

یوگا با

دیوار

مترجم: سیما میرحسینی

www.ketab.ir

سرشناسه: پاپاس، استفانی، ۱۹۶۰ - م. Pappas, Stephanie.
عنوان و نام پدیدآور: یوگا با دیوار / [استفانی پاپاس]؛ مترجم سیما میرحسینی.
مشخصات نشر: تهران: نشر چیم، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۰۶-۳-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: yoga at your wall.
موضوع: یوگا
شناسه افزوده: میرحسینی، سیما، ۱۳۳۳ -، مترجم
رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۲ ی ۲ پ ۷/۷۸۱ RA
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۶
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۵۴۲۳۶



نشر چیم

یوگا با دیوار

نویسنده: استفانی پاپاس - مترجم: سیما میرحسینی

طراح جلد: فرامرز عرب نیا

چاپ اول: تابستان ۹۴

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۰۶-۳-۸

ایمیل انتشارات: chiman1392@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۲۴۷۵۷۸۷۱

هر گونه بهره برداری از این کتاب بدون اجازه ناشر ممنوع است.

پیشگفتار

امروزه علاقه به یوگا فراگیر شده است و دلایل خوبی برای این علاقمندی وجود دارد زیرا یوگا روشی است که تمام ابعاد وجود انسان را از حیث جسم، ذهن، روان و احساس تحت تأثیر شگرف خود قرار می‌دهد و در جهت سلامتی و تعالی انسان عمل می‌کند. همگام با تمرینات بدنی و سالم‌سازی جسم و تقویت سیستم اعصاب، یوگا به تربیت فکر و قوای ذهنی نیز می‌پردازد؛ شخصیت متزلزل، عدم اعتماد به نفس، تمرکز ذهن از دست رفته، فقدان شوخ طبعی به کمک تمرینات یوگا یک بار دیگر برمی‌گردد.

باید توجه داشت یوگا راه عمل است، نه فقط فلسفه و پندار، به وسیله تفکر فلسفی نمی‌توان از طریقت یوگا گذشت و این راه پر مخاطره را بدون معلم و راهنما نمی‌شود طی کرد، به روایتی باید دید، شنید و سپس عمل کرد تا به نتایج مطلوب دست یافت.

به گفته مولانا:

هر که او بی‌مرشدی در راه شد ز عولان گره و در چاه شد

کتاب پیش رو، «یوگا با دیوار» معلمی است خاموش. زمانی که راهنمایی در دسترس نیست به یاری شما می‌آید تا درست و دقیق حرکات را انجام دهید و از انرژی خود به درستی استفاده کنید.

با دیوار چه کار می‌توانید بکنید؟

شما می‌توانید دیوار را هل دهید، به آن تکیه دهید یا حتی از آن آویزان شوید. بدین ترتیب مانند دوستی خاموش ولی قابل اعتماد برای شما عمل می‌کند، زمانی که می‌خواهید خود را کشش دهید از بدن شما حمایت می‌کند. اجازه می‌دهد در حرکات بیشتر و بیشتر توقف کنید و انرژی حیاتی بدن را به گردش درآورید. حتی در زمان استراحت به کمک شما می‌آید تا عمیق‌تر استراحت کنید.

هنرجویان کار کرده و با تجربه یوگا متوجه می‌شوند به کمک دیوار خیلی راحت‌تر، آسان‌تر و عمیق‌تر حرکات را انجام می‌دهند؛ به خصوص حرکات معکوس مانند ایستادن روی سر و ایستادن روی شانه. هنرجویانی که مشکل بدنی دارند، مانند انحراف گردن یا ستون مهره‌ها متوجه می‌شوند که دیوار محدودیت حرکتی را برای آن‌ها از بین می‌برد، به کمک آن‌ها می‌آید، درد آنها را تسکین می‌دهد و با اعتماد به نفس بیشتر حرکات را انجام می‌دهند.

