

# یوگادرمانی

(درمان بیماریهای کمر و گردن بوسیله یوگا)



712 /  
V. 46  
2  
412  
5

تدوین و ترجمه:

همایون فرّ - رضا رامز

۷۰۴۶ / ۷۱۳  
ک ۴۶۲۲ غ

# یوگادرمانی

(درمان بیماریهای کمر و گردن بوسیله یوگا)

تدوین و ترجمه:

همایون فرّج - (رضا رامز)

منبع کتاب:

YOGIC PRACTICES  
FOR  
BACKACHE & NECKACHE  
SAKASHIV  
NIMBAIKAR

واحدانیت آقایان



۶۵۰۱ ۳۴۲۸

مؤسسہ فرهنگی انتشاراتی محسنی



شناسنامہ کتاب

---

عنوان کتاب: یوگا درمانی

تدوین و ترجمہ: ہمایون خرم - رضا رامز

ناشر: مؤسسہ فرهنگی انتشاراتی محسنی

چاپ اول: تابستان ۱۳۷۵

تیراژ: ۷۰۰۰ نسخہ

ویراستار: زہرہ سلطان محمدیان

حروفچینی: کوشش

چاپ: کامران

---

## مقدمه ناشر

ن والقلم وما یسطرون

سوگند به دوات و قلم و آنچه می‌نویسند

غرض نقشیست کز ما باز ماند که هستی را نمی‌بینم بقائی

مگر صاحب‌دلی روزی به رحمت کند در حال درویشان دعائی

سپاس پروردگاری راست که انسان را از خاک بی‌جان بیافرید و به او نطق و بیان عطا فرمود و نویسندگی آموخت تا بتواند میوهٔ بستان اندیشه‌های خود را به کام مشتاقان در بلندای زمان رساند و نغمهٔ جانبخش وجود را به گوش قرون آینده کشاند.

کتاب شایسته گنجینه‌ای از گوهرهای نهفته در دل‌های آگاه است که با دست همت والای ناشرانِ کاردان به خوانندگان تقدیم می‌گردد تا سرمایهٔ معنوی جهانی را بسازند و در پی پیامبران و اولیاء کُرهای حقائق عالم وجود و دقائق ملک خلود را بر گوش هوش طالبان دانش و عاشقان بینش بیاویزند.

کتاب‌ندای بلند گذشتگان است که در گوش آیندگان با نای ناشران طنین‌انداز می‌گردد و نعمات جانفزای رفتگان را بر تار دل ماندگان می‌نشانند.

ناشر وظیفه‌شناس و دل آگاه خود معلمی است عاشق که به آیندهٔ اجتماع می‌نگرد و

رنج‌های فراوان را به دوش جان می‌کشد تا کوله‌بار فرهنگ را توشه‌ راه امیدان آینده سازد. نویسنده و ناشر هر دو آینده‌سازان میهنند. و چه بسا که ناشران شایسته در پرورش و سرامدی نویسندگان بایسته سهمی بزرگ داشته‌اند.

وظیفه‌ ناشران خوب آنست که به کشف استعداد‌های نهفته و ناشناخته پردازند و با رأی خبیر و دل‌آگاهی خویش ایشان را پرورش داده به جهانیان بشناسانند.

بنابراین وظیفه‌ای سنگین برگردن ناشران علاقمند و متعهد است که در تقویت معنویات جامعه کوشیده، ریشه‌ فساد را برکنند و کتابهای پخته و سازنده اجتماع را با نگارشی نیکو و طبعی زیبا و رنگی دلربا و نقشهائی روح‌افزا و دلپسند به خوانندگان عرضه دارند که طبعها را به اهتزاز آرد و ذوقها را برانگیزد و برگردن هنر آویزد.

مؤسسه فرهنگی انتشاراتی محسنی

## مقدمه

انجام ورزشهای متنوع فیزیکی در دنیا سابقه‌ای چند هزار ساله را دارد. انسان در هزاران سال پیش، پی به ارزش انجام حرکات فیزیکی و تمرینات مختلف جسمی، جهت تقویت عضلات و آمادگی جسمانی و بکارگیری آن در حین نبرد برده است.

یوگا یکی از قدیمی‌ترین روشهای تمرین فیزیکی و روحی در دنیا می‌باشد، که امروزه نیز در میان مردم بسیار متداول است. خواستگاه یوگا در مشرق زمین و در کشور هندوستان می‌باشد. ولی با این وجود امروزه میلیونها نفر در سراسر جهان، اعم از شرق و غرب به تمرین این ورزش مفزح و شادی‌بخش می‌پردازند. ورزش یوگا علاوه بر دارا بودن جنبه‌های ورزشی و فیزیکی که به رفع نارسائی‌های بدن و ضایعات جسمی و در نهایت به سلامت و تناسب کلی بدن می‌انجامد، دارای جنبه‌های درمانی در روح انسان نیز می‌باشد. به طوری که تمرین مداوم این ورزش منجر به سلامت و تناسب کامل جسم و شادی و نشاط و سلامت روح نیز گردیده و استمرار تمرینات آن نیروهای بالقوه و استعداد‌های خفته انسان را بیدار نموده و باعث دستیابی به گرداب‌های انرژی و نیروهای درونی می‌گردد.

در این کتاب ما علاوه بر پرداختن به اینکه یوگا چیست؟ و توضیحات اجمالی در رابطه با یوگا، به آموزش تمرینات مختلفی از یوگا جهت درمان بیماریهای کمر و گردن می‌پردازیم. که امید است این مطالب و تمرینات مورد استفاده خوانندگان عزیز قرار گرفته و از آن بهره جویند. در پایان این مکتوب را به تمامی علاقمندان در سراسر میهن عزیزم تقدیم می‌دارم.

ومن ا... التوفیق — همایون خرم

## بخش اول

ورزش یوگا یکی از سودمندترین روشها جهت سلامت جسم و نشاط روحی می‌باشد. این ورزش که دارای قدمت طولانی نیز می‌باشد، برخاسته از رشته کوههای هیمالیا است که در طی زمان در کشور پهناور هندوستان رشد نموده و به‌مرور زمان به شکل کنونی پیشرفت نموده است. بطوریکه علاوه بر دهها مرکز معتبر بین‌المللی در هند، دارای بیش از صدها مرکز مشابه در سراسر دنیا نیز می‌باشد.

هدف تمام شاخه‌های یوگا دستیابی به کمال سعادت که همان «کای والیا» یا «هاتا یوگا» می‌باشد. تمرینات یوگا موجب می‌گردد که کلیه قسمت‌های بدن بطور یکسان فعالیت نموده و تمرینات مداوم و پیگیر آن موجب رفع نارسایی‌های مختلف جسمی می‌گردد. در یوگا سعی بر اینست که با حداقل صرف انرژی، بیشترین فایده را بدست آورد. در ورزشهای دیگر، جهت حفظ سلامتی و تناسب در اندامها و عضوها، یک هنرجو می‌بایست فعالیت زیادی بنماید. و در نتیجه این عمل باعث صرف انرژی بسیاری نیز می‌گردد. که تأثیرات آن نیاز به مدت زمان نسبتاً زیادی دارد. ولی در یوگا اینگونه نیست. بدین معنی که شما پس از مدت کوتاهی تمرین یوگا متوجه تأثیر مطلوب آن بر روی جسم و روح خود می‌شوید.

بخش درمانی در هاتا یوگا بعنوان یک شاخه فرعی این رشته در طی زمان گسترش یافته است. که البته این شاخه به معنای شفای بیماریها نمی‌باشد. هرچند که برخی از تمرینات یوگا جهت تندرستی می‌باشد و برخی دیگر از حرکات حالت‌های درمانی را دارد. به طوری که

بعضی از این حرکات برای علاج بسیاری از ناراحتی‌های روان‌تنی طرح گردیده است. ولی هاتا یوگا هرگز قصد جانشینی علم پزشکی در درمان انواع بیماریها را ندارد. ولی در برخی از موارد می‌تواند مکمل علوم پزشکی در درمان بیماریها باشد.

این بخش از یوگا «هاتا پرادیییکا» نام دارد که می‌توان این کلمه را اینگونه معنا نمود «شخصی که تشخیص بیماری به عهده اوست می‌بایست سعی کند بیماریها را بر طبق علوم پزشکی تشخیص دهد».

در روزگاران قدیم اصول «آیورودیک» در جهت تشخیص بیماریهای مختلف مردم انزمان بکار می‌رفت. ولی امروزه با پیشرفت سریع علوم، روشهای تشخیص گوناگونی وجود دارد، که این روشها اطلاعات و نمای واضحی به درمانگر می‌دهد. به طوری که قبل از اقدام درمانگر و یا استاد به روش درمانی مناسب، از طریق یوگاتراپی (یوگا درمانی) نوع بیماری را تشخیص داده و سپس اقدام به درمان می‌نماید.

## یوگا چیست؟

یوگ که همان اسم فاعل کلمه یوگی نیز می‌باشد. به معنی رام کردن یا مهار کردن می‌باشد. کلمه یوگا نام یکی از شش مکتب فلسفی هند است که اصول آن مبتنی بر ریاضت و همینطور ورزش بدنی می‌باشد.

بنابر مطالعه تاریخ‌شناسان کلمه یوگا از زبان سانسکریت و از ریشه هند و اروپایی مشتق شده است که به معنای به زیر یوغ درآوردن و مهار کردن می‌باشد. یک یوگی (مرتااض) اعتقاد دارد که با انجام تمرینات خاص یوگا و ریاضت‌های سخت و دشوار می‌تواند به مراتب و درجات عالی دست یابد.

بنابر روایات تاریخی پایه‌گذار یوگا دانشمندی بنام (پتتجلی) Patanjali می‌باشد که در حدود ۲ قرن قبل از میلاد می‌زیسته است.

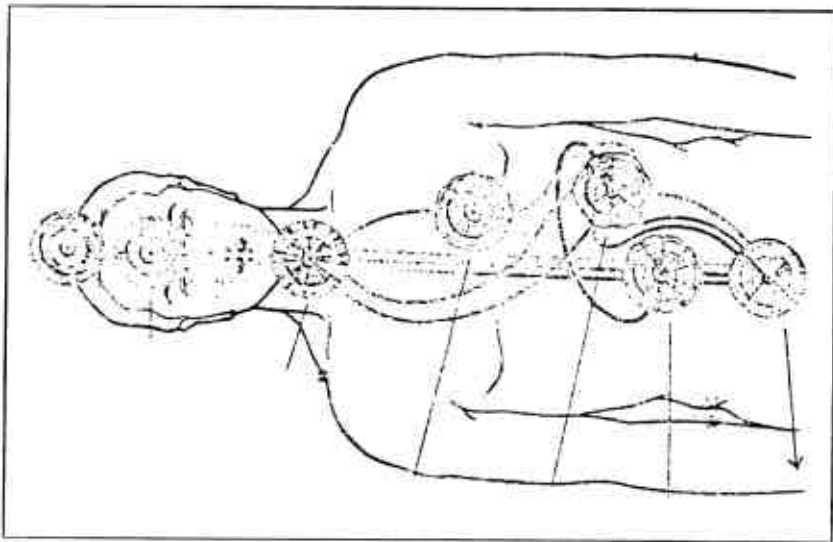
در کتاب Yoga - Sara - Sangraha از یوگا اینگونه تعریف شده است «آرامش کامل ذهنی که به درک حقیقت ذات عالی می‌انجامد را یوگا نامند».

