

یوگا در عمل

دورهٔ مبتدی آسانا و پرانایاما
چنانکه در انستیتوی یوگای ب.ک.س. آیینگر
تدریس می‌شود

گیتا س. آیینگر

امید اقتداری

برگردان
آرزو اقتداری

نشر آسیم
تهران ، ۱۳۸۴

Iyengar, Geeta S.

آینگار، گیتا، ۱۹۴۴ - م
یوگا در عمل: دوره مبتدی آسانا و پرانا یاما چنانکه در انستیتوی یوگای ب. ک. س. آیینگر تدریس می‌شود/ گیتاس. آیینگر: برگردان امید اقتداری. -
تهران: آسیم، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-418-091-7

۱۲۰ ص.: مصور: ۲۲×۲۳ س. م.

Yoga in action for beginners; a preliminary course of ananas..., c 2000.

عنوان اصلی:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. یوگا (ورزش). ۲. دم گستری (یوگا). الف. اقتداری، امید، ۱۳۳۰ - ، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۳/۷۰۴۶

RA ۷۸۱ / ۷ / ۹۵ ی ۹

۱۳۸۴

م ۸۴-۱۰۶۱۱

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

YOGA IN ACTION FOR BEGINNERS

by

Geeta S. Iyengar

Yog, Mumbai, 2000

ویراستار: امید اقتداری

حروف نگار: پژمان آرایش

اسکن تصاویر، آماده سازی، اجرا: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۴

شمار نسخه های این چاپ: ۳۰۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه کاج

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۷۹۴۲۱۹ - ۸۷۹۴۲۱۸ - ۸۷۷۲۲۶۷ - ۸۷۷۲۰۲۹



یادی از پاتانجالی

یوگنا چیتاسیا پادنا و اچام
مالام شاریراسیا چا و دیا کنا
یوپا کاروتام پراوارام مونی نام
پاتانجالیم پران جالیراناتو، سُمی
آباهو پوروشا کارام
شانکا چا کراسی دهارینام
سہاسرا شیراسام شوتام
پرانامامی پاتانجالیم

فهرست

۱		یشگفتار
۳		مقدمه
۹		فصل ۱: آساناهای ایستاده
		بخش ۱
۹		۱. ساماس تی تی
۱۰		۱. اورژوا هاستاسانا
۱۱		۱. اورژوا بادانگولیاسانا
۱۲		۱. نامسکاراسانا
۱۳		۱. اورژوا نامسکاراسانا
۱۴		۱. گوموکھاسانا
۱۵		۱. پاسچیم نامسکاراسانا
۱۶		۱. وژیکشاسانا
۱۷		۱. اوتکاتاسانا
		بخش ۲
۲۱		۱. اوتیتا هاستا پاداسانا
۲۲		۱. پارشوا هاستا پاداسانا
۲۲		۱. اوتیتا تریکوناسانا
۲۳		۱. ویرابادراسانا ۲

بخش ۳

۲۶	۱۴. اوتیتا پارشواکوناسانا
۲۷	۱۵. ویرابادراسانا ۱
۲۸	۱۶. ویماناسانا

بخش ۴

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

بخش ۵

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

بخش ۶

۴۰	۲۳. پارش وُتاناسانا
۴۲	۲۴. پاراساریتا پادوتاناسانا
۴۴	۲۵. اوتاناسانا
۴۶	۲۶. پادانگشتاسانا
۴۷	۲۷. آدو مرکاشواناسانا

فصل ۲: آساناهای نشسته ۵۱

بخش ۷

۵۱	۲۸. دانداسانا
----	---------------------

۵۲	۲۹. اورڈوا هاستا دانداسانا
۵۲	۳۰. پادانگشتا دانداسانا
۵۳	۳۱. بادا کوناسانا
۵۴	۳۲. اوپاويشتا کوناسانا
۵۴	۳۳. پادانگشتا اوپاويشتا کوناسانا
۵۵	۳۴. سواستیک آسانا
۵۶	۳۵. پُروَ تاسانا - در سواستیک آسانا
۵۶	۳۶. ویراسانا
۵۷	۳۷. پُروَ تاسانا - در ویراسانا
۵۷	۳۸. گوموکھاسانا

فصل ۳ : کشش رو به جلو

	بخش ۸
۶۱	۳. پاسچیموتاناسانا
۶۲	۴. جانو شیرشاسانا
۶۴	۴. تریانگا موکاکاپادا پاسچیموتاناسانا
۶۶	۴. مریچ آسانا ۱
۶۸	۴. اوپاويشتا کوناسانا