با به کارگیری تمرینات این کتاب خودتان متوجه تاثیرات مثبت آن خواهید شد. فقط کافی است روزانه زمانی هرچند کوتاه را برای تمرینات خود بگذارید. در پایان بر خود لازم می‌دانم که از یار و همکار همیشگی یوگایم، خانم نازی پورکاظمی، که همواره همراه و مشوق من در ترجمه این کتاب بودند تشکر کنم.

سیما میرحسینی

دی ۱۳۹۱

درباره نویسنده

استفانی Stephanie (ملقب به استفنی stefeni) آن پاپاز Ann Pappas از سال ۱۹۹۲ به تمرین و تدریس یوگا مشغول است. وی معلمی مجرب با پایه ۵۰۰ ساعت یوگا، از کمیته یوگا است. استفانی در سال ۱۹۹۹ مدیریت تدریس مربیگری یوگا را آغاز کرد. در سال ۲۰۰۲، «برنامه تدریس مربیگری دوالیلا یوگا» را پایه‌گذاری نمود، که با پایه ۲۰۰ ساعت کارآموزی است، او بیش از ۱۵۰ معلم یوگا را تعلیم داده است. همچنین معلم ماساژ و رقص قومی است.

استفانی، معمولاً در آمریکا و مکزیک، کلاس‌های یوگا، دوره‌های مربیگری و کارگاه‌های یوگا را برگزار می‌کند. استفانی، ۹ عدد کتاب یوگا را با همکاری نویسندگان دیگر تدوین کرده است و آخرین کتاب انفرادی او کمک و اصلاح وضعیت‌های یوگا (yoga Posture Adjustments and Assisting) می‌باشد.

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۷	درباره نویسنده
۱۳	نامه‌ای از طرف نویسنده
۱۵	مقدمه
۱۷	چرا «یوگا» را با دیوار تمرین می‌کنیم؟
۲۱	چگونه از این کتاب استفاده کنید
۲۳	روش یوگای دوالیلا (DEVALILA)
۲۴	نکاتی در مورد هر وضعیت یوگا
۳۱	نکات لازم در تمرین وضعیت‌های یوگا با دیوار
۳۳	تمرین، اشتیاق را بیشتر می‌کند
۳۵	نکات ایمنی برای تمرین یوگا با دیوار
۳۶	نکات کلی برای هم‌ترازی بدن در تمرین وضعیت‌ها
۳۷	کاوشی در نیروهای متضاد
۳۸	هدایت جریان تنفس

- ۴۵ ----- هنگام تمرین چند نکته را به خاطر بسپارید
- ۵۰ ----- ابزارهای یوگا به تمرین شما کمک می‌کنند
- ۵۶ ----- برقراری تماس با دیوار
- ۶۱ ----- وضعیت‌های یوگا با دیوار برای قدرت و انرژی
- ۶۳ ----- تمرکز روی قدرت و انرژی
- ۶۵ ----- «وضعیت لمس زمین» برای گرم کردن بدن
- ۶۷ ----- «وضعیت کوه»
- ۷۲ ----- «وضعیت صندلی»
- ۷۸ ----- «وضعیت صندلی با پاهای متقاطع»
- ۸۲ ----- «وضعیت جنگجو»
- ۸۹ ----- «وضعیت جنگجو II»
- ۹۵ ----- «وضعیت سگ سر پایین»
- ۱۰۴ ----- «وضعیت دلفین با دیوار»
- ۱۰۹ ----- «وضعیت فشار به دیوار در حالت ایستاده»
- ۱۱۲ ----- «وضعیت مثلث UTTHITA TRIKONASANA»
- ۱۱۷ ----- «وضعیت مثلث ۹۰ درجه UTTHITA PARSVAKONASANA»
- ۱۲۱ ----- «وضعیت مثلث پیچ PARIVRTTA TRIKONASANA»
- ۱۲۵ ----- «وضعیت قایق BOAT POSE»
- ۱۳۲ ----- «وضعیت خط‌کش، پایین و بالا»
- ۱۳۹ ----- «وضعیت حشره FIREFLY POSE»
- ۱۴۳ ----- «وضعیت کبری / آمادگی کمان»
- ۱۴۷ ----- «وضعیت شتر USTRASANA»
- ۱۵۲ ----- «وضعیت چرخه کمک آجر WHEEL POSE»
- ۱۶۱ ----- «وضعیت ایستادن روی شانه SARVANGASANA»
- ۱۶۵ ----- «وضعیت پرطاووس با دیوار PEACOCK FEATHER POSE»