پس نتیجه می‌گیریم یوگا علاوه بر دارا بودن جنبه‌های فیزیکی و ورزشی دارای ابعاد روحی بسیار قوی بوده که موجب تسکین، آرامش و درمان بیماریهای روانی نیز می‌گردد.

## چاکراها در یوگا

یوگی‌های هند معتقدند که انسان بجز بدن ظاهری خود، دارای بدن‌های دیگری نیز می‌باشد. یکی از این بدنها که به «قالب مثالی» نیز معروف است از جنس روح و مغناطیس است که در این قالب مثالی ۷ چرخه یا چاکرا وجود دارد. و هر یوگی که بخواهد به درجات عالی این روش برسد باید افکار خود را بر روی این ۷ چاکرا متمرکز نموده و با به اصطلاح فعال نمودن آن از انرژی پتانسیلی و نهفته آن استفاده نماید.

بنابر اعتقاد آنان محل این هفت چاکراها به ترتیب: بالای سر، روی پیشانی، روی گلو، روی قلب، روی طحال، روی قسمت ناف و آخری هم در انتهای ستون فقرات و در محل استخوان خاچی می‌باشد. جهت بیداری و باروری این چاکراها تمرینات خاص و منظمی وجود دارد، که یوگی‌ها پس از تمرینات فیزیکی این ورزش و رسیدن به مراحل بالای آن به تمرینات تمرکزی بر روی چاکراها پرداخته و موجب بیداری آنان می‌گردند. در اعتقاد یوگی‌های هندوستان<sup>۱</sup> این چاکراها علاوه بر جدا بودن از یکدیگر مکمل و همراه هم بوده و بیداری آنان از یک چاکرا شروع، و باروری آن موجب رشد چاکراهای دیگر می‌شود.



تصویر فوق نشان‌دهنده محل چاکراها بر روی قالب مثالی می‌باشد.



ایجاد حالت‌های بی‌حسی بوسیله تمرکز فکر توسط همایون خرم

## ۲) ریلکس:

کلمه ریلکس به معنای شل و وانهاده می‌باشد. در هنگام ریلکس شما باید عضلات خود را از حالت انقباض خارج نموده و هر نوع فشار را از ماهیچه‌ها دور نمایید. حالت ریلکس در بدن انسان بصورت کاملاً آگاهانه ایجاد می‌شود. البته لازم به ذکر است که ایجاد حالت ریلکس در تمامی عضلات و ماهیچه‌ها در ابتدا کمی مشکل می‌باشد ولی با مدتی تمرین و پشتکار شما نیز راحتی می‌توانید از این حالت سودمند، بهره بجوئید. امروزه تأثیر ریلکس در رفع خستگی‌های جسمی و درمان انواع گرفتگی‌های ماهیچه‌ای و همینطور کاهش اضطراب و تمدد اعصاب کاملاً اثبات گردیده است. به طوری که مدتهاست که نحوه ریلکس و چگونگی بهره‌جویی از آن به صورت علمی و عملی در دانشگاه‌های مختلف به دانشجویان تدریس می‌گردد. هرکس می‌تواند با انجام روزانه ۱۰ الی ۱۵ دقیقه عمل ریلکس بر خستگی‌های ماهیچه‌ای ناشی از تلاش روزانه و همینطور بر تأثیر تنش‌های روحی غلبه نماید.

در ورزش یوگا و همینطور روش‌های مفید یوگادرمانی نیز بر انجام ریلکس در اکثر

## مواردی که باید در تمرینات یوگا به آن دقت نمود

### ۱) تمرکز:

بحث تمرکز فکر و ایجاد آن در یوگا از مباحث اصلی به‌شمار می‌آید. تمرکز در واقع حالتی است که در آن توجه انسان به یک موضوع، سوژه و یا محل خاص، بیش از سایر موارد باشد، به طوری که آن موضوع در مغز انسان در مکان بالاتری از موضوعات دیگر قرار بگیرد. حال هرچقدر که این تمرکز قوی‌تر باشد، موضوعات دیگر را کم‌رنگ‌تر نموده. تا جایی که در مراحل بالای تمرکز افکار انسان فقط معطوف به همان موضوع خاص بوده و اصطلاحاً تمرکز سددرصد پدید می‌آید.

تمرکز، بطورکلی به دو صورت پدید می‌آید. اول تمرکز ارادی و دوم: تمرکز غیرارادی. در این کتاب منظور، تمرکز ارادی می‌باشد. بدین معنی که یک هنرجو می‌بایست در هنگام تمرینات در خود ایجاد تمرکز بنماید. (البته پس از مدتها تمرین ممکن است که این نوع تمرکز به‌صورت غیرارادی نیز حاصل گردد).

داشتن تمرکز فکری خوب در تمامی سطوح و حرفه‌های مختلف لازم می‌باشد. انسانی که دارای این ویژگی باشد در تمامی مراحل زندگی فردی موفق محسوب می‌گردد. تمرینات منظم یوگا باعث ایجاد و تقویت حالت تمرکز در فرد گشته و بازده کار وی را تا حد قابل توجهی افزایش می‌دهد. شاید شنیده و یا در فیلم‌های مختلف دیده باشید که مرتاضان هندوستان اعمال خارق‌العاده‌ای مانند: قطع ارادی ضربان قلب و تنفس به مدت طولانی و یا زنده به گور کردن خود و یا ایجاد شکاف در اعضای بدن بدون خونریزی و درد و غیره را به آسانی انجام داده و به نمایش می‌گذارند. این اعمال که بیشتر می‌توان گفت تأثیرگذاری بر اعمال غیرارادی بدن نیز می‌باشد. در وهله اول نیاز به تمرکز فوق‌العاده قوی فکر را دارد. شما در داشتن تمرکز فکری خوب می‌توانید دارای حافظه‌ای قوی بوده و در یادگیری از ویژگی بالایی برخوردار بوده و در نهایت قادر خواهید بود بر فعالیتهای ارادی و حتی غیرارادی بدن خود تأثیر گذاشته و این تأثیر را به دیگران نیز منتقل نمایید.



حرکات تأکید گشته است. به طوری که تقریباً می‌توان گفت حرکات یوگا حتماً باید با ریلکس همراه شده تا نتیجه دلخواه کسب گردد. شما می‌توانید جهت انجام بهتر ریلکس در حین تمرینات یوگا ابتدا به تمرین مجزای این روش پرداخته و پس از فراگیری آن به ادغام این روش با یوگا بپردازید.

## تنفس در یوگا

در رابطه با تنفس و نقش آن در ورزش یوگا در یکی از کتابهای قبلی خود به نام اسرار نای چی جوان مطالبی را آورده‌ام که در اینجا قسمتی از آن را برای خوانندگان عزیز می‌آورم. در یوگا نیز مانند ورزشهای روحی دیگر اهمیت فوق‌العاده‌ای به مسئله تنفس صحیح و اصولی داده شده است.

## پرانایاما

در فلسفه یوگا به مسئله تنفس اهمیت زیادی داده می‌شود و پرانایاما یا علم کنترل تنفس یکی از ارکان اساسی ورزش یوگا می‌باشد. جهت دانستن اینکه پرانایاما چیست در وهله اول نیاز است که بدانیم در واقع (پرانایاما) چه می‌باشد.

## پرانایاما چیست؟

در فلسفه یوگا اعتقاد براینست که در تمامی ذرات موجود، از هوا و زمین گرفته تا انسان و در درختان و غیره پرانا وجود دارد و پرانا جوهر اصلی هستی و تشکیل‌دهنده روح عالم می‌باشد. و این پرانا است که باعث فعالیت و کارکرد و زندگی تمامی موجودات می‌گردد و در حقیقت تمامی حیات وابسته به پرانا است.

پرانایاما به معنای تنفس حیاتی بوده و در نظر جوگی‌ها معنای آن خیلی بیش از تنفس محض می‌باشد. به اعتقاد هندیها کسانی که پرانا را می‌شناسند با تنفس صحیح آنرا در خود ذخیره نموده و از قدرت و انرژی آن استفاده می‌نمایند و کسانی که آنرا نمی‌شناسند نمی‌توانند آنرا در خود ذخیره کرده و از مزایای آن بهره‌مند گردند.

## تنفس پرانا

هدف از این نوع تنفس همانا جذب نیروی پرانا از هوا و به گردش درآوردن آن در تمامی بدن و در نتیجه بیداری نیروی (کنندالینی) است.

به اعتقاد جوگی‌ها، ما در پرانا شناوریم و با تنفس خوب می‌توانیم پرانا را جذب نمائیم. جهت تنفس خوب و اصولی، در ابتدا باید دانست که تنفس پرانا مانند نفس کشیدن معمولی نیست و صرفاً نفس کشیدن عمیق نیز نمی‌باشد. بلکه بایستی تنفس به آرامی صورت بگیرد. بدین‌صورت که در حالت‌های مختلف چهار زانو، یا دو زانو نشسته و در حالت آرامش کامل و تمرکز کافی قرار بگیرید. سپس خیلی آهسته و با تأنی شروع به عمل (دم) نمائید. عمل دم باید از طریق بینی انجام گرفته و بین ۸ تا ۱۰ ثانیه طول بکشد. در طول عمل دم باید فقط به جذب پرانا از محیط فکر کرده و تصور نمائید که پرانا وارد تمامی سلولهای بدن شما گردیده و شروع به درمان، بازسازی و تقویت تمامی اعضا بدن شما می‌نماید. سپس نفس خود را حبس نمائید و چند ثانیه در این حالت بمانید. (البته شما با تمرین زیاد می‌توانید مدت این عمل را طولانی‌تر نمائید) سپس به آرامی شروع به بازدم نمائید و کاملاً تصور نمائید با خروج هوا تمامی ضعفها و بیماریهای جسمی و روحی شما از بدن خارج می‌گردد. این تنفس‌ها را باید بین ۷ الی ۱۰ بار در روز انجام داد.

البته تنفسهای دیگری نیز در یوگا وجود دارد، مانند تنفس پاک‌کننده (کاپالابھاتی) و تنفس خنک‌کننده (بوج‌جائی) و غیره.

## پشتکار

اراده و پشتکار در واقع اولین گام در جهت پیشرفت و رسیدن به مدارج عالی در تمرینات یوگا می‌باشد. البته بطورکل باید گفت پشتکار و همت کلید و رمز پیروزی و موفقیت در تمامی موارد و مراحل زندگی یک فرد محسوب می‌گردد. یک دانش‌آموز یا دانشجو، یک هنرمند، یک شاعر، یک نویسنده و غیره، هر یک در جهت نیل به هدف و رسیدن به سر منزل

مقصود نیاز به این دارنده که با پشتکار قوی و اراده‌ای آهنین به جنگ مشکلات و موانع راه رفته و با این کلید به هدف خود نایل آیند.

