



آشناکاوینی آسایوگا

تدریس شده توسط شری ک. پاتابی جوئی

نویسنده: لری شادفر

مترجم: محمد علی فرسادفر



سرشناسه	: شولتز، لری، ۱۹۵۰ - ۲۰۱۱ م.
عنوان و نام پدید آور	Schultz, Larry : آشتانگا وینی آسا یوگا: تدریس شده توسط شری ک. پاتابی جویس / لری شولتز : مترجم محمد علی فرشادفر
مشخصات نشر	: تهران، پیک فرهنگ، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۱۷۳ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۲۷۹ - ۳۶ - ۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Ashtanga yoga: as taught by shri. k. pattabhi Jois
موضوع	: یوگای آشتانگا
موضوع	: Ashtanga Yoga
موضوع	: یوگا
موضوع	: Yoga
شناسنامه افزوده	: جویس، ک. پاتابی
شناسنامه افزوده	: Jois, K. Pattabhi
شناسنامه افزوده	: فرشادفر، محمد علی، ۱۳۹۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: RAV800 - ۳۹۱۵ - ۱۵۰۰
رده بندی دیویی	: ۷۰۴۱ - ۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۲۷۹۰۳۶۰۹۶۴



انقلاب، فخر رازی، خیابان نظری، پلاک ۸۲، تهران، ۶۶۴۱۰۰۲۰ - ۶۶۴۰۹۴۲۵
آشتانگا وینی آسا یوگا

لری شولتز	نویسنده
محمد علی فرشاد فر	ترجمه
سهیلا پاکرای	ویراستار
اول ۹۶	نوبت چاپ
۱۰۰۰ نسخه	تیراژ
پیک فرهنگ	چاپ
نوید هاشمی علیا	طرح جلد
۹۷۸-۹۶۴-۸۲۷۹-۳۶-۸	شابک

۲۵۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه مترجم
۱۴	 پیش گفتار
۱۶	 چگونه از این راهنما استفاده کنیم
۱۷	 مقدمه مؤلف
۱۹	 تاریخچه آشتانگا یوگا
۲۰	 بیدار کردن آتش درونی، وینی آسا (گره سیستم تنفسی)
۲۱	 تنفس زندگی، تغذیه آتش
۲۱	 تنفس پیروز، تنفس آجایی
۲۲	 تمرین تنفس آجایی
۲۳	 پرآنا
۲۴	 چاکرا
۲۵	 کنترل پرآنا، قدرت مار

- ۲۵.....بالا آمدن مولا باندا
- ۲۵.....تمرین مولا باندا
- ۲۶.....کنترل پرانا، تفکر کردن بر ناف (میان بدن)
- ۲۷.....آدیانا باندا، باندای پرواز
- ۲۷.....تمرین آدیانا باندا
- ۲۸.....جالاندرا باندا
- ۲۹.....تمرین جالاندرا باندا
- ۲۹.....نقطه تمرکز، بازی چشم
- ۳۰.....ناوادریشتی: (نه موقعیت برای تمرکز و نگاه کردن)
- ۳۱.....تمرین نقطه تمرکز
- ۳۲.....پاک سازی و تصفیه: کریای ناولی (پاک سازی ناولی)
- ۳۲.....تمرین ناولی
- ۳۴.....جالانتی (پاک کننده بینی)
- ۳۴.....تمرین جالانتی (پاک کننده بینی)
- ۳۶.....ایجاد یک فضای روحانی

- ۳۷..... آساناها (وضعیت‌ها)
- ۳۸..... چند نکته در ارتباط با آساناها
- ۳۹..... آسانای ترس
- ۳۹..... پراناایاما: نیروی زندگی (قدرت ماریزرگ)
- ۴۰..... تمرین پراناایاما
- ۴۱..... ترتیب پراناایاما
- ۴۲..... نکات مفید
- ۴۳..... یکپارچگی
- ۴۴..... سلام بر خورشید
- ۴۵..... تمرین سلام بر خورشید سری A
- ۴۶..... تصاویر آسانای سلام بر خورشید سری A
- ۴۸..... تمرین سلام بر خورشید سری B
- ۴۹..... تصاویر آسانای سلام بر خورشید سری B
- ۵۲..... سری اولیه
- ۵۳..... سری اولیه: آساناهای ایستاده