- ۱۷۱ ----- «وضعیت ایستادن روی دست با دیوار»
- ۱۷۷ ----- «وضعیت ایستادن روی سر HEAD STAND»
- ۱۸۷ ----- «تمرین‌های پیوسته و روزانه یوگا»
- ۱۹۷ ----- وضعیت‌های یوگا با دیوار برای تعادل و ثبات
- ۱۹۹ ----- تمرکز برای ایجاد تعادل و ثبات
- ۲۰۱ ----- «وضعیت درخت با دیوار» TREE POSE (از پهلوی)
- ۲۰۸ ----- «وضعیت رقص با دیوار» DANCE POSE
- ۲۱۴ ----- «وضعیت جنگجو III با دیوار WARRIOR»
- ۲۱۹ ----- «وضعیت نیمه‌ماه (هلال ماه) ۲، پشت به دیوار HALF MOON POSE»
- ۲۲۵ ----- «وضعیت نیمه‌ماه II - پا به دیوار»
- ۲۳۰ ----- «وضعیت عقاب با دیوار» EAGLE POSE
- ۲۳۴ ----- «وضعیت کشش پا با دیوار UTTHITA HASTA PADAUGUSTHASANA»
- ۲۴۰ ----- «وضعیت پیچ - کشش پای ایستاده با دیوار»
- ۲۴۴ ----- وضعیت‌های یوگا با دیوار برای انعطاف‌پذیری و گشایش
- ۲۴۶ ----- تمرکز روی انعطاف‌پذیری و گشایش
- ۲۴۸ ----- «وضعیت فشار ساعد»
- ۲۵۲ ----- «وضعیت کشش شانه‌ها - دست مانند ساعت دیواری»
- ۲۵۷ ----- «وضعیت کشش دست - انگشت شصت رو به بالا»
- ۲۶۱ ----- «وضعیت نیمه‌ماه I»
- ۲۶۷ ----- «وضعیت چرخش بالاتنه»
- ۲۷۱ ----- «وضعیت‌های اصلی پیچ با دیوار»
- ۲۷۹ ----- «وضعیت پیچ ستون مهره‌ها نشسته MARICHYASANA»
- ۲۸۸ ----- «وضعیت آسياب بادی - کشش پای باز با دیوار»
- ۲۹۳ ----- «وضعیت خم به جلو ایستاده»

- ۲۹۸----- «وضعیت کشش ایستاده شانه (یوگامودرا)»
- ۳۰۳----- «وضعیت دونده»
- ۳۱۲----- PYRAMAID POSE «وضعیت هرم با دیوار»
- ۳۱۸----- «کشش مفصل ران - یک پا روی پا دیگر»
- ۳۲۳----- «وضعیت گهوآره با دیوار»
- ۳۲۷----- «وضعیت کشش پا»
- ۳۳۱----- «وضعیت کشش عضله چهار سر ران»
- ۳۳۵----- «وضعیت پیچ، سر به زانو»
- ۳۳۹----- «وضعیت کشش پای باز در حالت نشسته»
- ۳۴۴----- «وضعیت کشش پای باز در حالت ایستاده»
- ۳۴۸----- «وضعیت گاوآهن PLOW POSE»
- ۳۵۳----- «وضعیت کبوتر با دیوار»
- ۳۶۴----- وضعیت‌های یوگا با دیوار برای نیروبخشی و رهایی
- ۳۶۶----- تمرکز روی وضعیت‌های نیروبخشی و رهایی
- ۳۶۸----- «وضعیت پاها بالای دیوار»
- ۳۷۶----- «وضعیت رهایی به پهلو»
- ۳۷۸----- «وضعیت خم به جلو در حالت نشسته»
- ۳۸۵----- «وضعیت پیچ ستون مهره‌ها به صورت خوابیده»
- ۳۸۹----- CHILD POSE «وضعیت کودک»

نامه‌ای از طرف نویسنده

«خوانندگان عزیز، اتفاقی نیست.»

