

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

یوگا راہے ہے انتہا پری سلامتے و شلایے جسم و روح

آشتانگا یوگا

(یوگای ہشتگانہ)

پہلا
جلد



سرشناسه	: خیرالامور، بهنام، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور	: آشتانگا یوگا (یوگای هشتگانه) / مولف: بهنام خیرالامور.
مشخصات نشر	: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص، مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۵۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: بالای عنوان: یوگا راهی بی انتها برای سلامتی و شادابی جسم و روح.
عنوان دیگر	: یوگا راهی بی انتها برای سلامتی و شادابی جسم و روح.
موضوع	: یوگای آشتانگا
موضوع	: یوگا
رده بندی کنگره	: RA۷۸۱/۶۸/خ/۹۴۵ (۱۳۹۱)
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۵۸۷۰۵



آشتانگا یوگا (یوگای هشتگانه)

نویسنده: بهنام خیرالامور

سرپرستار: فریادگر جی

ویراستار: ایرج رستمی - رضا نصری

طراح جلد: علیرضا بهرامی

گرافیکست: علیرضا بهرامی

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: مجتمع چاپ ایماژ

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۵۹-۸

تهران، خیابان دکتر شریعتی، بعد از خیابان یخچال،

کوچه سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۲۲۶۲۲۹۰۱-۳، کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.



تقدیم به پدر و مادر عزیزم محمود خیرالامور و فریده خیری
که من را در تمامی مراحل یادگیری یوگا حمایت کردند.



با تشکر از همسر مهربانم «حانده ازجیکریکچی» (Hande _ ozclirikci) و برادرزاده
عزیزم علیرضا بهرامی که من را در به اتمام رساندن این کتاب یاری و مساعدت نمودند.

فهرست

۷	معرفی نامه
۹	آشنانگا یوگا
۱۱	برای انجام یوگا به چه چیزهایی احتیاج داریم؟
۱۴	بندھا - bandha
۱۵	تنفس اوجی (تنفس پیروز مندانه) Ujjayi Pranayama
۱۶	دریشتی (نقطه تمرکز) Drishti
۱۷	ساماستیتی Samastithi
۱۹	سلام به خورشید
۲۰	سلام به خورشید A
۲۲	پایان سلام به خورشید A
۲۴	سلام به خورشید B
۳۰	حرکت یادانگشتاسنا (حرکت دست به دست پا)
۳۱	حرکت یادااهستاسنا (حرکت دست به پا)
۳۲	حرکت اوتھیتا تری کناسنا (حرکت مثلثی)
۳۳	حرکت مثلثی را به ترتیب زیر انجام می دهیم
۳۴	پروریتا تری کناسنا (حرکت مثلث چرخشی)
۳۵	اتھیتا پارشوا کناسنا (حرکت کششی حاشیه ای)
۳۷	پارواریتا پارشوا کناسنا (حرکت کششی حاشیه ای چرخشی)
۳۹	پارساریتا پادوتاناستا (حرکت پای باز کششی)
۴۲	پارساریتا پادوتاناسنای B (حرکت پای باز کششی)
۴۴	پارساریتا پادوتاناسنای C (حرکت پای باز کششی)
۴۶	پارساریتا پادوتاناسنای D (حرکت پای باز کششی)
۴۸	پارسوتاناسنا (حرکت عبادت پنهان)
۵۰	A-B-C-D اوتھیتا هستا پادانگوشناسنا
۵۴	آردھا بادھا پادموتاناسنا (حرکت نصف لتوس کششی ایستاده)
۵۶	اوتکاتاسنا (حرکت صندلی یا حرکت دشوار)
۵۷	ویرابدراسنای A (حرکت مرد جنگده A)

- ۵۸ ویرابدراسنای B (حرکت مرد جنگده B)
- ۵۹ دنداسنا (حرکت تخته چوب)
- ۶۱ پاسچیموتاناسنای A,B,C (حرکت کششی روبه غرب)
- ۶۴ پروتاناسنا
- ۶۶ آردها بادها پادما پاسچیموتاناسنا (حرکت کششی روبه غرب نصفه)
- ۶۸ تریانگا موکاپادا پاسچیموتاناسنا
- ۷۰ جانوشیرشاسنای A (حرکت سر به زانوی A)
- ۷۱ جانوشیرشاسنای B (حرکت سر به زانو B)
- ۷۲ جانوشیرشاسنای C (حرکت سر به زانو C)
- ۷۴ تقدیم به ماریچی - ماریچی آسنا
- ۸۰ نواسنا (حرکت قایق)
- ۸۱ بوجاپیداسنا (حرکت پرس بازو)
- ۸۳ کورماسنا (حرکت لاک پشت)
- ۸۵ سوپتا کورماسنا (حرکت لاک پشت خوابیده)
- ۸۶ گاریها پنداسنا (حرکت جنین در رحم)
- ۸۸ کوکتاسنا (حرکت خروس)
- ۹۰ بادها کناسنا A-B-C (حرکت پروانه A-B-C)
- ۹۲ اوپاویشتا کناسنا A-B (حرکت زاویه نشسته A-B)
- ۹۴ سوپتا کناسنا (حرکت زاویه ای خوابیده)
- ۹۶ سوپتا پادانگشتاسنای (حرکت دست به پای خوابیده A-B-C)
- ۱۰۰ ابهی پادانگشتاسنا (حرکت انگشت های شست هر دو پا)
- ۱۰۲ اردوا موکها پاسچیموتاناسنا (حرکت کششی غربی رو به بالا)
- ۱۰۴ ستوبنداسنا (حرکت پل)
- ۱۰۶ اردوا دنوراسنا (حرکت کمان وارونه) حرکات پایانی آستانگا، یوگا
- ۱۰۷ پاسچیموتاناسنا (حرکت کششی رو به غرب)
- ۱۰۹ شلمبا سرونکاسنا (حرکت ایستادن به روی شانه)
- ۱۱۰ حالاسنا (حرکت ماشین شخم زنی)
- ۱۱۱ کارنا پیداسنا (حرکت پرس گوش)
- ۱۱۲ اردوا پادماسنا (حرکت لتوس وارونه)