در ورزش یوگا علی‌رغم اینکه نتیجه تمرینات در اکثر موارد بزودی مشهور می‌گردد ولی برای دستیابی به مدارج عالی باید پشتکار زیادی داشت و از تمرینات و مدت زمان آن نهراسید. شما به عنوان یک هنرجوی یوگا باید بدانید نتیجه قطعی بزودی حاصل نمی‌گردد، بلکه نیاز به صرف وقت و حوصله بیشتری در انجام تمرینات است.

### انضباط

داشتن نظم و انضباط در انجام تمرینات یوگا بسیار ضروری می‌باشد. شما در ابتدای تمرین هر حرکت بایستی وقت معینی را جهت تمرین در موقع مشخصی از روز انتخاب نمائید. بطور مثال اگر تمرینات را برای صبح یا شب و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه در ابتدای کار در نظر می‌گیرید. سعی کنید حداقل امکان در همان ساعت بخصوص و با همان وقت تعیین شده ورزش نمائید. مطمئن باشید که اینگونه تمرین کردن دارای بازده بالاتری خواهد بود.

### فواید درمانی یوگا

اگر بخواهیم در رابطه با فواید درمانی ورزش یوگا بنویسیم شاید صدها صفحه مطلب نیاز باشد تا بتوانیم تمامی فواید را به همراه ریشه بیماری و روش درمان به روی کاغذ بیاوریم. که این مطلب بخودی خود مستلزم نگارش یک کتاب جداگانه می‌باشد و این موضوع نیز از حوصله و تیترا این کتاب خارج است. ولی جهت آشنایی ذهن خوانندگان عزیز، بصورت فهرستوار به ذکر چند نمونه از فواید درمانی این ورزش می‌پردازیم.

خوانندگان عزیز جهت مطالعه بیشتر پیرامون درمان بیماریهایی که در ذیل نوشته شده می‌توانند به کتب منتشره در این رابطه یا به اساتید این ورزش مراجعه نمایند.

(۱) رفع هیجانان;

(۲) رفع اضطراب

(۳) درمان بیماریهای مختلف گردن و کمر؛

(۴) درمان بیماریهای ستون فقرات؛

(۵) رفع چاقی و لاغری بیش از حد؛

(۶) ایجاد نشاط؛

(۷) رفع انحنای پشت (که به آن اصطلاحاً قوز کردن نیز گفته می‌شود)؛

(۸) رفع چربی‌های زائد و موضعی در اندامهای بدن؛

(۹) تقویت پوست سر که موجب تقویت پیاز گشته و از ریزش آن جلوگیری می‌نماید؛

(۱۰) رفع تنگی نفس؛

(۱۱) درمان رماتیسم؛

(۱۲) درمان بواسیر؛

(۱۳) رفع بیخوابی؛

(۱۴) درمان اختلالات قاعدگی در بانوان؛

(۱۵) درمان ناتوانی جنسی؛

(۱۶) دفع یبوست؛

(۱۷) درمان دیابت (مرض قند)؛

(۱۸) درمان سیاتیک و غیره.

البته لازم به ذکر است که درمان هر یک از بیماریهای فوق‌الذکر نیاز به تمرین یک یا

چند حرکت بخصوص یوگا را دارد. که ما در اینجا به اختصار فقط از بیماریها نام بردیم.

## بخش دوم

در بخش اول کتاب بطور مختصر به مسئله یوگا و چگونگی آن پرداختیم. تا هنرجویان و علاقمندان عزیز، اطلاعات جامعی از این ورزش غنی بدست آورند. در این بخش به مبحث اصلی کتاب یعنی درمان بیماریهای گردن و پشت و تمرینات آن می پردازیم که امید است مطالعه و بکار بستن آن برای خوانندگان عزیز مفید واقع گردد.

### درمان بیماریهای گردن و کمر

بیماری گردن و پشت، یکی از ناراحتیهای مشترک بین تعداد بیشماری از مردم است. یکی از عمده دلایل این ناراحتیها اینست که انسانها عموماً بیش از ظرفیت فیزیکی خود، اعمال و تحرکات فیزیکی انجام می دهد. و به لحاظ اینکه اکثر این تحرکات حساب نشده و بی رویه می باشد. لذا در نهایت موجب دردهای شدید در قسمت گردن و پشت می گردد. بنابراین دلایل، پیشگیری و درمان این بیماری، بویژه در کشورهای توسعه یافته از اهمیت بالایی برخوردار است. این بیماری سالهای زیادی است که تقریباً ناشناخته باقی مانده و تحقیقات بخشهای مختلف آسیب شناسی در مورد علل این بیماری ناقص بوده و در نتیجه درمان آن نیز ناکافی می باشد.

تاکنون تحقیقات پزشکی قابل ملاحظه ای در مورد این بیماریها انجام گردیده است.

اما هیچ‌گونه راه حل اساسی ارائه نشده است. درمان‌های مربوط به این بخش از حالت‌های درمانی قدیم که بصورت‌های گوناگون و کاملاً غیرعلمی بوده است. به علم نوین پزشکی و بخش‌های جراحی کشیده شده است و هر سیستم روش منحصری‌فرد خود را به بیماران ارائه می‌دهد. با وجود چنین پیشرفت‌ها و تلاش‌های زیاد انسان، تاکنون هیچ راه حل اساسی جهت کشف روش درمان قطعی این بیماری بدست نیامده است.

در سال‌های اخیر حرکت‌های قابل ملاحظه‌ای در زمینه روش‌های علم کهن یوگا و تأثیر آن بر جسم و فکر انسان انجام گردیده است، به طوری که در کشورهای غربی، از قابلیت‌های یوگا در بخش قلب‌شناسی نیز استفاده می‌گردد.

البته پزشکان بیشماری وجود دارند که یوگا را به عنوان یک روش قدیمی و غیرعلمی و منسوخ رد می‌نمایند. ولی این افراد در مورد یوگا کاملاً بی‌اطلاع می‌باشند. زیرا ورزش یوگا کاملاً علمی بوده و دارای نیروهای بالقوه بیشماری می‌باشد که باعث بهتر شدن زندگی انسان می‌گردد. در واقع یوگا بعنوان مکمل علم پزشکی نوین بوده و می‌تواند کمک بسزایی در درمان بیماری‌ها باشد.

## قبل از انجام تمرینات به نکات زیر توجه فرمائید

### ۱) تمرینات یوگا

الف) چنانچه تمرینات بموقع و درست انجام گردد کاملاً بی‌ضرر می‌باشند.

ب) برای تمرینات احتیاج به وسیله بخصوصی نیست.

ج) یوگا در تمامی فصول قابل اجرا است.

د) این تمرینات در محیط بسته نیز قابل اجرا هستند.

ه) سعی کنید تمرینات را صبح یا غروب و یا زمانی که معده تقریباً خالی می‌باشد انجام دهید.

و) برای تمرینات یوگا سن و جنسیت افراد تفاوتی نداشته و برای هرکس و در هر شرایط سنی و فیزیکی قابل اجراست.

۲) جهت تمرینات یوگا (به صورت درمانی) رژیم غذایی خاصی مورد نیاز نبوده و

### بخش دوم ۲۱

می‌توانید یک نوع رژیم متعادل را بکار برید. در زمانی که تمرینات براساس ریلکس‌های مختلف و طبق اصول اساسی یوگا انجام گردد، مصرف انرژی به پایین‌ترین حد خود خواهد رسید. این تمرینات را می‌توانید در هنگامی که احساس خستگی نمودید نیز انجام دهید. این عمل باعث می‌گردد که کشش‌ها و فشارهای روحی و جسمی از شما زدوده شده و در نتیجه ریلکس و شادابی و نشاط به سراغتان خواهد آمد.

۳) کسی که از سلامتی طبیعی برخوردار باشد می‌تواند پس از یکدوره تمرینات کامل یوگا به مراحل بالایی از این ورزش دست یابد. ولی بیماران می‌بایستی قبل از شروع تمرینات یوگا حتماً با پزشک خود مشورت نموده و مقدار و حدود تمرینات را براساس تجویز پزشک معین نمایند.

تمرینات یوگا توسط معلمین یوگا و براساس نیازهای جسمی بیماران تجویز شده و بیماران باید تمرینات خود را طبق دستورات معلمین اجرا نمایند.

۴) هنرآموزان یوگا می‌بایست نکات زیر را بدقت رعایت نمایند.

الف) همیشه بطور کامل و طبیعی تنفس نمایند.

ب) عضلات در حین تمرین باید ریلکس بوده و هنرآموزان تکنیک‌های ریلکس را تمرین نمایند.

ج) در حالات مختلف تمرین می‌بایستی کمترین تلاش را بکار برده و از اتلاف بیهوده انرژی برحذر باشند.

د) در هنگام تمرین افکار تان باید معطوف تمرینات باشد و برای این منظور تمرین «پراندهارنا» را انجام دهید. بدین صورت که هنگامی که عمل تنفس را انجام می‌دهید باید جریان هوا را در دیواره‌های بینی احساس نموده و از جریان هوای گرم و سرد در داخل و خارج بینی آگاه باشید.

ه) هر «آسانا» را به اندازه ظرفیت و گنجایش خود ادامه داده و توجه داشته باشید که از هرگونه تلاش و تقلای بیهوده خودداری نمائید. چنانچه در هر مرحله خسته شده و احساس نمودید که تکنیک‌ها را اشتباه انجام می‌دهید، تمرینات را متوقف کرده و قبل از خاتمه آن تمرین «شاو آسانا»<sup>۱</sup> را انجام دهید.

۱- تمرینات فوق در قسمتهای بعدی کتاب آموزشی داده شده است. (م.م)

و) از هرگونه رقابت و عجله خودداری نمائید.

ش) تمامی تمرینات را با آرامش و آهستگی انجام دهید.

ن) تمرینات را روی یک سطح صاف و سفت انجام دهید.

ر) در هنگام تمرین از لباسهای رنگ روشن و تمیز و گشاد استفاده نمائید.

ی) نیم ساعت پس از تمرین غذای مناسب و مقوی مصرف نمائید.

ک) بین تمرینات فیزیکی دیگر و تمرینات یوگا باید حداقل نیم ساعت فاصله وجود داشته باشد.

## پشت درد و گردن درد، چرا و چگونه؟

پس از سرماخوردگی و سردرد، گردن درد و پشت درد از جمله بیماریهایی است که تعداد زیادی از مردم دنیا به آن مبتلا هستند. برطبق تخمین محققین، حدوداً ۲۵٪ از مردم اعم از پیر و جوان و زن و مرد در شرایط مختلف سنی و شغلی به این نوع بیماری مبتلا می‌باشند و باید گفت که این بیماری مربوط به یک ناحیه و کشور خاص نبوده و در همه جا یافت می‌گردد.

در عین حالی که دو پا بودن و استقرار روی دو پا باعث وجه تمایز ظاهری انسان با بسیاری از جانداران است ولی همین امر باعث ضعف فیزیکی انسان نیز گشته و باعث بیماریهایی مانند دیسک کمر، رماتیسم کمر و سیاتیک و غیره می‌گردد. طبق نظریه متخصصین بیماریهای ستون فقرات، چهارپایان بندرت از چنین بیماریهای رنج می‌برند و این بیماریها مختص انسان می‌باشد.