فصل ۴ : کشش جانبی

	بخش ۹
۷۱	۲. بهارادوا جاسانا ۱
۷۱	۲. بهارادوا جاسانا ۲
۷۴	۲. بهارادوا جاسانا - روی صندلی

فصل ۵ : آساناهای وارونه

بخش ۱۰

۷۸	۴۷. سالامباشیر شاسانا
۸۱	۴۸. سالامباشاروانگاسانا
۸۲	۴۹. اکاپادا ساروانگاسانا
۸۳	۵۰. پارشوا اکاپادا ساروانگاسانا
۸۳	۵۱. آردها هالاسانا
۸۵	۵۲. هالاسانا
۸۶	۵۳. کارنایداسانا
۸۶	۵۴. سوپتاکوناسانا
۸۶	۵۵. پارشوا هالاسانا

فصل ۶ : آساناهای شکمی

بخش ۱۱

۹۰	۵۶. اورڈوا پاراساریتا پاداسانا
۹۱	۵۷. پاری پورنا ناواسانا
۹۲	۵۸. سوپتا پادانگشتاسانا

فصل ۷ : کششهای روبه عقب

بخش ۱۲

۹۶	۵۹. چاتورانگا دانداسانا
۹۷	۶۰. اورڈوا موکاشواناسانا

۹۸	۶۱. دانوراسانا
۹۸	۶۲. شَلَبْهاسانا
۹۹	۶۳. اوشراسانا

فصل ۸ : سوریا ناماسکارا ۱۰۳

بخش ۱۳

۱۰۳	۶۴. سوریا ناماسکارا
۱۰۵	۱. ساماس تی تی
۱۰۵	۲. نامسکاراسانا
۱۰۵	۳. اورڈوا هاستاسانا
۱۰۵	۴. اوتاناسانا
۱۰۵	۵. آدومو کاشواناسانا
۱۰۵	۶. اورڈوا موکا شواناسانا
۱۰۵	۷. چاتورانگا دانداسانا
۱۰۵	۸. اورڈوا موکا شواناسانا
۱۰۵	۹. آدومو کاشواناسانا
۱۰۵	۱۰. اوتاناسانا
۱۰۵	۱۱. اورڈوا هاستاسانا
۱۰۵	۱۲. نامسکاراسانا
۱۰۵	۱۳. ساماس تی تی

فصل ۹ : آساناهای نیروبخش ۱۰۹

بخش ۱۴

۱۱۰	۶۵. سوپتا ویراسانا
-----	--------------------------

۱۱۱	۶۶. سوپتابادا کوناسانا
۱۱۲	۶۷. سالامبا پوروتاناسانا
۱۱۲	۶۸. سالامبا ساروانگاسانا باصندلی
۱۱۳	۶۹. ستوباندا ساروانگاسانا
۱۱۴	۷۰. وپاریناکارانی
۱۱۵	۷۱. شباواسانا
۱۱۸	چند نکته

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 آسانها را باروش عمل‌گرایی که در انجام آسانها نهفته است یاد بگیرند. هر خواهان یوگا، در شروع یا آرامبها و استها باید دقیقاً بداند قرار است چه انجام دهد. این کتاب شاگرد را در انجام ساده‌ها 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 تازگی قدم در راه یوگا گذاشته‌اند، بینشی از تمرین - آبهیایا - کسب کنند.

هدف در این کتاب، ارائه تکنیکهای پیچیده و استادانه برای هر آسانا نیست، زیرا این کار را معلم در کلاس انجام می‌دهد. جزئیات مفصل‌تر و نکات ظریف‌تر را

می‌توانید در کتابهای گوروجی^۱، و نیز در کتاب من^۲ بخوانید. به شاگردان یوگا توصیه می‌شود برای درک عمق مطلب به این کتابها زیاد رجوع کنند. کتاب یوگا در عمل پایان یوگا نیست، آغاز آن است. بر عهده شاگرد است که نیروی نهفته یوگا را از درون روشن کند تا بر راه سفر یوگایی او پرتوی روشنائی بیفکند. بادا که حمایت استاد پاتانجالی در سفر یوگایی تان با شما همراه باشد.

گینا س. آیینگر

۱. *Light on Yoga* (که چکیده‌ای از آن به فارسی چاپ شده است: دانش یوگا، برگردان علیرضا اقدمی باهر، راه سما، ۱۳۷۸)؛ *Light on Pranayama* (یوگا درمانی: پرتوی پرانا بام، ترجمه مهیار خورزاد(راز)، ۱۳۷۴)؛ و *Light on Yoga Sutras of Patanjali*.