در طول سال گذشته که در حال نگارش کتاب «یوگا با دیوار» بودم، دشوارترین سال زندگی‌م را تجربه کردم. در حالی که تمرین‌های یوگا را به کمک دیوار در شهر «نیوجرسی» و مکزیکو انجام می‌دادم، خود را با دیوارهای احساسی، ذهنی و روحی مواجه می‌دیدم. بنابراین، همزمان با نوشتن، بسیار آشفته بودم.

در آن هنگام، آنچه که به نظر منعی برای به اتمام رساندن این کتاب بود، در واقع تبدیل به محرکی برای بیشتر نوشتن شد. نوشتن و یوگا کردن، یوگا کردن و سپس نوشتن، برایم پناهگاه محکمی شد.

این کتاب را تقدیم می‌کنم به شما که این مجال را دادید تا از این سال دشوار عبور کنم. اگر زمانی متوجه شدید که دیواری (مانعی) در مقابل شماست، یا به دیواری برخورد کرده‌اید، یا در زندگی، میان دیوارهایی (در مکان سخت زندگی) گیر کرده‌اید، بدانید که تنها نیستید.

در حالی که این کتاب را مطالعه می‌کنید، به یاد داشته باشید که من هم با بزرگ‌ترین و سخت‌ترین دیوارها در زندگی‌ام برخورد کردم.

در کارائیب، در یک کانکس زندگی می‌کردم و برق (الکتریسیته) نداشتم برای این که بتوانم به نوشتن ادامه دهم، از خروجی برق خانه دوستان و کافی‌نت‌ها استفاده می‌کردم.

با عوارض یائسگی، آلرژی و بیماری‌های گرمسیری که با گرما و رطوبت شدید در فصل تابستان تشدید می‌شد، دست و پنجه نرم می‌کردم.

در حین نوشتن، انواع و اقسام حشرات گرمسیری را نابود می‌کردم؛ عقرب‌ها، عنکبوت‌ها، پشه‌ها، مگس‌ها، مورچه‌ها و حشرات دیگر مزاحم نوشتنم بودند.

چند هفته پس از آماده شدن طرح اولیه کتاب، مادرم به علت سکتة قلبی در بیمارستان

«نیوجرسی» بستری شد. تمام سال را بین نیوجرسی و مکزیکو در رفت و آمد بودم.

بعد از آن با قطع رابطه عاطفی شش ساله‌ام، یاد گرفتم که در یک کشور غریب تنها زندگی کنم. سرانجام برق وصل شد، هم برای من و هم برای همسایگانم. زمانی که کامپیوتر را روشن کردم، آن‌ها هم ضبط صوت‌ها را روشن کردند و با صدای موزیک وحشتناک و مهمانی‌های شبانه‌روزی که گاهی تا چهار روز ادامه داشت، جشن می‌گرفتند. درحالی که دیوارهای اطرافم می‌لرزیدند، در گوشم پنبه گذاشتم و بیشتر نوشتم. انجام تمرینات یوگا، حرکتی دوستانه نسبت به خود است. حتی اگر در روز فقط ده دقیقه وقت برای سلامت روح و آگاهی خود در میان آشفتگی و هرج و مرج، اختصاص دهیم.

امیدوارم که این کتاب، هر کجا و هر زمان که با دیواری برخورد کردید شما را به بیشتر یوگا کردن ترغیب کند.

Namaste نامسته

استفنی پاپاس **Stephonie Pappas**

روز شکرگزاری سال ۲۰۰۸