- ۷۱..... سری اولیه: آساناهای نشسته
- ۷۴..... سری اولیه: وینی آسا
- ۷۶..... وینی آسا جهش به عقب
- ۷۶..... ادامه سری اولیه
- ۱۰۰..... سری اولیه: خم شدن به عقب
- ۱۰۲..... سری اولیه: آساناهای توالی
- ۱۱۶..... آساناهای پایانی
- ۱۱۷..... توالی: پیوند دادن وضعیت‌ها
- ۱۱۸..... سبیل‌هایی که نیاز دارید بشناسید
- ۱۱۹..... تصاویر سری اولیه
- ۱۳۰..... تصاویر سری اولیه: وضعیت‌های پایانی
- ۱۳۴..... پیوست شماره یک: گالری عکس
- ۱۳۷..... پیوست شماره دو: فرهنگ سانسکریت به فارسی یوگا

به نام خداوند حی و توانا

عصر فن‌آوری و گرایش انسان به انجام فعالیت‌های ماشینی، سکون به جای تحرک و حرکت، اسارت در دام فضاهاى مجازى و شبکه‌هاى اجتماعى، وابستگى شدید به تلفن همراه، کوله بارى از بیماری‌هاى جسمى و روانى براى ما به ارمغان آورده است. نبود تحرک لازم در فعالیت‌هاى روزمره باعث سکون در یک مکان و در یک وضعیت خاص همه ما را دچار دردهاى مزمن جسمى و روانى و نیز به هم‌ریختگى سیستم سوخت‌وساز درونى نموده است، بر انسان امروز واجب است که بدین ادات روزمره خود را تغییر داده و مقدارى هرچند اندک از ساعات عمر خود را براى خویش صرف نماید، تا بلکه به قول اساتید در زندگى سراسر درد و رنج خود، درد و رنج کمتری بکشد. یکی از راه‌ها، دست‌یابی به سلامتی همگانی که این روزها گرایش بدان فراوان گشته است پرداختن به یوگا می‌باشد. در میان سبک‌هاى مختلف یوگا که توسط اساتید مختلف ارائه شده است، سبک آشتانگا وینى بسیار رگایکى از سبک‌هاى بسیار مفید و درعین حال قدرتمند و دارای نظم و ترتیب خاص می‌باشد. از ویژگی‌هاى مهم این سبک توالى و پی‌درپی بودن وضعیت‌هاى آن (وینى آسا، همچون دانه‌هاى تسبیح) به همراه روش خاص تنفسى می‌باشد. سرى اولیه این سبک به نام یوگا چکیتا (یوگا درمانى) نام‌گذاری شده است، از نام آن پیداست که براى دردهاى بی‌درمان انسان درمان مناسبى است. این سبک

توسط استاد پاتابی جویس به همراه استادش استاد کریشنام آچاریا کشف و بازسازی و هم اکنون در اختیار همگان قرار گرفته است، کتاب حاضر کتابی است خلاصه و مفید از مختصات و خصوصیات سبک آشتانگا وینی آسا یوگا که توسط شاگردان استاد پاتابی جویس تهیه و ارائه شده است، امید است همگان از مزایای این کتاب بهره وافر ببرند. در پیوست شماره دو فرهنگ سانسکریت به فارسی یوگا از منابع مختلف جمع آوری و ترجمه شده است این پیوست یکی از مزایای کتاب حاضر می باشد. بخشی از فرهنگ مزبور از پیوست کتاب "اسرار تمرکز"، نوشته "پاراما همتا نیاناندا" ترجمه مرحوم استاد "جلال موسوی نسب" که به انگلیسی آورده شده اقتباس و ترجمه شده است سایر منابع فرهنگ نامه در پاورقی پیوست شماره دو ذکر گردیده.

تقدیر و تشکر

بر خود لازم میدانم از اساتید محترم، زحمت کش و فرهیخته، سرکار خانم "نرگس شاکری" و سرکار خانم "هاله نیک افشان"، که در معرفی یوگا، علی الخصوص، یوگای سبک ساتیاناندا (دانشگاه بیهار) در کانون نیک راه به این جانب از هیچ کوششی دریغ نکردند، کمال تشکر و قدردانی را به عمل آورده برای ایشان سلامتی و عاقبت به خیری آرزو می کنم.

همچنین از استاد محترم و فرهیخته جناب آقای "مسعود منتظر" که در تعالی و رشد همه علاقه مندان علی الخصوص این جانب در مسیر یوگا مخصوصاً سبک آشتانگا وینی آسا یوگا بسیار

دست و دل‌باز و مهربان بوده و هستند، تقدیر و تشکر نموده برای ایشان نیز توفیق بندگی و سعادت و عاقبت به‌خیری آرزو مندم.

