

آسانا و پرانا یاها

آیینگر

(یوگا در عمل)

دوره مبتدی

چنانکه در انستیتیوی یوگای ب.ک.س. آیینگر
تدریس می شود

گیتا س. آیینگر

امید اقتداری

برگردان

آرزو اقتداری

نشر فرهنگ اندیشمندان

تهران . ۱۳۹۱

این کتاب برگردانی است از:

YOGA IN ACTION FOR BEGINNERS

by

Geeta S. Iyengar

Yog, Mumbai, 2000

چاپ اول: ۱۳۹۱

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۲۰۰

حق چاپ برای نشر فرهنگ اندیشمندان محفوظ است

ویراستار: امید اقتداری

اسکن تصاویر، آماده‌سازی، اجرا: امیر عباسی

چاپ: چاپخانه کاج

بها: ۴۵۰۰ ریال

.Iyengar, Geeta S.

عنوان و نام پدیدآور: آسانا و پرانا یا ما آیینگر: دوره مبتدی چنانکه در انستیتیوی یوگای ب.ک.س. آیینگر تدریس می‌شود / گیتا س. آیینگر: برگردان امید اقتداری، آرزو اقتداری.

مشخصات نشر: تهران: فرهنگ اندیشمندان، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص.: مصور: ۱۵ × ۱۵ س.م.

شابک: 978-600-91514-8-6

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: ص.ع. به انگلیسی:

موضوع: آسانا یوگا / پرانا یا ما.

شناسه افزوده: اقتداری، امید، ۱۳۳۰ - مترجم / اقتداری، آرزو، ۱۳۴۱ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ی۹ ۷۸۱/۷/۱۹۵ RA

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۲۹۷۸۰

Yoga in action for beginners..., 2000.

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان سیزدهم ○ شماره سیزده

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

تلفن و دورنگار: ۴ - ۸۸۷۴۰۹۹۲

فهرست

پیشگفتار	۱
مقدمه	۳
فصل ۱: آساناهای ایستاده	۹
بخش ۱	
۱. ساماس-تی تی	۹
۲. اورڈوا هاستاسانا	۱۰
۳. اورڈوا بادانگولياسانا	۱۱
۴. نامسکاراسانا	۱۲
۵. اورڈوا نامسکاراسانا	۱۳
۶. گوموکھاسانا	۱۴
۷. پاسچیم نامسکاراسانا	۱۵
۸. وژیکشاسانا	۱۶
۹. اوتکاتاسانا	۱۷
بخش ۲	
۱۰. اوتیتا هاستا پاداسانا	۲۱
۱۱. پارشوا هاستا پاداسانا	۲۲
۱۲. اوتیتا تریکوناسانا	۲۳
۱۳. ویرابادراسانا ۲	۲۳
بخش ۳	
۱۴. اوتیتا پارشوا کوناسانا	۲۶
۱۵. ویرابادراسانا ۱	۲۷
۱۶. ویماناسانا	۲۸

بخش ۴

۱۷.	وزیکشاسانا	۳۰
۱۸.	آردها چاندراسانا	۳۰
۱۹.	ویرایاماسانا ۳	۳۲

بخش ۵

۲۰.	پاری ورتا تریکوناسانا	۳۴
۲۱.	پاری ورتا پارشواکوناسانا	۳۶
۲۲.	پریقاسانا	۳۷

بخش ۶

۲۳.	پارش وتاناسانا	۴۰
۲۴.	پاراساریتا پادوتاناسانا	۴۲
۲۵.	اوتاناسانا	۴۴
۲۶.	پادانگشتاناسانا	۴۶
۲۷.	آدو موکا شواناسانا	۴۷

فصل ۲: آساناهای نشسته

۵۱

بخش ۷

۲۸.	دانداسانا	۵۱
۲۹.	اورڈوا هاستا دانداسانا	۵۲
۳۰.	پادانگشتا دانداسانا	۵۲
۳۱.	بادا کوناسانا	۵۳
۳۲.	اوپاویشتا کوناسانا	۵۴
۳۳.	پادانگشتا اوپاویشتا کوناسانا	۵۴
۳۴.	سواستیک آسانا	۵۵
۳۵.	پروتناسانا - در سواستیک آسانا	۵۶
۳۶.	ویراسانا	۵۶

