتن این نارسایی‌ها به او راه حل می‌دهد. یوگا همچنین نمی‌گذارد ورزشکار در موفقیت غرق شود.

یک گروه موسیقی معروف دهه ۸۰ به نام آبا شعری بسیار واقع بینانه درباره ساده‌ترین حقایق زندگی یک ورزشکار خواند: «برنده همه را می‌برد، بازنده سرافکننده است، ساده است و روشن - چرا بایر گله کنم؟»

چه درست! برنده‌ها لحظه‌های درخشش خود را به حرکت در می‌آورند، و بازنده‌ها به تلخی گذشته را مرور می‌کنند. خط میان بردن و باختن اغلب بسیار ناگهانی است، اما موفق بودن یا شکست خورده بودن، خصوصاً در میدان مسابقه، تمایز بزرگی می‌آفریند.

در میان عوامل بسیار، تفاوت بین مهارت، دانش، استعداد، تمرین و کوششی که برنده یا بازنده کرده‌اند اندک است، اما برنده از سکو بالا می‌رود و بازنده سرخورده می‌ماند.

تاریخ شاهد چنین رویدادهایی است. تیم کریکت هند که جام جهانی پرودنشال ۱۹۸۳ را بُرد هنوز مورد تحسین همگان است. سهم ۱۷۵ ران کاپیل دیو^۲ در مسابقه مقدماتی در برابر زیمبابوه هنوز در یادهاست و تیم ۱۹۸۳ هنوز لحظه‌های بزرگ خود در آن فینال نهایی در برابر وست ایندیز پر قدرت را زنده می‌کنند.

خاطرات میلخا سینگ^۳ نخستین قهرمان دو هندی واجد شرایط یک فینال المپیک به همان اندازه زنده است، اما همان قدر لذت‌بخش نیست. او با اختلاف یک صدم

1. Kapil Dev

2. Milkha Singh

3. Gyan Singh

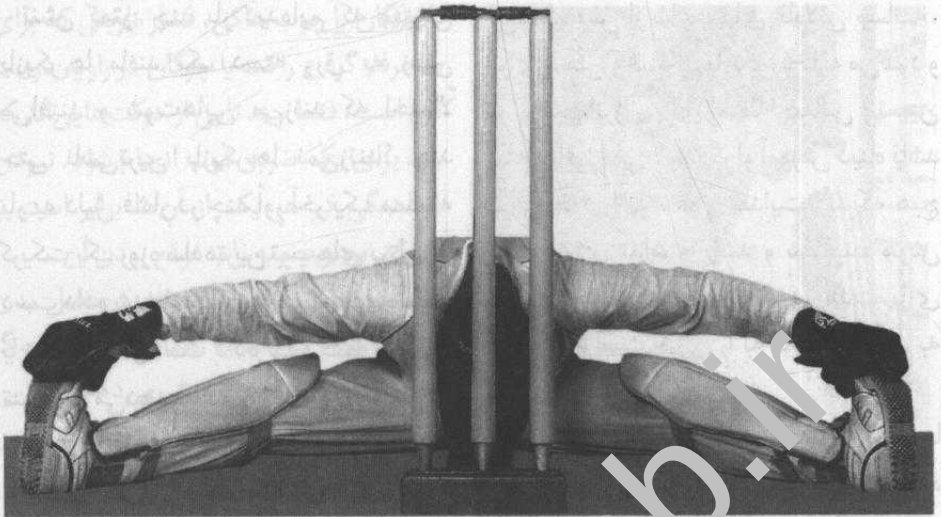
افتخارات و شکست‌های گذشته می‌چسبد و اجازه می‌دهد این‌ها بر زمان حال او اثر گذارند (بهینیوشا). این ورزشکار اگر یاد بگیرد در زمان درست بر پریشانی که او را از پیش رفتن باز می‌دارد چیره شود، از شیطنت‌های لذت‌ها و اندوه‌ها آزاد خواهد شد.