البته علاوه بر این مورد گردن درد و کمر درد دلایل دیگری مانند استفاده زیاد و یا عدم استفاده از عضلات پشت یا گردن نیز دارد.

با توسعه شهرنشینی و مدرنیته شدن و گسترش تمدن انسان و میل به آسایش و راحتی باعث کاهش فعالیت‌های فیزیکی انسان گشت و بدون شک همین آسایش و رفاه زیان جبران‌ناپذیری به انسان و سلامتی او وارد ساخته است. انسان برای جبران این ضایعه، تمرینات سودمندی را ابداع نمود. شرایط غلط زندگی و رفاه و آسایش باعث ایجاد حالت‌های

نادرستی در وضعیت انسان می‌شود که این امر باعث می‌گردد که عضلات و ارگانهای مهم بدن تقریباً ساکن و بدون فعالیت باشند.

لوازمی مانند صندلی‌های راحتی و مبل‌ها و تخت‌خواب‌های راحت باعث می‌شود که حالت بدن غیر طبیعی گشته و عضلات در وضعیت نامطلوبی قرار گیرند. بطور مثال، مطالعه در حالت خوابیده، هنگامیکه سر روی بالش قرار گیرد، شاید وضعیت راحت و خوبی باشد، اما پس از مدتی نه تنها باعث ناراحتی چشم می‌گردد، بلکه باعث دردهای کمر و گردن نیز می‌گردد.

حالت‌های غلطی که در زندگی شهرنشینی و تجملاتی وجود دارد، عکس زندگی طبیعی و طبیعت انسان بوده و مشکلاتی را برای ارگانهای بدن، مخصوصاً ستون فقرات بوجود آورده و باعث می‌شود که ستون فقرات از شکل طبیعی خود خارج گردد.

در دنیای امروز این مشکلات بصورت همه‌گیر درآمده است. اکثر میانسالان و کهنسالان به دردهای کمر و گردن مبتلا می‌باشند. دختران نیز به لحاظ مشکلات ویژه‌ای که دارند، بیشتر به کمردرد مبتلا می‌گردند. حتی گاهی اوقات نوجوانان و کودکان نیز از درد کمر و گردن رنج می‌برند.

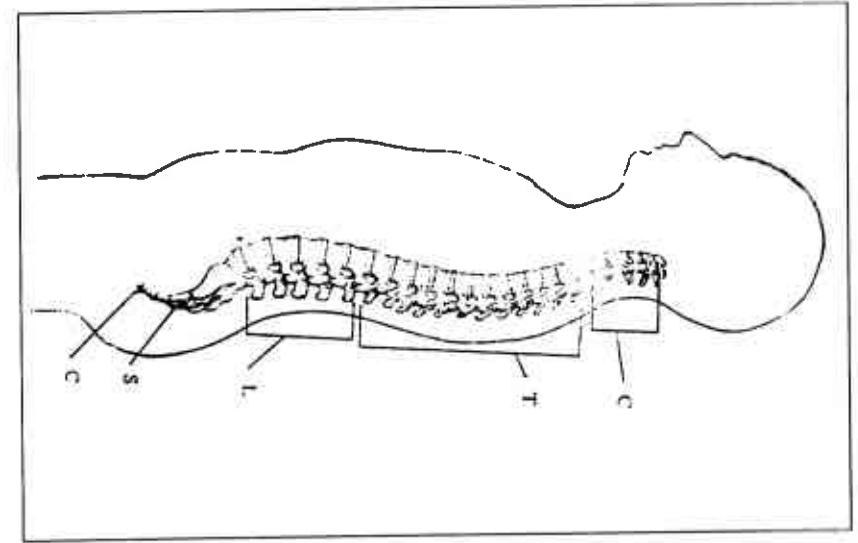
در برخی از موارد شخص در قسمت‌های مختلف گردن و کمر خود احساس درد می‌نماید. ممکن است علت این دردها به دلایل گوناگونی باشد، ولی در اکثر موارد این دردها مربوط به ستون فقرات و مهره‌ها می‌باشد.

ستون فقرات که محافظ نخاع می‌باشد از ۳۳ مهره تشکیل شده است که بین هر دو مهره یک صفحه که از ماده‌ای ژله مانند تشکیل شده وجود دارد. این صفحه‌ها توسط حلقه‌هایی احاطه گردیده که این حلقه‌ها فیروز حلقوی نام دارد.

این دیسکها و انحناهای طبیعی ستون فقرات، در هنگام شوک، فشار وارده را جذب می‌نمایند. و همینطور دیسکها به مهره‌ها چسبیده و باعث قابلیت‌های مختلف تحرک در ستون فقرات می‌گردند.

ستون فقرات از پنج قسمت تشکیل شده است. که عبارتند از: قسمت گردن - قسمت صدری (مربوط به قفسه سینه)، دنبالچه، استخوان خاچی و قسمت انتهایی. در میان این ۵ قسمت، قسمت گردنی و دنبالچه از تحرک زیادی برخوردار می‌باشند. و به دلیل استفاده زیاد

عموماً این دو ناحیه بیشتر از قسمت‌های دیگر دچار درد می‌شوند.



ناراحتی‌های عمومی ستون فقرات

### سائیدگی دیسکها:

هنگامی که ما جوان هستیم در حدود ۹۰٪ ماده ژله‌ای دیسکها را آب فرا گرفته است. اما در هنگام پیری این آب کاهش می‌یابد. به همین دلیل این دیسکها در طول زمان، در قسمت‌های نزدیک به ستون فقرات دچار ترک خوردگی شده و یک اتفاق یا حادثه باعث شکستگی آنان شده و با باز شدن دیسک، ماده محتوی آن خارج و به عصبها فشار وارد می‌آورد. که این حالت باعث احساس درد می‌گردد.

### سیاتیک:

سیاتیک دردی است که در ناحیه پا و در صورت تحریک عصب سیاتیک بوجود می‌آید که این درد ممکن است تمام یا قسمتی از پا را فرا بگیرد.

فشار بر روی عصب سیاتیک، باعث از بین رفتن دیسکهای کمر نیز می‌گردد.

## انواع کمر درد و گردن درد

دردهای کمر و گردن عمدتاً به دو دسته تقسیم می‌گردند.

(۱) دردهای حاد؛

۲- دردهای مزمن.

دردهای حاد: دردهایی هستند که بصورت ناگهانی و در یک دوره کوتاه پدیدار می‌گردند.

دردهای مزمن: دردهایی هستند که در یک دوره طولانی بوده ولی شدت آن کمتر می‌باشد تمامی عللهای درد کمر و گردن برای علم پزشکی مشخص نشده است. و عمدتاً علتها یا فیزیکی و یا روانی می‌باشد.

## الف) علل بیماریهای حاد کمر درد و گردن درد

- (۱) ناراحتی دیسک: وقتی که قسمت بیرونی دیسک ترک برمی‌دارد. ماده ژله مانند خارج شده از آن بر روی عصبها فشار آورده و در نتیجه دردهایی مانند سیاتیک بروز می‌کند.
  - (۲) سائیدگیهایی که در نتیجه تصادفات بوجود می‌آیند.
  - (۳) عفونتهای مختلف مانند: بیماری سل و آنفولانزا
  - (۴) علل ارگانیکی مانند: تومورها و غدد
  - (۵) ضربات و فشارهای ناگهانی روحی.
- چهار مورد اول باعث بیماریهای حاد می‌شوند که باید نظر مستقیم پزشک درمان شده و تنها در مورد پنجم تمرینات یوگا جهت پیشگیری و درمان به کار می‌رود.

## ب) علل بیماری مزمن کمر درد

- (۱) علل مکانیکی: هنگامی که حالت‌های نشستن، ایستادن، خوابیدن و خم شدن غلط باشد. باعث بروز این بیماری می‌گردد.

(۲) کهنسالی و دردهایی نظیر آرتروز

(۳) ارگانیک: رشد استخوانها، «ساکرالیزیشن»<sup>۱</sup>، غیرطبیعی بودن استخوان.

(۴) غدد: غده ستون فقرات

(۵) عفونت: ورم ستون فقرات

(۶) روانی: نگرانی‌ها، فشارهای روانی که باعث علل روانی می‌گردد.

(۷) سنگینی: ناراحتی‌های شکم و بزرگی شکم

(۸) پرخونی رگهای خونی.

لازم به ذکر است که چنانچه درد کمر که در اثر علل ارگانیک ایجاد شده، ادامه یابد امکان دارد به علل روانی تبدیل گردد.

## تمرینات یوگا برای گردن درد و کمر درد

حالت ریلکس و تمرین تمرکز در اکثر کمر دردها و گردن دردها مفید و سودمند می‌باشد.

نوع ساده پرانایاما (تمرین تنفسی یوگا) و دهارانا (تمرکز فکر) در تمامی بیماریهای کمر و گردن از نوع بیماریهای پرخونی، تمرینات ساده در جهت برطرف نمودن دردها کارساز می‌باشد. که این تمرینات جهت جلوگیری از بیماریهای کمر و گردن نیز مفید است.

حال چندین نمونه از این تمرین‌ها را در پایین می‌آوریم. کسانی که بیماریهای دیگری دارند می‌توانند بطور همزمان از این تمرین‌ها نیز بهره بگیرند.

(۱) حالت تمرکز: سوخاسانا، واج راسانا، آردهاپادماسانا - و شاولا سانا و غیره.

(۲) تمرین پشت خمیده: سولابها - بوجان گاسانا - سولابها دهانوراسانا، پورووا بوجان گاسانا، سولابها کاپوتاسانا، تری پادمارجاسانا، تسوباندھاسانا، مولابها اوشتراسانا، آردها شالابھاسانا سولابها، ناکاسانا و غیره.

(۳) تمرین جلو خمیده (خمیده از جلو): هاتسپاداسانا، سولابها - جانوشیراسانا

سولابها، پاسچی ماتاناسانا، هالاسانا، مارچاراسانا

(۴) تمرین پیچ خوردن: اوتان، واک راسانا، ماتیسن دراسانا و غیره.

(۵) تمرین کششی: پارواتاسانا، تاداسانا و غیره.

(۶) تمرین فشاری: ساروان گاسانا، بوشیراسانا و غیره.

(۷) تمرین خم از بغل: سولابها چاکراسانا، سولابها کاناسانا و غیره.

(۸) تمرین تنفس: سولابها، آنولوم ویلوم، سولابها کاپال باقی و غیره.

(۹) تمرینات فرعی: داتامودرا

(توضیح اینکه در دردهای نوع دیگر گردن و کمر، یوگا بعنوان روش درمانی استفاده

می‌گردد. ولی قویاً توصیه می‌شود بیمارانی که از هرگونه درد در ناحیه ستون فقرات رنج

می‌برند. قبل از اقدام به تمرین، حتماً با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

## نکات زیر را به خاطر داشته باشید

(۱) تمرینات یوگا می‌بایستی تحت نظر راهنما و پزشک متخصص انجام شود.

(۲) تمرینات باید بطور منظم انجام شود.

(۳) تمرینات اساسی یوگا باید بطور پیوسته و بدون قطع انجام گردد.

(۴) چنانچه در هنگام درمان، درد شدت یافت. تمرینات خود را متوقف کرده و با یک متخصص یوگا درمانی و یا پزشک متخصص در مورد نحوه چگونگی درمان مشورت نمایید.