۳۷.	پَروَتاسانا - در ویراسانا	۵۷
۳۸.	گوموکهاسانا	۵۷

فصل ۳ : کشش رو به جلو ۶۱

بخش ۸

۳۹.	پاسیموتاناسانا	۶۱
۴۰.	جانو شیرشاسانا	۶۲
۴۱.	تریانگا موکاکاپادا پاسیموتاناسانا	۶۴
۴۲.	مُریچ آسانا ۱	۶۶
۴۳.	اوپاویشتا کوناسانا	۶۸

فصل ۴ : کشش جانبی ۷۱

بخش ۹

۴۴.	بهارادواجاسانا ۱	۷۱
۴۵.	بهارادواجاسانا ۲	۷۳
۴۶.	بهارادواجاسانا - روی صندلی	۷۴

فصل ۵ : آساناهای وارونه ۷۷

بخش ۱۰

۴۷.	سالامبا شیرشاسانا	۷۸
۴۸.	سالامبا ساروانگاسانا	۸۱
۴۹.	اکا پادا ساروانگاسانا	۸۲
۵۰.	پارشوا اکا پادا ساروانگاسانا	۸۳
۵۱.	آردها هالاسانا	۸۳
۵۲.	هالاسانا	۸۵
۵۳.	کارنایداسانا	۸۶
۵۴.	سوپتا کوناسانا	۸۶
۵۵.	پارشوا هالاسانا	۸۶

فصل ۶: آساناهای شکمی ۸۹

بخش ۱۱

۵۶. اورڈوا باراساریتا پاداسانا ۹۰
۵۷. پاری پورٹا ناواسانا ۹۱
۵۸. سوپتا پادانگشتاسانا ۹۲

فصل ۷: کششهای رویه عقب ۹۵

بخش ۱۲

۵۹. چاتورانگا دانداسانا ۹۶
۶۰. اورڈوا موکا شواناسانا ۹۷
۶۱. دانوراسانا ۹۸
۶۲. شلَبهاسانا ۹۸
۶۳. اوشراسانا ۹۹

فصل ۸: سوریا ناماسکارا ۱۰۳

بخش ۱۳

۶۴. سوریا نامسکارا ۱۰۳
۱. ساماس تی تی ۱۰۵
۲. نامسکاراسانا ۱۰۵
۳. اورڈوا هاستاسانا ۱۰۵
۴. اوتاناسانا ۱۰۵
۵. آدو موکا شواناسانا ۱۰۵
۶. اورڈوا موکا شواناسانا ۱۰۵
۷. چاتورانگا دانداسانا ۱۰۵
۸. اورڈوا موکا شواناسانا ۱۰۵
۹. آدو موکا شواناسانا ۱۰۵

۱۰		اوتاناسانا	۱۰۵
۱۱		اورثوا هاستاسانا	۱۰۵
۱۲		نامسکاراسانا	۱۰۵
۱۳		ساماس تی تی	۱۰۵

فصل ۹ : آسانهای نیروبخش ۱۰۷

بخش ۱۴

۶۵		سوپتا ویراسانا	۱۰۸
۶۶		سوپتا بادا کوراسانا	۱۰۹
۶۷		سالامبا پوروثاناسانا	۱۱۰
۶۸		سالامبا ساروانگاسانا با صدلی	۱۱۰
۶۹		سیتوباندا ساروانگاسانا	۱۱۱
۷۰		ویپاریتا کارانی	۱۱۲
۷۱		شواسانا	۱۱۳
و چند نکته			۱۱۶

پیشگفتار

انتشارات یوگ مفتخر است کتاب یوگا در عمل را، که بر مبنای برنامه درسی طراحی شده به وسیله گورو جی آیینگر برای مبتدیان نوشته شده، به چاپ رسانده است. این کتاب راهنمایی عملی برای شاگردانی است که در کلاسهای یوگای آیینگر شرکت می‌کنند.