استاد یهودی منوهین^۱، ویولونیست مشهور، به زیبایی تشریح می‌کند که چگونه یوگا به بهبود ویژگی‌های شخص کمک می‌کند. او در دیپاچه‌ای که بر کتاب پرتو بر یوگا نوشته است می‌گوید، «تمرین یوگا در پانزده سال گذشته مرا متقاعد کرده است که بیشتر نگرش‌های اصلی ما به زندگی، همتهایی در بدن دارند. بدین ترتیب، مقایسه و انتقاد باید با تنظیم طرف چپ و راست بدن خودمان آغاز شود و تا حدی پیش رود که حتی تنظیم‌های ظریف‌تر امکان‌پذیر باشد؛ یا اینکه قدرت اراده سبب خواهد شد به رغم گرانش، یوگارا با کشش دادن بدن از پنجه پا تا بالای سر شروع کنیم. انگیزه باندپروازی با حس وزن و سرعت که با حرکت آزاد است و پا می‌آید آغاز می‌شود، و در عوض کنترل تعادل طولانی روی پا، پاها یا دست‌ها ممکن می‌دهد. با کشش در حرکت‌های گوناگون به مدت چند دقیقه در هر بار، استحکام پدید می‌آید، در حالی که آرامش با تنفس آرام و یکنواخت و انبساط ریه‌ها می‌آید. استمرار و حس جهانی بودن، همراه با شناخت تناب و گریزناپذیر انقباض و انبساط در ریتم‌های جاودانه‌ای می‌آید که هر دم و بازدم، در میان بی‌شمار هزارانی که

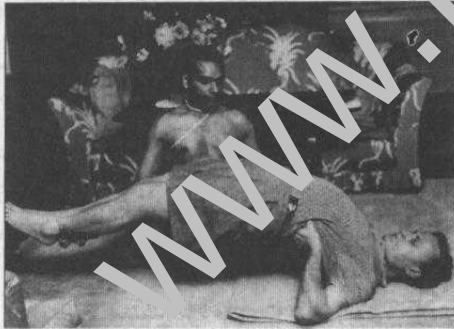
فیزیولوژیکی، هیجانی، ذهنی و عقلی بر بازیکن‌ها وارد می‌آورد. این فشار ممکن است سبب عملکرد ضعیف بازیکن شود که در نهایت به ناشادی می‌انجامد، در حالی که هدف هر ورزشی باید بُردن و شادی دادن به خود بازیکن و همکارانش باشد. بنابراین، موفق شدن در ورزش و لذت بردن از هر لحظه آن مستلزم توانایی کنترل کردن این فشارهاست. تمرین ای یوگایی جلوی آشکار شدن این فشارها و داشتن بازیکن را می‌گیرند و آن‌ها را به نحوی منبت به برتری رقابتی و سالمی برای موفق شدن تبدیل می‌کند.

سوتراها (گروه‌های یوگا، آن‌گونه که پاتانجالی تدوین کرده است، بعضی بیماری‌ها یا پریشانی‌ها (کِلشاه) را پیشه بدوه می‌دانند. سوتراها همچنین راهی برای عبور از آن‌ها ارائه می‌دهند. این رنج‌ها عبارتند از آریدا (خواستِ دانش)؛ آسمیتا (من درونی و غرور)؛ راگا (خواست‌ها)؛ دُوشا (نفرت و حسادت) و آبهینیوشا (آویزان شدن به و نگه داشتن آنچه گذرا است).

ورزشکارها قادر می‌شوند تشخیص دهند کدام یک از این پریشانی‌ها علت استرس، شکست‌ها و عدم تعادل هیجانی آنهاست. ممکن است تجربه و تمرین ورزشکار ناکافی باشد (ویدیا)، شاید اجازه داده است موفقیت در سرش جای گیرد و بیش از حد به خود مطمئن شده است (سمیتا)، شاید فقط میل به شهرت، افتخار و پول انگیزه اوست (راگا)، ممکن است به موفقیت بازیکن‌های دیگر حسادت کند (دُوشا)، یا شاید به خاطرات



عالم را تشکیل می‌دهند، با آن یک پرچه، یاد گرفت، نه تنها در نواختن ویولون، بلکه در تمام حیطه‌های زندگی از جمله ورزش و مسابقه کاربرد دارد.