2. *Yoga: A Gem for Women*

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.

حیطه یوگا به پهناوری آسمان است، نمی‌توان آن را با زمان محدود کرد. با این حال، این دوره مبتدی شاگرد را هدایت می‌کند بفهمد 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

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

نیفتند و پیشرفت نشان ندهند، معلمان نیز نمی‌توانند جلوتر بروند. کسانی که تازه 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 پرانیامای 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 نرم کردن مفاصل است که نتیجه آن آزادی حرکت در مفاصل خواهد بود. آساناها طول رباطها (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 پرانیاما می‌کند، زیرا حساسیت، تحمل، آزادی و صافی 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 پایه این حداقل انتظار انتخاب شده است، تا تنش و فشار روحی روز به روز از میان برداشته شود.

گوروجی این برنامه را به گونه‌ای طراحی کرده است که در شاگرد علاقه به یوگا و اشتیاق به کسب دانش بیشتر در راه 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 ادامه تمرین یوگا و برای حفظ سلامتش کافی است. این برنامه از این لحاظ برنامه‌ای است کامل.

این دانش کهن هندی که از فرزندگان به ما رسیده است، بر اساس نیازهای ضروری انسان بنا نهاده شده تا نه فقط سلامت جسمی به دست آورد، که هدفهای والاتر زندگیش نیز تحقق یابد. انسان برای این منظور به قدرت اخلاقی، ایمان سازنده، و پرورش آگاهی نیاز دارد.

آساناها بی‌هدف آفریده نشده‌اند. آنها همچون رویکردی روشمند برای زیستن به وجود آمده‌اند و بنابر این 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 پایه ساختار و کارکرد کالبد شناختی (آناتومیکی) بدن و پیشرفت تدریجی حرکت است. این طبقه‌بندی، سبب فعال‌سازی تدریجی بدن داخلی می‌شود، به طوری که تمرین‌کننده 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 سرچشمه وجود، یعنی روح، برسد.

در این برنامه درسی آساناهای ایستاده، نشسته و پیچ همراه کششهای رو به جلو، رو به پشت و تقاباز 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 دوره 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، گیتاس. آیینگر^۱، و آروگیا یوگا^۲ رجوع کنید. شاگردان اغلب آساناها را به اسم به یاد نمی‌آورند. 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 می‌شود. دانستن نام و شکل آسانا پیش از رفتن به آن آسانا، نه فقط در سطح بدنی که در سطح ذهنی نیز به شاگرد آمادگی می‌دهد. پیش از رفتن به آسانا، ذهن باید شاداب باشد، درست مانند ذهن بچه‌ای که به اسباب‌بازیهایش نگاه می‌کند. 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 می‌کند بدون سردرگمی آنها را انجام دهید. و چند نکته، هشدار، و قانون برای تمرین کنندگان یوگا. می‌توانید آساناها را صبحها پیش از رفتن به کار یا عصرها پس از برگشتن از کار انجام دهید. خانمهای خانه‌دار می‌توانند 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 می‌دهد که سرانجام ممکن است به بالا آوردن، بدحالی، سردرد، سنگینی و درد بدن منتهی شود. می‌توان اگر لازم است نیم ساعت پیش از تمرین، نوشیدنی سبک نوشید. یک ساعت پس از تمرین می‌توانید غذا بخورید.

پوشش باید راحت و آزاد باشد تا آزادی حرکت را نگیرد.

وقتی خیلی خسته هستید، احساس از نفس افتادگی می‌کنید، یا در آفتاب تند بوده‌اید، یوگا نکنید. همین‌طور، بلافاصله پس از تمرینهای بدنی دیگری چون ژیمناستیک، ورزشهای میدانی، شنا و غیره به تمرین یوگا نپردازید. باید بین این

فعاليتها و تمرين يوگا فاصله‌ای زمانی برای احیای نیرو باشد. یا در غیر این صورت فقط آساناهایی را انجام دهید که در گروه آساناهای نیرو بخش قرار دارند.

نَفَس را در هیچ آسانایی حبس نکنید. عادی تنفس کنید. همیشه از بینی دم بگیرید و باز دم کنید. هر جا تأکید شده است دم یا باز دم انجام دهید. بیشتر بر درست انجام دادن حرکت تمرکز کنید نه بر نَفَس. 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، نَفَس به درستی حرکت می‌کند.