شاگردان مبتدی وقتی می‌خواهند در خانه تمرین کنند، اغلب آموخته‌های سر کلاس را فراموش می‌کنند و مطمئن نیستند تمرین را از کجا آغاز کنند و گیج می‌شوند. این کتاب آنها را راهنمایی می‌کند چگونه پس از تمرین یوگا همراه معلم در کلاس، در خانه تمرین کنند.

هدف کتاب این است که حافظه شاگرد را برانگیزد تا آساناها را با روش عمل‌گرایی که در انجام آساناها نهفته است یاد بگیرند. هر خواهان یوگا، در شروع یا آرامبها و استها باید دقیقاً بدانند قرار است چه انجام دهد. این کتاب شاگرد را در انجام سادها‌نا هدایت می‌کند و روش بی‌واسطه مطالعه شخصی - سوادهیایا - را نشان می‌دهد و قدرت اراده را در جهت‌ی درست هدایت می‌کند تا شاگردان، بخصوص آنها که به تازه‌گی قدم در راه یوگا گذاشته‌اند، بینشی از تمرین - آبهیاها - کسب کنند.

هدف در این کتاب، ارائه تکنیکهای پیچیده و استادانه برای هر آسانا نیست، زیرا این کار را معلم در کلاس انجام می دهد. جزئیات مفصل تر و نکات ظریف تر را می توانید در کتابهای ب. ک. س آیینگر بخوانید.

گیتا س. آیینگر

www.ketab.ir

مقدمه

هدف از این کتاب ارائه برنامه‌ای درسی برای مبتدیان است. مطالب این کتاب را مؤلف نخستین بار به شکل یک مجموعه سخنرانی -نمایش با عنوان «یوگا در عمل»^۱ در سپتامبر ۱۹۹۴ در RIMYI^۲، در پونا، هند، ارائه کرد.

دوره مبتدی. برای مبتدیان و تازه واردان راه یوگا طراحی شده است. این انستیتو برای کسانی که مشتاق پیشرفت بیشتر در یوگا هستند کلاسهای مبتدی، متوسط، و پیشرفته دارد. این کتاب مصور، راهنمایی است برای تمرین صحیح آساناها و پرانایاما در خانه.

یوگا را نمی‌توان با زمان محدود کرد. با این حال، این دوره مبتدی شاگرد را هدایت می‌کند بفهمد برنامه تمرین یوگا را از کجا آغاز کند و تا کجا پیش برود.

برنامه دوره مبتدی در یک دوره هشت ماهه تدریس می‌شود. البته، چون انتظار می‌رود آگاهی شاگردان در هنگام انجام این آساناها عمیق‌تر شود، تکمیل کردن این دوره تقریباً یک سال طول می‌کشد. تازمانی که شاگردان تا حدودی در این آساناها جا نیفتند و پیشرفت نشان ندهند، معلمان نیز نمی‌توانند جلوتر بروند. کسانی که تازه

۱. مجموعه *Yoga in Action* به شکل نوار ویدیو و CD در انستیتوی یوگای آپینگر به فروش می‌رسد.

2. Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute

کلاسهای یوگا را شروع کرده‌اند با این برنامه خواهند دانست در طول یک دوره یک‌ساله قرار است چه کنند. شاگردان دوره عالی و پیشرفته نیز با این کتاب می‌توانند آموخته‌هایشان را مرور و تمرین‌هایشان را بازبینی کنند.

این برنامه شامل چهل و نه آسانای اصلی و دو مرحله یک پرانایامای اصلی به نام اوجایی است. بر مرحله میانی برخی آساناها تأکید بیشتری شده است، زیرا شاگردان همیشه نمی‌توانند بی‌درنگ به مرحله نهایی آسانا بروند. اهمیت این مراحل میانی مسلماً کمتر از بقیه نیست. این مراحل میانی را به دلیل فایده‌ای که برای شاگردان دارند در این کتاب گنجانده‌ایم.

چندین آسانای گوناگون در این کتاب آمده که هدف از آنها بهبود ساختار بدن و گرم کردن مفاصلهاست که نتیجه آن آزادی حرکت در مفاصلها خواهد بود. آساناها طول ریباطها (لیگامنتها) و عضله‌ها را نیز بلند و آنها را تقویت می‌کنند. آساناها با این دیدگاه انتخاب شده‌اند که اندامهای داخلی را نیرومند و اعصاب را تقویت کنند، تا پس از آن، عملکرد کارکردی بدن اندامی بهبود یابد.