او آشکارا بیان کرد که از طریق یوگا یاد گرفت است بدنش چگونه کار می‌کند. منوهین در خود - زندگینامه‌اش به روشنی می‌گوید، «حرفه خود من، تبادل با ویولونیست‌های دیگر، گذری به هند، و البته و بخصوص یوگا درس‌هایی به من یاد داد که به تنهایی کارکردن روی آن‌ها سال‌ها طول می‌کشید». او این درس‌ها را تنش کمتر، به کار گرفتن کارآمدتر انرژی، شکستن مقاومت در هر مفصل، و هماهنگ کردن تمام حرکت‌ها در یک حرکت برشمرد، و این حقیقت ژرف را نشان داد که قدرت نه از قدرت، که از درک ظریف فرایند تناسب و تعادل پدیدار می‌شود. این درس‌هایی که استاد منوهین از یوگا

یوگاچاریا ب.ک.س. آیینگر در ستوباندا ساروانگاسانا به پیهودی منوهین، ویولونیست، کمک می‌کند.

تصور کنید اگر یک ورزشکار بتواند چندتایی از درس‌هایی را که منوهین از یوگا آموخت یاد بگیرد، سطح عملکرد او چه خواهد بود.

می‌شود. پس از ساعت‌های طولانی مسابقه، انرژی ذهنی و فیزیکی بازیکن تخلیه می‌شود و در او هیچ انرژی برای لحظه حساس و تعیین کننده باقی نمی‌ماند. اگر او آموزش دیده باشد انرژی خود را به نحوی هدایت کند که هیچ نشت انرژی نداشته باشد و شفافیت هوش خود را حفظ کند، می‌تواند در مدت بازی هرگاه لازم است انرژی را به نحوی کارآمد به کار گیرد.

شکستن مقاومت در هر مفصل: آسیب‌ها
جزء جدایی ناپذیر زندگی یک ورزشکار شده است. چند بار از کشیدگی همسترینگ (عضله پشت ران)، در رفتگی‌های شانه، آسیب مفصل زانو یا درد پشت شنیده‌ایم؟ چرا این‌ها اتفاق می‌افتد؟ چون یک عضله به بهای عضله‌ای دیگر پرورش می‌یابد یا بیش از حد کار می‌کند. برای مثال، عضله‌های کوادریسپس (عضله‌های چهار سر جلوی ران) با وزنه بدنسازی قوی می‌شوند. این به بهای کوتاه شدن عضله‌های همسترینگ (عضله پشت ران) است که آن‌ها را در معرض کشیدگی یا پارگی قرار می‌دهد. (مورد زانو‌ها، کوادریسپس (عضله‌های چهار سر جلوی ران) بیش از حد پرورش یافته باری بر روی زانو‌ها می‌گذارد که زانو را هدف آسانی برای آسیب‌ها می‌کند.

اگر بازیکن آگاهی از بدن را در خود پرورش دهد، می‌تواند مقاومت هر یک از مفصل‌ها و عضله‌ها را از بین ببرد. این کار، بدن او را از آسیب‌ها و فشار حفاظت می‌کند.

هماهنگ کردن تمام حرکات‌ها در یک حرکت:

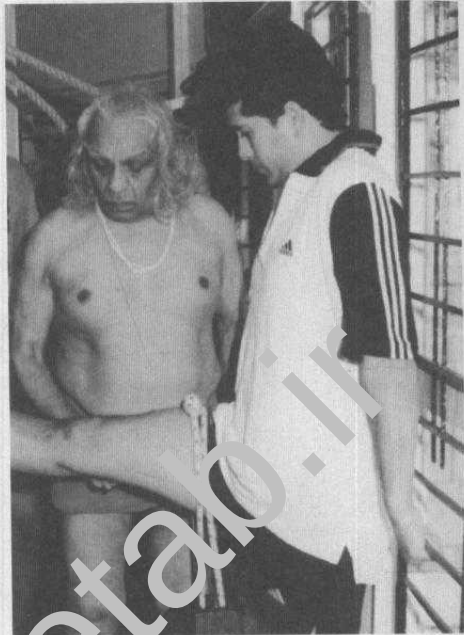
تنش کمتر: چند بار دیده‌ایم که بهترین بازیکن‌ها مانند یک دسته ورق به زمین می‌افتند و شوت‌هایی می‌زنند که احتمالاً حتی ناشی‌ترین بازیکن‌ها نمی‌زنند؟ چند بار به دلیل فشار در چند آور آخر یک مسابقه کریکت یک روزه ساده‌ترین توپ‌های پرتابی از دست داده شده است؟ این شوت‌های ضعیف یا توپ‌های از دست داده شده فقط به دلیل تنش رخ می‌دهد.

به بار رفتن کارآمدتر انرژی: هر ورزشکار یا ورزش دوست به دل دارد که یک ورزش مستلزم شکستی و انرژی فیزیکی و ذهنی فوق‌العاده زیاد است. این انرژی باید به نحوی مؤثر هدایت شود. نمی‌توانند خاموش بمانند، و وقتی لازم است آشکار شو، باید تمام و کمال فعال شود. یک بازیکن کریکت را در نظر بگیرید که ساعت‌ها در آت فیلد میدل می‌نشیند است بدون اینکه توپ به آن طرف بیاید. ذهن و بدن او کند و خسته می‌شود. در این حالت انرژی نهفته او در هنگام لزوم، یعنی وقتی توپ ناگهان به سمت او می‌آید، به اندازه کافی آشکار نمی‌شود. دروازه‌بانی را تصور کنید که با شکیبایی منتظر بوده است که جلوی گل را بگیرد. ممکن است توپ مدت‌ها به طرف او نیاید، اما وقتی آمد چابکی او یاری نمی‌کند. میزان انرژی را که یک تنیس‌باز یا بازیکن بدمینتون برای شوت‌های پشت هم و دویدن در زمین مصرف می‌کند تصور کنید، اما گاهی انرژی را که باید برای یک شوت خاص به کار برد اشتباه برآورد می‌کند و نتیجه شوت منفی

یا چوگان یا چوب هاک، فشار ظریفی که برای منحرف کردن راکت یا چوگان در زاویه درست لازم است، فقط چند تایی از حرکت‌هایی‌اند که باید برای یک ضربه خوب انجام شود. نبودن هماهنگی در هر یک از آن‌ها برابر است با ناموفق بودن ضربه یا بدموقع بودن آن.

تمرین یوگا، درصدها عضله و مفصل بدن که می‌توانند بی‌درنگ هماهنگ با یکدیگر عمل کنند این ریتم را پرورش می‌دهد. توانایی طبیعی هماهنگ کردن حرکت‌های گوناگون در یک حرکت، بهبود می‌یابد. اگر این توانایی ویولون نوازی منوهین را بهتر کرد، ضربه‌های بازیکن را نیز می‌تواند بهتر کند.

هدف این کتاب هدایت ورزشکارها از طریق یوگا است تا عملکرد فیزیکی و ذهنی خود را در میدان و زمین ارتقا دهند. این کتاب راهنمایی‌های لازم را به آنها می‌دهد تا از آسیب‌پیشگیری و آن را درمان کنند، استرس رقابت را نابود کنند، باورند، استرس منفی را به استرس مثبت و خستگی را به نشاط تبدیل کنند. کتاب همچنین به ورزشکارها روش بازی کردن بهترین نقشه‌هایشان در مسابقه و آگاهی آوردن به زندگی‌شان را ارائه می‌دهد.



یوگاچاریا ب.ک.س آیینگر در حال هماهنگی
ساجین تندالکار، اسطوره کریکت.

در هر ورزشی بازیکن باید چند حرکت را همزمان انجام دهد تا یک «حرکت» را اجرا کند. چرخاندن میچ، قراردادن پا، تنظیم زاویه راکت

ب.ک.س. آیینگر

پونا ۲۰۱۴