(۵) درمان از طریق یوگا نیاز به زمان زیادی جهت مداوای بیماری و ناراحتی داشته و

نتیجه بهبود آن بتدریج ظاهر می‌گردد.

(۶) یوگاترایی باید بعنوان مکمل و در کنار درمان پزشکی و همزمان با آن انجام گردد.

۱ - Sacralization: جوش خوردن پنجمین مهره کمری با قطعه اول استخوان خاچی، به طوری که استخوان خاچی شش قطعه‌ای به نظر برسد.

## علائم بیماریهای کمر و گردن و حرکات درمانی آن

### کمر درد

#### الف) سائیدگی دیسک

علائم:

- ۱) درد در پایین ستون فقرات
- ۲) درد کلی در ناحیه کمر
- ۳) تیر کشیدن پاها
- ۴) احساس درد در هنگام تنفس عمیق
- ۵) احساس سوزش و بی حسی در انتهای ستون فقرات

#### ب) سیاتیک

علائم:

- ۱) احساس درد در پشت ساق پاها
- ۲) احساس درد در هنگام پیاده روی
- ۳) احساس درد مداوم و فشار روی عصب سیاتیک

#### ج) لومباگو (درد روماتیسمی کمر) Lumbago

علائم:

- ۱ - احساس درد در قسمت انتهایی ستون فقرات (دنبالچه)
- ۲ - درد در قسمت کوچکی از کمر

## تمرینات مفید یوگا (برای سائیدگی دیسک، سیاتیک و دردهای روماتیسمی کمر)

- ۱) سوخاسانا یا واج راسانا با پراندهارانا
- ۲) سولابها
- ۳) بوجان گاسانا آردها
- ۴) سالاب هاسانا
- ۵) هاستا - دان داسانا
- ۶) سولابها - ناکاسانا - سولابها
- ۷) دهانوراسانا
- ۸) سولابها کاپاتاسانا
- ۹) آدهوموخوا - واکراسانا
- ۱۰) سولابها - ماکراسنا
- ۱۱) اوتان واکراسنا
- ۱۲) سولابها - ستوباندهاسانا اوتان
- ۱۳) تاداسانا
- ۱۴) آردهامارجاراسانا
- ۱۵) تری پادمارجاراسانا
- ۱۶) سولابها پارواتاسانا
- ۱۷) سولابها - چاکراسانا
- ۱۸) تاراسانا
- ۱۹) سولابها کاناسانا
- ۲۰) هاتساپارش واسانا
- ۲۱) سولابها کاپالباتی
- ۲۲) سولابها آنولوم ویلوم
- ۲۳) سولابها یوجایی
- ۲۴) شوااسانا



## دردهای گردن

گردن درد اس پاندی لاسیس<sup>۱</sup>

علامت:

- ۱) درد در ناحیه گرد و شانه‌ها
- ۲) سوزش و بی‌حسی در بازوها
- ۳) درد در قسمت بالا و پشت بدن که در هنگام تنفس عمیق درد افزوده می‌شود.
- ۴) احساس درد در هنگام چرخش ستون فقرات.

## تمرینات مفید یوگا (برای بیماران Spondylosis)

- ۱) سوخاسانا یا واج راسانا با پراندهارانا
- ۲) سولابه‌بوجان گاسانا
- ۳) سولابه‌ناکاسانا
- ۴) سولابه‌دهانوراسانا
- ۵) سولابه‌کاپاتاسانا
- ۶) سولابه‌ستوباندهاسانا
- ۷) اوتان - تاراسانا
- ۸) سولابه‌ماکراسانا
- ۹) آردها - مارجاراسانا
- ۱۰) تری پار - مارجاراسانا
- ۱۱) سولابه‌اوشتراسانا
- ۱۲) هاستا پارش واسانا
- ۱۳) تاداسانا

- ۱۴) هاستا - پاداسانا
- ۱۵) سولابه‌پارواتاسانا
- ۱۶) داتامودرا
- ۱۷) سولابه‌کاپالباتی
- ۱۸) سولابه‌آنولوم ویلوم
- ۱۹) سولابه‌یوجاتی
- ۲۰) شاواسانا

## توضیح ضروری

برای مبتدیان، دوره و تعداد هر آسانا ذکر شده‌است.

چنانچه مبتدیان بتوانند آسانا را برای مدت طولانی انجام دهند. احتیاج به تکرار آن نخواهد بود. حتماً باید در مابین مراحل آسانا فاصله بیندازید تا احساس خستگی نکرده و احساس ریلکس داشته باشید.

هنرآموزان می‌بایست بر روی قسمت‌های مختلف بدن خود تمرکز کنند، که در هر آسانا محل تمرکز شرح داده خواهد شد.

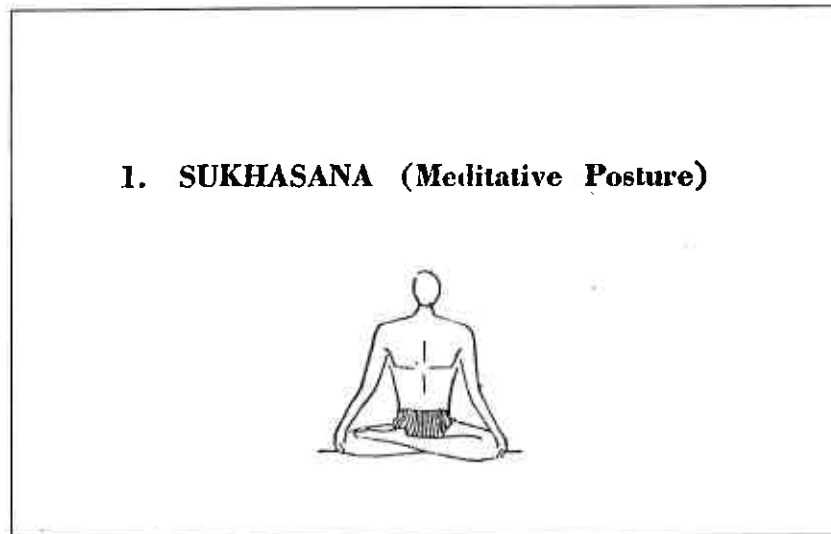
چنانچه نتوانستید تمرکز کنید، باید تمرین پراندهارانا را انجام دهید.

۱ - Spondylosis حالتی است که با تنگ شدن فاصله بین مهره‌ای و لب به لب شدن مهره‌ها که روی ریشه‌های

عصبی می‌چسبند.

## تمرینات فیزیکی و تمرکزی یوگا

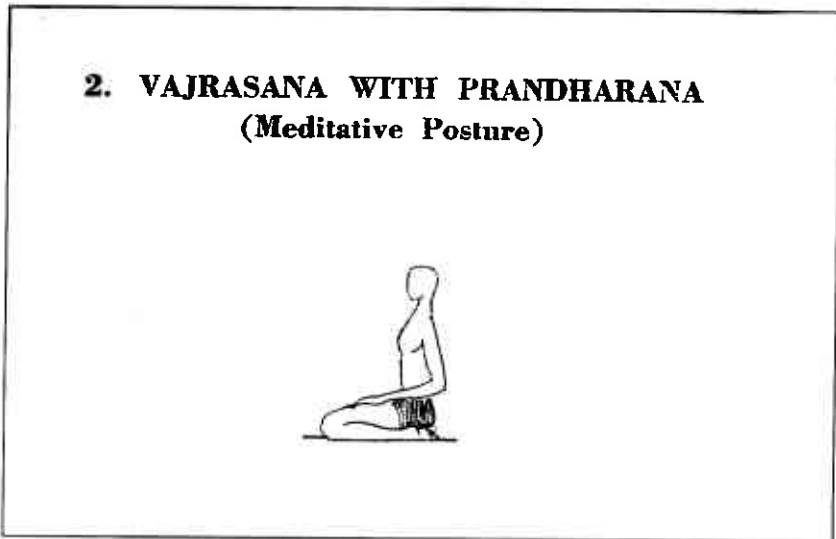
شکل ۱ - سوخاسانا (حالت تفکر)



1. SUKHASANA (Meditative Posture)

- ✓ **شروع حالت:** نشسته و پاها را دراز کنید. فاصله بین پاها در حدود نیم متر باشد.
- ✓ **تکنیک:** پای چپ را از ناحیه زانو خم کرده و سپس پاشنه پای چپ را نزدیک ران پای راست قرار دهید. کف پای چپ می‌بایست لبه داخلی ران راست را لمس کند. (از دستها برای قرار گرفتن پا کمک بگیرید). پای راست را به طوری که حالت پای چپ بهم نخورد از زانو خم کرده، سپس به کمک دستها، پنجه پای راست را بین ران و ماهیچه پشت ساق پای چپ قرار دهید. در این حالت لگن را کمی به جلو کشیده و کاملاً عمود بنشینید. کف دستها را طوری روی زانوان خود قرار دهید که زانوها توسط دستها احاطه شوند.
- پلکها را بسته و نفس خود را احساس کنید.
- این تمرین را مابین ۵ الی ۱۰ دقیقه با تنفس نرمال و به تعداد یک مرتبه انجام دهید.
- ✓ **توجه:** بعضی از اشخاص ممکن است این حرکت را با پای راست شروع نمایند. که این کار بستگی به حالت بیمار دارد.
- ✓ **خاتمه:** دستها را رها کرده و به کمک دست، پای راست را باز کنید. سپس به همان طریق پای چپ را آزاد کنید. اکنون پاها را دراز کرده و کاملاً ریلکس نمائید.

شکل ۲ - واج راسانا با پراندهارانا (حالت تفکر)



2. VAJRASANA WITH PRANDHARANA (Meditative Posture)

- ✓ **حالت شروع:** نشسته و هر دو پا را دراز کنید. (پاها نزدیک هم باشند)
- ✓ **تکنیک:** یکی از پاها را از زانو خم کرده و زیر کپل قرار دهید. بطوریکه کف پا رو به بالا باشد. سپس پای دیگر را نیز به همین صورت عمل کرده و کاملاً راحت بنشینید. دقت کنید زانوها نزدیک یکدیگر بوده و سپس دستها را روی زانوها قرار دهید. در این حالت ستون فقرات باید کاملاً صاف و عمود باشد.
- ✓ **حالا پلکها را بسته و بدن را ریلکس کنید.** روی بدن خود تمرکز نکرده و پراندهارانا تمرین کنید، بدین صورت که در هنگام تنفس هوا را بر روی دیواره‌های بینی خود احساس کرده و از ورود و خروج هوای سرد و گرم آگاه باشید.
- این تمرین را به مدت ۳۰ الی ۷۵ دم و بازدم و با تنفس آرام و طبیعی و به تعداد یک مرتبه انجام دهید.
- ✓ **خاتمه:** چشمها را باز کرده، به آرامی پاهای خود را باز و به حالت اولیه قرار داده ریلکس نمائید.

شکل ۳- اردها پادما سانا (حالت تفکر)

3. ARDHAPADMASANA (Meditative Posture)



✓ **حالت شروع:** پاها را صاف کرده و به حالت نشسته، دستها را روی ران پاها قرار دهید.