گوروجی در تنظیم این برنامه، تمام اندامها و سیستمهای بدن مانند گوارشی، تنفسی، گردش خون، غدد، عضله‌ای، اسکلتی، دفعی، تولیدمثلی، لنفاوی و اعصاب را در نظر داشته است برای سلامت بودن، تمام این سیستمها باید به درستی و با همکاری و هماهنگی یکدیگر کار کنند. این برنامه چنان تنظیم شده است که تمام این سیستمها کارکردی هماهنگ داشته باشند.^۱ این هماهنگی کارکردی به نوبت خود شاگرد را از لحاظ جسمی، روحی و ذهنی آماده تمرین پرانایاما می‌کند، زیرا حساسیت، تحمل، آزادی و صلای ذهن را همراه با نظم و قدرت تشخیص در او به وجود آورده است.

شاید از زیادی تعداد این آساناها تعجب کنید. روان‌شناسی آدمها این است که «کمتر» انجام دهند و «انتظار بیشتر» داشته باشند. به یاد داشته باشید که اگر کوشش کم

۱. برای آگاهی از فهرست کامل اثرها و سودمندیهای آساناها، رجوع کنید به *Light on Yoga* نوشته ب. ک. س. آیینگر، و *Yoga: A Gem for Women* نوشته گیتا س. آیینگر. این کتابها بخشهای گوناگون بدن که از این آساناها سود می‌برند و درمان بیماریهای مختلف را شرح می‌دهند. این سودمندیها در این کتاب نخواهد آمد.

باشد، اثر هم کم است. اگر کوششها درست باشند، اثرها نیز درست هستند. حداقل انتظار شاگردان از تمرین یوگا این است که سلامت بدنی و ذهنی و نیز تعادل بدنی و آرامش ذهنی به دست آورند. شمار و گوناگونی آساناها بر پایهٔ این حداقل انتظار انتخاب شده است، تا تنش و فشار روحی روز به روز از میان برداشته شود.

این برنامه به گونه‌ای طراحی شده است که در شاگرد علاقه و اشتیاق به کسب دانش بیشتر در یوگا رشد کند. اگر شاگردی مایل به ادامه دادن کلاسها نباشد، دانشی که به دست آورده، تجربه‌ای که اندوخته و تمرینی که انجام داده برای ادامهٔ تمرین و برای حفظ سلامتش کافی است. این برنامه از این لحاظ برنامه‌ای است کامل.

این دانش کهن بر اساس نیازهای ضروری انسان بنا نهاده شده است تا نه فقط سلامت جسمی به دست آورد، بلکه اراده و آگاهی او نیز تقویت شود.

آساناها بی‌هدف آفریده نشده‌اند. آنها همچون رویکردی روشمند برای زیستن به وجود آمده‌اند و بنابراین حساب شده طبقه‌بندی شده‌اند. آساناها که به ظاهر بدنی‌اند، قدرت عظیمی برای تغییر الگوی رفتاری شاگرد یوگا دارند؛ این الگوی رفتاری به نوبت خود توانمندی ذهنی را تغییر می‌دهد و شاگرد را قادر می‌سازد بیشتر پیشرفت کند و در راه معنوی باقی بماند. این طبقه‌بندی روشمند بر پایهٔ ساختار و کارکرد کالبد شناختی (آناتومیکی) بدن و پیشرفت تدریجی حرکت است. این طبقه‌بندی، سبب فعال‌سازی تدریجی بدن داخلی می‌شود، به طوری که تمرین‌کنندهٔ یوگا از بدن بیرونی به بدن درونی نفوذ می‌کند و باز، از طریق بدن و ذهن، انرژی نهفته در هستی خود را بیرون می‌کشد تا به سرچشمهٔ وجود، یعنی روح، برسد.