از دختر عزیزم الهه فرشادفر که در تمامی مراحل ترجمه این اثر یاریم نمود سپاس و قدردانی نموده برایش سلامتی و تعالی در راه کسب علم و دانش در زندگی آرزو مندم.

از جناب آقای میرزایی مسئول محترم انتشارات پیک فرهنگ که در به ثمر رسیدن این اثر یاری و مساعدت نمودند نیز بسیار سپاس‌گزار بوده برای ایشان نیز سلامتی و سعادت آرزو می‌کنم.

محمد علی فرشادفر

پیش گفتار

بیست سال پیش آشانگا یوگا برای ما بیشتر یک فعالیت جنبی بود. گروه کوچک و اختصاصی دانش آموزان ما در انسینیتاس^۱، کالیفرنیا غالباً جوان با گرایش‌های هیپیگری و صاحب مقدار کمی پول و سرمایه بود. به رغم آن شرایط، ما یک چیز گران بها داشتیم، تمرین آشانگا یوگا که همه می دانستیم بسیار قوی و عمیقاً دگرگون کننده است. با یکدیگر تمرین کردن یک پیوند منحصر به فرد و بادویی، یک احساس واقعی از خانواده بودن ایجاد می نمود.

در طول سالیان دراز خانواده آشانگا یوگا، به طور قابل توجهی در سراسر جهان رشد کرده و من فرصت مناسبی برای به اشتراک گذاشتن تمرینات خود با بسیاری از مردم به عنوان یک دانش آموز و معلم داشتم. در اوسین، تگزاس ۱۵ سال پیش من لری شولتز را وقتی که داشت تمرینات آشانگا یوگا را با استاد پاترکریس انجام می داد ملاقات کردم. گرچه این تمرینات برای او بسیار چالش برانگیز و دشوار بود، اما لری خوش بینانه و حق شناسانه با شور و شوق زیادی تمرینات را انجام می داد. او مانند بسیاری دیگر، رابطه صله به رسمیت شناخته شد، و این دقیقاً همان چیزی بود که او به دنبال آن بود، لری برای تمرینات ده نفره و اشخاصی که در آن تمرین نقش داشتند بسیار هیجان زده بود.

لری و من در طول سالیان به دوستان نزدیکی تبدیل شدیم و باهم شاهد تأثیر مثبت و عمیق تمرین آشانگا یوگا در زندگی صدها نفر، به خصوص خود ما بوده ایم. ما در خانواده آشانگا دوستی های خود را به صورت شگفت انگیزی بسیار توسعه دادیم و قادریم این احساس حقیقتاً مبارک را با دیگران به وسیله تمرینات به اشتراک بگذاریم. انگیزه و میل این به اشتراک گذاشتن تمرینات، باعث افتتاح کلاس یوگا در سال ۱۹۹۱ توسط لری گردید، در حال حاضر این مدرسه یوگا به یکی از بزرگ ترین و موفق ترین مدارس یوگا در سان فرانسیسکو تبدیل شده است.

مشکلی که من و لری داشتیم این بود که چگونه در طول سال به دانش آموزان مبتدی که به دلایل خانوادگی، مسافرت و غیره قادر به حضور در کلاس تمرین نبودند تمرین بدهیم. برای ۵۰۰۰ سال گذشته، آشتانگا یوگا به عنوان یک سنت شفاهی وجود داشته است، بنابراین زمانی که دانش آموزان مبتدی درخواست راهنمای تمرین را می کردند، ما فقط یک تکه کاغذ با اشکال به هم چسبیده از وضعیت های سری اول به آنها می دادیم. لری دو برگ کاغذ شبیه آنها را سالها پیش به باب ویر تحویل داد، که باب در پاسخ گفت، "شما با من شوخی داری" من یک کتابچه راهنما می خواهم.

بنابراین لری شروع به خلق مراحل این کتابچه راهنما نمود که در حال حاضر با کمک چند تن از دوستان این راهنما تکمیل شده است. خوشبختانه حالا وقتی که دانش آموزان مبتدی درخواست یک راهنمای تمرین می کنند، ما می توانیم به آنها این راهنمای عالی، عملی و آموزنده را معرفی کنیم.

تیم میلر

معلم ارشد آشتانگا یوگا



pedro kupfer - padmasana