✓ **تکنیک:** پای راست را از ناحیه زانو خم کرده و به کمک دست، آن را روی ران پای چپ قرار دهید. سپس پای چپ را از زانو خم کرده و کف پای چپ را زیر پای راست قرار دهید. در این حالت با کف دستها، زانوان خود را گرفته و بصورت کاملاً عمود و راحت بنشینید. سپس پلک‌پوشمان را بسته و تنفس خود را احساس کنید.

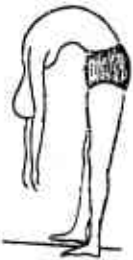
✓ **توجه:** همین حالت را با معکوس نمودن پاها نیز تمرین کنید

این تمرین را به مدت ۱۰ الی ۲۰ نفس و با دم و بازدم نرمال و آهسته و به تعداد ۲ مرتبه انجام دهید.

✓ **خاتمه:** پاها را صاف کرده و به حالت اول برگردانید. سپس بدن خود را ریلکس کنید.

شکل ۴- هاتسا پاداسانا

4. HASTA PADASANA



✓ **حالت شروع:** بطور عمودی ایستاده و دستهایتان را از طرفین بدن آویزان کنید (فاصله بین پاها در حدود ۳۰ سانتی‌متر باشد).

✓ **تکنیک:** دستان خود را به آرامی بالا برده و به طرف عقب بکشید. همزمان با این حرکت تنه خود را نیز به سمت عقب قوس دهید. پس از یک الی دو ثانیه، بدن و دستها را با سمت جلو کشیده و بدن را مانند شکل خم نمائید. سعی کنید بالاتنه را حداقل مقدور به طرف جلو بکشید و دقت نمائید بدن ریلکس باشد ولی دستها با پای شما در تماس نباشند. مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و با دم و بازدم طبیعی و به تعداد ۳ تا ۵ مرتبه می‌باشد.

✓ **خاتمه:** بالاتنه را به طرف بالا کشیده، سپس پشت، گردن، شانه‌ها و در نهایت سر به حالت اول برگردانده و ریلکس نمائید.

شکل ۵- (سولابها جانوشیراسانا)

5. SULABHA JANUSHIRASANA



شکل ۶- سولابها پاچی ماتان اسانا (حالت کشیده)

6. SULABHA PASCHIMATANASANA (The easy posture or stretch pose)



✓ **حالت شروع:** نشسته و پاها را دراز کنید و دستان خود را روی ران پاها قرار دهید.

✓ **تکنیک:** پای چپ را از ناحیه زانو خم کنید به طوری که کف پای چپ، ران پای راست را لمس کند. سپس کف هر دو دست را روی ران پای راست قرار دهید. حالا کمی به طرف بالا نگاه کردن و به سمت جلو خم شوید. سپس چانه را به طرف سینه کشیده و بالاتنه را به طرف پایین رها نمایید. (دقت کنید پای راست کاملاً صاف باشد).

✓ **توجه:** این تمرین را با هر دو پا و به طور جداگانه تمرین کنید.

مدت زمان این تمرین ۵ الی ۱۰ نفس و با دم و بازدم نرمال و به تعداد ۲ الی ۴ مرتبه

می باشد

✓ **خاتمه:** چانه خود را به طرف جلو نگهداشته، سر را بلند نمایید. سپس با بلند نمودن بالاتنه، پای چپ خود را نیز باز نموده و به حالت اول برگردانید. حالا بدن خود را کاملاً ریلکس نمایید.

✓ **حالت شروع:** نشسته و پایهای خود را دراز کنید. سپس دستها را روی ران پاها قرار

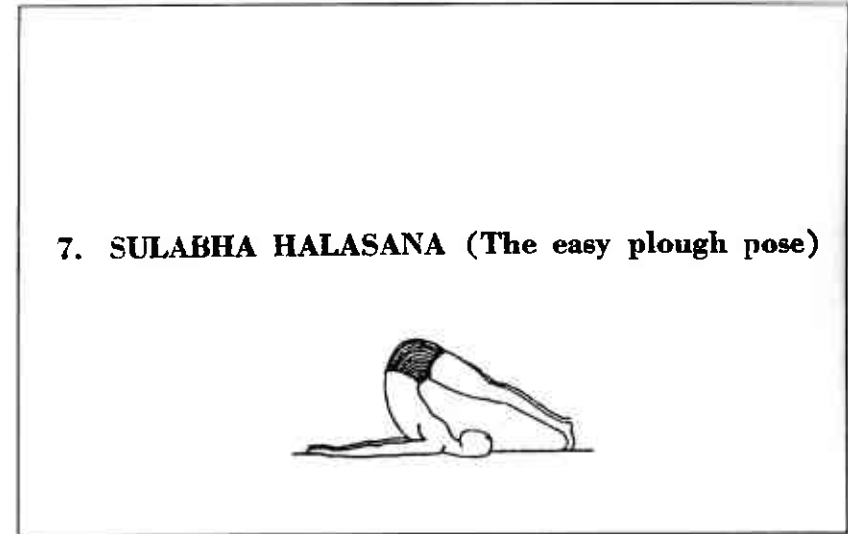
دهید.

✓ **تکنیک:** کمی به سمت بالا نگاه کرده و سپس تنه خود را به جلو خم کنید. حالا ریلکس شده و پشت و گردن را به طرف پایین ببرید. اکنون بالاتنه را ریلکس کرده و دستها را تا حد ممکن به جلو و به طرف پنجه پا ببرید، به طوری که کشیدگی ستون فقرات را احساس کنید.

مدت زمان این تمرین ۱۰ تنفس و با دم و بازدم نرمال و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه است.

✓ **خاتمه:** چانه را به جلو کشیده و دستها را بالا ببرید. سپس شانهها و پشت و تنه را به ترتیب بالا ببرید. حالا بدن خود را ریلکس کنید.

شکل ۷- سولابها هال آسانا



7. SULABHA HALASANA (The easy plough pose)

✓ **حالت شروع:** به پشت دراز کشیده و پاها و دستان را کشیده نگهدارید.

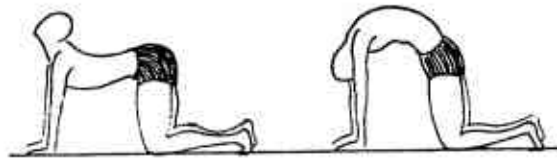
✓ **تکنیک:** پاها را از ناحیه زانو خم کرده و به طرف سینه بیاورید. سپس رانها و کپل، خود را کمی بالا آورده و با دست نگهدارید. اکنون پاها را در زاویه ۹۰ درجه عمود و صاف کرده (طوری که کف پاها به سمت آسمان باشد) و بالاتنه و پشت بدن را ریلکس نمائید. سپس به آسانی و ملایمت پاها را از سر عبور داده و روی زمین قرار دهید (مانند تصویر). در این حالت فکرتان را روی تنه خود متمرکز نمائید.

مدت زمان این تمرین ۱ الی ۳ دقیقه و با تنفس نرمال و به تعداد ۲ الی ۵ مرتبه می باشد.

✓ **خاتمه:** پاها را بالا آورده و پس از خم کردن به طرف پایین بیاورید و بدن را ریلکس نمائید.

شکل ۸- مارجار آسانا (حالت گربه)

8. MARJARASANA (The Cat pose)



✓ **حالت شروع:** کف دست و زانوها را روی زمین قرار دهید و فاصله بین زانوها می بایستی به اندازه عرض شانهها باشد.

✓ **تکنیک:** سر را بالا آورده و تا حد ممکن به طرف عقب بکشید و همزمان با این حرکت باید بالاتنه خود را کاملاً ریلکس نمائید. دقت کنید، پشتتان باید به حالت هلال قرار گرفته و این حرکت ۳ الی ۵ نفس باید ادامه پیدا کرده و پس از آن به آرامی به حالت اول برگردید. سپس در حدود ۷ الی ۸ سانتی متر دستها را به طرف زانوها کشیده و با ریلکس کردن سر را به پایین بیاورید. در این حالت چانه را به سمت سینه نزدیک کرده و همزمان، بالاتنه را بالا بکشید (پشتتان را قوز کنید) و به حالت کمان درآورید.

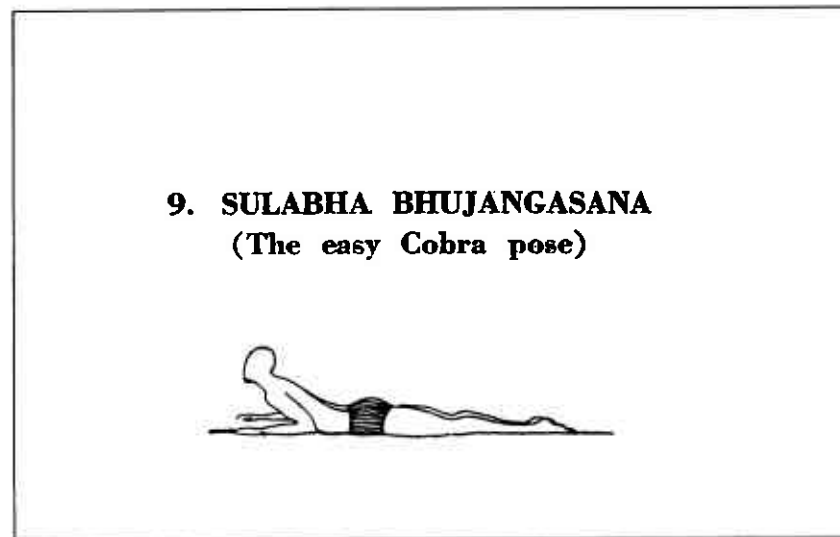
به مدت ۳ الی ۵ نفس، به این حالت باقی مانده و سپس بالاتنه را ریلکس کرده و سر را بالا بیاورید. حالا کف دستها را به آرامی به حالت اصلی برگردانید.

هر مارجار آسانا، شامل هر دو وضعیت ذکر شده فوق می باشد. به عبارت دیگر هر دو حالت فوق الذکر، یک مارجار آسانا خوب می شود.

مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و با دم و بازدم نرمال و به تعداد ۲ الی ۴ بار می باشد.

✓ **خاتمه:** زانوها را نزدیک یکدیگر نموده و پس از نزدیک نمودن دستها به زانوها، چهار زانو نشسته و ریلکس نمائید.