در این برنامهٔ درسی آساناهای ایستاده، نشسته و پیچ همراه کششهای رو به جلو، رو به پشت و تا قبال آمده است. آساناهای شکمی و وارونه نیز در برنامه هست. طبقه‌بندی آساناها کمک می‌کند حرکتهای بدنمان را تحلیل کنیم، قدرت اراده‌مان را بسنجیم، و به درون آگاهی نفوذ کنیم تا در مدت دورهٔ تمرین، آگاهی به سوی درون هدایت شود و زندگی ما را غنی و مثبت و معنی‌دار کند.

در این کتاب آساناها در سطح تکنیکی شرح داده نشده است. کتاب بیشتر راهنمایی عملی است که بهترین ترتیب تمرین یوگا را نشان می‌دهد. تکنیکهای کوتاه و فشرده‌ای که آمده در حکم یک راهنما برای شاگرد است. برای شرح مفصل‌تر

تکنیکها به کتابهای ب. ک. س. آیینگر، گیتا س. آیینگر، و آروگیا یوگا^۱ رجوع کنید. شاگردان اغلب آساناها را به اسم به یاد نمی آورند. در هنگام یادگیری آساناها، به جز قرار دادن بدن در وضعیت صحیح آسانا، باید نام و شکل آسانا را نیز دانست تا بتوان در وضعیت درست قرار گرفت. در این صورت نه فقط در آن آسانای خاص که در آسانای بعدی نیز پیوندی بین دانستن نام و شکل هر آسانا ایجاد می شود. دانستن نام و شکل آسانا پیش از رفتن به آن آسانا، نه فقط در سطح بدنی که در سطح ذهنی نیز به شاگرد آمادگی می دهد. پیش از رفتن به آسانا، ذهن باید شاداب باشد، درست مانند ذهن بچه ای که به اسباب بازیهایش نگاه می کند. گرچه آسانا برای ذهن از قبل چیزی شناخته شده و عملی آشناست که در ذهن نقش بسته است، ذهن باید هر آسانا را از نو تصور کند. یاد گرفتن و آشنایی با هر گروه و توالی آساناها کمک می کند بدون سردرگمی آنها را انجام دهید. و چند نکته، هشدار، و قانون برای تمرین کنندگان یوگا. می توانید آساناها را صبحها پیش از رفتن به کار یا عصرها پس از برگشتن از کار انجام دهید. خانمهای خانه دار می توانند وقتی را که برایشان مناسب است برای یوگا بگذارند. اگر بین غذا و تمرین فاصله کافی باشد حتی بعد از ظهرها را نباید از نظر دور داشت.

چهار ساعت فاصله بین غذا و تمرین یوگا ضروری است. اگر این فاصله زمانی کم باشد، احساس تهوع به شخص دست می دهد که سرانجام ممکن است به بالا آوردن، بدحالی، سردرد، سنگینی و درد بدن منتهی شود. می توان اگر لازم است نیم ساعت پیش از تمرین، نوشیدنی یک نوشید. یک ساعت پس از تمرین می توانید غذا بخورید.

پوشش باید راحت و آزاد باشد تا آزادی حرکت را نگیرد. وقتی خیلی خسته هستید، احساس از نفس افتادگی می کنید، یا در آفتاب تند بوده اید، یوگا نکنید. همین طور، بلافاصله پس از تمرینهای بدنی دیگری چون ژیمناستیک، ورزشهای میدانی، شنا و غیره به تمرین یوگا نپردازید. باید بین این فعالیتها و تمرین یوگا فاصله ای زمانی برای احیای نیرو باشد. یا در غیر این صورت

فقط آساناهایی را انجام دهید که در گروه آساناهای نیروبخش قرار دارند. نفس را در هیچ آسانایی حبس نکنید. عادی تنفس کنید. همیشه از بینی دم بگیرید و بازدم کنید. هر جا تأکید شده است دم یا بازدم انجام دهید، بیشتر بر درست انجام دادن حرکت تمرکز کنید نه بر نفس. فقط پس از اینکه شاگرد توانست به درستی در آساناها استقرار یابد، جزئیات تنفس به او درس داده خواهد شد. اگر آسانا درست انجام شده باشد، نفس به درستی حرکت می‌کند.

www.ketab.ir