۱۱۳	پینداسنا (حرکت جنین)
۱۱۴	ماتسیاسنا (حرکت ماهی)
۱۱۶	اتانا پاداسنا (حرکت کششی پاها)
۱۱۷	شیرشاسنای A-B (ایستادن به روی سر)
۱۲۰	بادها پادماسنا (حرکت لتوس بسته)
۱۲۲	پادماسنا (لتوس)
۱۲۳	تولاسنا (حرکت پرواز)
۱۲۴	شواسنا (حرکت جنازه)
۱۲۶	کنترل تنفس (Pranayama)
۱۲۷	تکنیک دوم: براهمارای (زنپور خرمایی)
۱۲۸	حرف آخر



معرفی نامه



با نام خدای یکتا و آرزوی بهترین ها برای دوستداران عشق و امید. بهنام خیرالامور در سال ۲۰۰۲ میلادی در کشور هندوستان در شهر پونا در رشته الکترونیک به تحصیل پرداخت. او که از نوجوانی به ورزش و تحرک علاقه بسیار داشت، همواره به دنبال راهی بود تا بتواند علاوه بر کسب علم روح و جسم خود را نیز پرورش دهد. در همان هنگام در شرایط نسبتاً سخت دوران

تحصیل و دشواری شرایط جوی و بهداشتی کشور هندوستان، تمرینات یوگا را آغاز کرد. علت اصلی شروع این تمرینات بیشتر بخاطر فشارها و استرس‌های ناشی از شرایط بدی بود که او در آنجا با آنها سردرگریان بود. پس از آغاز تمرینات یوگا، تأثیراتش را در زندگی روزانه خود هر روز بیشتر و بیشتر احساس می‌کرد، تصمیم گرفت این روش را به طور کامل آموخته و آن را در تمامی مراحل زندگی خود به کار ببرد.

در سال ۲۰۰۴ میلادی بهنام خیرالامور طی سفری به جنوب هند و شهر میسور (Mysore) و همچنین بنکر (Bangalore) تمرینات و دانش خود را تکمیل کرده و موفق به دریافت مدارک یوگا از چندین دانشگاه معتبر هندوستان گردید. از معلمان او می‌توان (Eefa Shroff) ایفا شراف و «شیشادری» (Sheshadri) از اساتید معروف هندوستان را نام برد. وی همچنین به علم گیاهان دارویی و طب سنتی هندوستان آیورودا (Ayurveda) نیز به تحصیل و جستجو پرداخت و موفق به دریافت مدارک عالی گردید که در امر آموزش یوگای وی نیز نقش بسیار بسزایی را ایفا می‌کند. او معتقد است عقل سالم تنها در بدنی سالم و تندرست می‌تواند به فعالیت بپردازد و سرمنشأ تمام بیماری‌ها را در نبود بدن سالم و فکری مریض می‌داند. او شفا در بیماری‌هایی نظیر کم‌خوابی، آسم، ناراحتی‌های عصبی و سردردهای مزمن، کوفتگی عضلات، فشار خون، ناتوانی جنسی، فراموشی، از دست دادن قوای بدن در برابر بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی، ناراحتی‌های قلبی و عروق، ناراحتی‌های تنفسی، آرتروز و درد مفاصل ناشی از پیری، افسرده شدن افراد و غیره را در انجام تمرینات یوگا می‌داند و در طول تدریس خود نمونه‌های بسیاری از این افراد را که از این‌گونه بیماری‌ها رنج می‌بردند بطور کامل درمان کرده و این موجب علاقه‌مندی بیشتر او به ورزش یوگا گردیده است. همچنین یوگا را برای خانم‌های باردار و بچه‌های کوچک بسیار توصیه می‌کند و طبق تجارب و مشاهدات خود تفاوت عمده‌ای را در شادابی، سلامتی نوزاد، مادر و همچنین بچه‌هایی که یوگا کار می‌کنند، احساس می‌کند. او امیدوار است روزی برسد که تمامی انسان‌ها به بدن خود به مانند یک هدیه از طرف خدا اهمیت داده و آن را پاس بدارند.