شکل ۹ - سولابها بوجانگ آسانا (فرم کبرای مقدماتی)



9. SULABHA BHUJANGASANA  
(The easy Cobra pose)

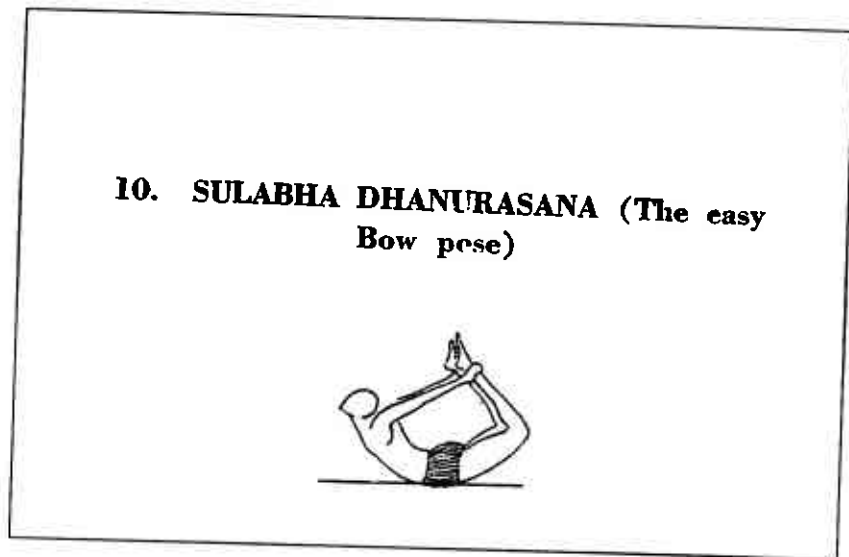
✓ **حالت شروع:** روی سینه دراز بکشید. سر را روی زمین و دستها را در طرفین بدن قرار دهید.

✓ **تکنیک:** دستها را بلند کرده و کف دستها را به موازات شانهها برسانید، به طوری که ساعدها روی زمین باشند. سپس سر تا شانهها و سینه را به کمک دستها از زمین بلند کنید. حالا شانهها را به عقب داده و همزمان سر را بلند کرده و به آرامی به سمت عقب ببرید. افکارتان را روی گردن و فشار روی دستها متمرکز کنید.

مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و با دم و بازدم نرمال و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می‌باشد.

✓ **خاتمه:** عضلات پشت را ریلکس کرده و به آرامی، شکم و سینه و شانهها و سر را به پایین آورده و به حالت اول برگردانده و ریلکس نمائید.

شکل ۱۰ - سولابها دهانور آسانا (فرم کمان مقدماتی)



10. SULABHA DHANURASANA (The easy  
Bow pose)

✓ **حالت شروع:** روی زمین دراز کشیده و چانه را روی زمین قرار دهید. دقت کنید فاصله بین زانوهای شما در این حالت در حدود ۱۵ الی ۲۵ سانتی‌متر باشد.

✓ **تکنیک:** پاها را از ناحیه زانو خم کرده و بالا بیاورید. سپس مچ پاها را توسط دستانتان بگیرید. و پاها را به طرف عقب و بالا بکشید. در این حالت، سر را به طرف بالا و عقب کشیده و همزمان با این عمل دستها را کشیده و تا زانوهای بالا بیاورید. توضیح اینکه، افکارتان را روی قسمت کوچکی از ناحیه پستان متمرکز کنید.

مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و با دم و بازدم نرمال و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می‌باشد.

✓ **خاتمه:** زانوهای را ریلکس کرده و سپس زانوهای و چانه را روی زمین قرار داده، به حالت اولیه برگشته و ریلکس نمائید.

شکل ۱۱ - پوروا بوجانگ آسانا (فرم آمادگی برای کبرا)

11. POORVA BHUJANGASANA  
(The Pre-cobra pose)



- ✓ **حالت شروع:** روی شکم دراز کشیده و پیشانی را روی زمین قرار دهید. در این حالت دستها در طرفین بدن و پاها به هم چسبیده می باشد.
- ✓ **تکنیک:** دستها را روی پشت خود قرار دهید. سپس با کف دست راست مج دست چپ را بگیرید. در این حالت با نوک بینی زمین را لمس کرده و سر را بلند کنید. سپس شانهها را ابتدا به طرف بالا و سپس به عقب بکشید. اجازه دهید تا آرنجها نزدیک یکدیگر شوند. حالا سینه را تا حد ممکن بالا کشیده و سر را به طرف عقب ببرید.
- ✓ **توجه:** تا جایی که می توانید افکارتان را روی ستون فقرات متمرکز کنید. مدت زمان این حرکت ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می باشد.
- ✓ **خاتمه:** ابتدا سینه و بعد شانهها را پایین آورید. سپس چانه و بینی را به زمین چسبانده و پیشانی را روی زمین بگذارید. حالا دستها را ریلکس کرده و در طرفین بدن قرار دهید.

شکل ۱۲ - سولابها ستوباندا آسانا (فرم مقدماتی پل)

12. SULABHA SETUBANDHASANA  
(The easy Bridge pose)



- ✓ **حالت شروع:** به پشت دراز کشیده و پاها را نزدیک به هم و دستها را در تماس با طرفین بدن قرار دهید.
- ✓ **تکنیک:** زانوها را خم کرده و پاها را به سمت ران نزدیک نمائید. سپس بالاتنه بدون حرکت دست و پا، بلند کنید. عضلات پشت و جلوی بدن را کاملاً منقبض کرده و تا حد ممکن بدن را به طرف بالا کشیده و فکر خود را روی بدن خود متمرکز نمائید.
- ✓ **توجه:** دستها را به زمین فشار ندهید و چنانچه لازم شد برای راحتی کار، بین زانوها پاهای خود کمی فاصله ایجاد کنید.
- مدت زمان این تمرین ۵ الی ۱۰ نفس و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می باشد.
- ✓ **خاتمه:** به آرامی عضلات منقبض شده را ریلکس کرده و به آرامی قسمت پشت و ت و کپل خود را روی زمین قرار دهید. سپس پاها را دراز کرده و به حالت اولیه برگردانده ریلکس شوید.

شکل ۱۳ - سولابها اوشتراسانا (فرم مقدماتی تشریحی)

13. SULABHA USHTRASANA (The easy Camel pose)



- ✓ **حالت شروع:** زانوها و پنجه پاهای خود را روی زمین قرار دهید. (فاصله بین زانوها، بستگی به راحتی شما دارد) روی زانوها ایستاده و دستهای شما از طرفین آویزان باشند.
- ✓ **تکنیک:** دستها را به پشت ببرید. کف دستها را روی پشتتان قرار دهید، به طوری که نوک انگشتان به طرف زمین باشد. سپس به آرامی به طرف پشت خم شده و گردن و عضلات پشت را ریلکس نمایید و اجازه دهید دستانتان به طرف پایین حرکت کنند.
- در این حالت عضلات پشت و تنه را ریلکس کرده و تا حد امکان به عقب خم شوید. اکنون تمام افکارتان را روی تنه و یا گردن خود متمرکز کنید.
- ✓ **توجه:** کسانی که ناراحتی زانو دارند برای این تمرین می‌توانند یک پتو را تا نموده و زیر زانوهای خود قرار دهند.
- مدت این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می‌باشد.
- ✓ **خاتمه:** بالاتنه و پشت را صاف نموده، سر را بالا ببرید و دستها را پس از ریلکس به حالت اول برگردانید.

شکل ۱۴ - سولابها کاپاتاسانا (فرم فاخته)

14. SULABHA KAPOTASANA (The easy Dove pose)

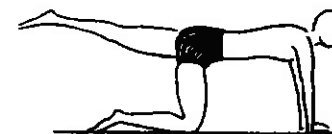


- ✓ **حالت شروع:** روی سینه دراز بکشید. پیشانی را روی زمین قرار داده و دستها را در طرفین خود قرار دهید.
- ✓ **تکنیک:** آرنجها را خم کرده و کف دستها را در نزدیکی شانه‌ها قرار دهید. حالا سر را بلند کرده و چانه را به طرف جلو حرکت دهید. سپس، سینه خود را به قدری بلند کنید که دستها کاملاً صاف و کشیده باشند. سر را حدالمقدور به عقب کشیده و در این حالت پاها را از ناحیه زانو خم کرده و به طرف بالا و به جهت سر حرکت دهید، به طوری که کف پاها به طرف بالا باشد. دقت کنید افکارتان روی ستون فقرات متمرکز باشد.
- مدت این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می‌باشد.
- ✓ **خاتمه:** پاها را پایین آورده، کمر و گردن را ریلکس کنید. سپس دستها را خم کرده و به طرف شکم ببرید. اکنون سینه و پیشانی را روی زمین قرار داده و ریلکس نمایید.



شکل ۱۵ - تری پاد مارچار آسانا (فرم گریه ۳ پا)

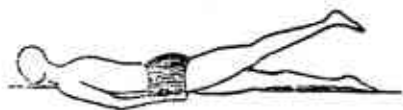
15. TRIPAD MARJARASANA (The three legged Cat pose)



✓ **حالت شروع:** کف دستها و زانوها را به شکل چهار دست و پا روی زمین قرار دهید.  
 ✓ **تکنیک:** پشت کمر را صاف کرده و همزمان پای راست را طوری بلند کنید که امتداد پای راست و پشت کمر و سر در یک خط صاف قرار بگیرد، (مانند تصویر).  
 به آرامی پشتتان را خم کرده و به شکل مقعر درآورید. اکنون سروپای راست را تا جاییکه می‌توانید به طرف بالا بکشید. سپس پای راست را پایین آورده و پس از خم کردن آن، زانو را روی زمین قرار دهید. این حرکت را عیناً با پای چپ نیز تکرار کنید.  
 ✓ **توجه:** افکارتان روی قسمتی از کمر متمرکز گردد.  
 مدت این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۲ الی ۴ مرتبه می‌باشد.  
 ✓ **خاتمه:** هنگامی که هر دو زانو روی زمین قرار دارند. ابتدا سر و شانه‌ها و سپس بدن خود را به آرامی روی زمین قرار داده و ریلکس نمائید.

شکل ۱۶ - آردها شالاب آسانا (فرم نیمه ملخ)

16. ARDHA SHALABHASANA (The half-locust pose)



✓ **حالت شروع:** روی سینه دراز کشیده و چانه خود را روی زمین قرار دهید. سپس دستها را در طرفین بدن، طوری که کف دستها رو به بالا باشند قرار دهید.  
 ✓ **تکنیک:** بدون خم کردن زانو و بیج خوردن تنه و به آرامی پای راست را حتی الامکان به پشت و بالا ببرید. (دقت کنید پای راست کاملاً کشیده باشد)  
 افکارتان را روی قسمتی از کمر متمرکز نموده و این عمل را با پای چپ نیز عیناً تکرار کنید.  
 مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می‌باشد.  
 ✓ **خاتمه:** به آرامی پای خود را پایین آورده و روی زمین قرار داده و ضمن برگشتن به حالت اولیه، ریلکس شوید.

شکل ۱۷ - سولابها ناک آسانا (فرم قایق)

17. SULABHA NAUKASANA (The easy Ferry-boat pose)



✓ **حالت شروع:** روی سینه دراز کشیده و پاها را به هم نزدیک کنید، دستها در طرفین بدن می‌باشد.

✓ **تکنیک:** دستها را روی پشت بدن قرار دهید و با کف دست راست، میج دست چپ را بگیرید.

سپس عضلات کپل را منقبض کرده و پاهای، سر، سینه و شکم راحتی‌المقدور بالا بکشید. اکنون شانه‌ها را به عقب کشیده و آرنجها را نزدیک یکدیگر قرار دهید.

✓ **توجه:** افکار تان روی قسمتی از ناحیه پشتتان متمرکز باشد.

مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می‌باشد.

✓ **خاتمه:** عضلات کپل را ریلکس کرده و ران و شکم و زانو و سینه و سر را به ترتیب روی زمین قرار داده و ریلکس نمایید.

شکل ۱۸ - اوتان واکراسانا (خوابیدن در حالت پیچ‌خوردگی)

18. UTTAN VAKRASANA (The twist in lying pose)



✓ **حالت شروع:** به پشت در حالتی دراز بکشید که پاها نزدیک یکدیگر و دستها در طرفین بدن باشد.

✓ **تکنیک:** دستها را در دو طرف بدن کشیده و درحالی که کف دستها رو به زمین باشند، در امتداد شانه‌ها قرار دهید. سپس زانوها را خم کرده و در تماس با کپلها قرار دهید. اکنون هر دو پا را به طرف چپ حرکت داده و در جهت بدن پیچ دهید.

سر را به طرف راست بچرخانید. (این عمل را به سمت راست نیز انجام دهید تا یک دوره کامل حرکت انجام شود). دقت کنید افکار تان را روی ستون فقرات خود متمرکز کنید.

مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۲ الی ۴ مرتبه می‌باشد.

✓ **خاتمه:** زانوها را صاف کرده و سر را به حالت اول برگردانده و ریلکس نمایید.

شکل ۱۹ - سولابها واکراسانا (فرم پیچ)

19. SULABHA VAKRASANA (The easy twist pose)



✓ **حالت شروع:** نشسته و پاها را دراز کنید. کف دستها را در طرفین بدن و نزدیک کپلها قرار دهید.

✓ **تکنیک:** پای چپ را خم کرده و کف پا را نزدیک ماهیچه ساق پای راست قرار دهید. زانوی چپ را با دست راست کنترل نموده و زانو را زیر بغل راست قرار دهید. سپس کف دست چپ را در فاصله مناسبی در پشتتان طوری روی زمین قرار دهید که با پای راست در یک خط قرار بگیرد.

اکنون سر را از سمت چپ به طرف عقب به حالتی بچرخانید که ستون فقرات شما حالت پیچ خوردگی پیدا کند. باید دست راست شما آویزان بوده و در هر جاییکه راحت می‌باشید قرار داشته باشد. (این عمل را در جهت مخالف نیز انجام دهید تا یک دوره کامل حرکت انجام شود) مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۲ الی ۴ مرتبه می‌باشد.

✓ **خاتمه:** دست چپ را جلو آورده و زانوی چپ را به طرف راست حرکت دهید. پس از رها شدن دست راست، پا را دراز کرده و ریلکس نمائید.

شکل ۲۰ - سولابها ماتسینوراسانا

20. SULABHA MATSYENDRASANA



✓ **حالت شروع:** نشسته و پاها را دراز کنید. طوری که دستها در طرفین بدن باشند.

✓ **تکنیک:** پای راست را به حالت خوابیده روی زمین خم کنید. پای چپ را از ناحیه زانو و به حالت ایستاده خم کرده و کف پای چپ را بیرون ران راست قرار دهید. سپس بالاتنه را به سمت چپ چرخانده و دست راست را از زانوی چپ عبور داده و پنجه پای چپ را با انگشتان دست بگیرید. اکنون سر را به طرف چپ، به طوری که چانه شما روی شانه چپ قرار بگیرد. بچرخانید. در این حالت دست چپ را به پشت بدن برده و کف دست را طوری که پیچش ستون فقرات را احساس نمائید، در نزدیکی ران پا، روی زمین قرار دهید. (این عمل را در جهت مخالف نیز انجام دهید تا یک دوره کامل حرکت انجام گردد).

مدت این تمرین ۱۵ الی ۲۰ نفس و با دم و بازدم عمیق و به تعداد یک دور می‌باشد.

✓ **خاتمه:** کمر را ریلکس کرده و در جهت مخالف بچرخید. پس از بازگشت به حالت اولیه، ریلکس نمائید.

شکل ۲۱ - سولابها پارواتاسانا (فرم کوه)

21. SULABHA PARVATASANA  
(The Mountain pose)



✓ **حالت شروع:** به حالت پادماسانا و یا در صورت مقدور نبودن به حالت واج راسانا بنشینید.

✓ **تکنیک:** کف دستها را به حالت ناماسکار (مانند تصویر) به هم چسبانده و در جلوی سینه قرار دهید. (مچها و آرنجها باید در یک امتداد قرار گیرند). به کف هر دو دست کمی فشار وارد آورده و دستها را به صورت منظم و یکنواخت به بالا ببرید. بخاطر داشته باشید دستها باید تا حد امکان بالا برده شود تا کشیدگی دستها احساس گردد.

مدت زمان این تمرین ۱۰ الی ۲۰ نفس و به تعداد ۲ مرتبه می باشد.

✓ **خاتمه:** به آرامی دستها را بصورت عمودی پایین آورده و ریلکس نمائید.

شکل ۲۲ - تاداسانا (حالت درخت)

22. TADASANA (The Palm tree pose)



✓ **حالت شروع:** بصورت عمودی ایستاده و زانوها، پاها، پاشنه و پنجهها را کنار یکدیگر قرار دهید. دستها در کنار بدن آویزان باشد.

✓ **تکنیک:** همزمان با هم شروع به بالا بردن پاشنه پاها و دستها بنمائید.

دستها در ابتدا روبه زمین بوده و سپس آنقدر به بالا بردن دستها ادامه دهید تا بازوان شما به کنار گوشهایتان برسند. سعی کنید وزنتان به حالت متعادل روی پنجهها قرار بگیرد. مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می باشد.

✓ **خاتمه:** دستها و پاشنهها را همزمان پایین آورده و پس از بازگشت به حالت اولیه، ریلکس نمائید.

23. SARVANGASANA



✓ **حالت شروع:** به پشت دراز کشیده و پاها را به هم بچسبانید. دستها در طرفین بدن باشند.

✓ **تکنیک:** پاها را به آرامی تا زاویه ۹۰ درجه بالا ببرید. در این حالت به بالا بردن پاها آنقدر ادامه دهید تا بدن شما از زمین کنده شده و خودتان را به کمک دستها، عمود نگهدارید. (مانند تصویر).

در این حالت از نوک پاها تا شانه‌هایتان باید کاملاً عمود باشند. (آرنج‌هایتان را روی زمین قرار داده و دقت کنید کل وزن‌تان روی شانه‌ها و گردن قرار گیرد).

مدت زمان این تمرین ۱۰ الی ۲۵ نفس و به تعداد یک مرتبه می‌باشد.

✓ **خاتمه:** دستها را از بدن جدا کرده و همزمان پاها را پایین بیاورید. و پس از قرار گرفتن پاها بر روی زمین، ریلکس نمائید.

24. BHUSHIRASANA (The head on the ground pose)



✓ **حالت شروع:** روی پاهای خود طوری بنشینید که زانوها با زمین تماس داشته باشند.

✓ **تکنیک:** انگشتان هر دو دست را در یکدیگر قلاب نموده و با ایجاد فاصله مناسب بین آرنجها و ساعد، روی زمین قرار دهید. در این زمان با چانه خود، سینه را لمس نموده و کف سر را روی زمین بطوری قرار دهید که پس سر بین دو کف دست قفل شده قرار بگیرد. سپس زانوها را بالا برده و پاها را صاف نمائید. بعد، پاشنه‌های پا را از زمین جدا نمائید، به طوری که نوک انگشتان پا روی زمین قرار بگیرد.

در این مرحله، سرو بالا تنه کاملاً عمود به زمین بوده و نوک انگشتان پا و ساعدها نقش حایل و نگهدارنده را دارند.

مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۲ الی ۳ مرتبه می‌باشد.

✓ **خاتمه:** ابتدا پاشنه و سپس زانوهای خود را روی زمین قرار دهید. سپس سر را پایین آورده و دستها را آزاد نموده و پس از بازگشت به حالت اولیه ریلکس نمائید.

✓ **توجه:** افراد سنگین وزن نباید این آسانا را انجام دهند.

شکل ۲۵ - سولابها کاپال باتر

25. SULABHA KAPALBHATI



✓ **حالت شروع:** به حالت سوخاسانا یا آردهاپادماسانا بنشینید.

✓ **تکنیک:** نفس عمیق کشیده و سینه را کاملاً منبسط نمائید. (تا جایی که مقدور می‌باشد به همین حالت بنشینید) سپس دیواره‌های شکم را منقبض نموده و هوا را با فشار خارج نمائید.

در هنگام انجام این تمرین حدالمقدور سعی کنید. سینه به همان صورت باقی بماند.

✓ این تمرین را ۳ الی ۵ مرتبه انجام دهید.

✓ **خاتمه:** شکم و سینه را به آرامی ریلکس کرده و بصورت نرمال تنفس نمائید.

شکل ۲۶ - سولابها آنولوم ویلوم

26. SULABHA ANULOMVILOM



✓ **حالت شروع:** به حالت پادماسانا یا آردهاپادماسانا و یا سوخاسانا بنشینید باسن را به طرف بالا کشیده و عضلات آن را مقبض نمائید.

✓ **تکنیک:** سوراخ بینی راست را با شست دست راست بسته و به آرامی و عمیق نفس کشیده و کاملاً مکث نمائید. سوراخ چپ بینی را با انگشت کوچک و انگشت حلقه ببندید و شست دست راست را از سوراخ راست بینی برداشته و نفس را خارج کنید. (این تکنیک را با سوراخ چپ بینی نیز انجام دهید).

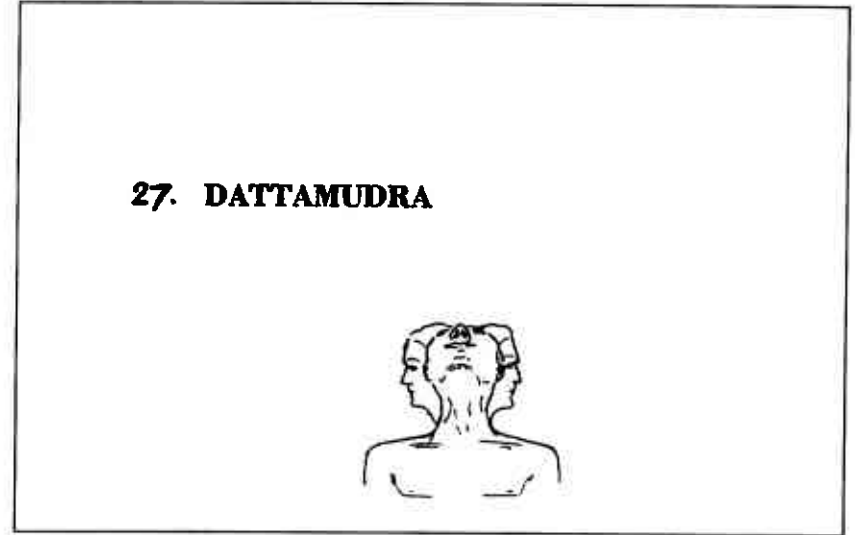
مدت زمان این تمرین بستگی به ظرفیت شما داشته و به تعداد ۱۰ الی ۳۰ مرتبه

می‌باشد.

✓ **خاتمه:** باسن را از حالت انقباض خارج نموده و پس از بازگشت به حالت عادی

ریلکس نمائید.

شکل ۲۷ - داتامودرا



27. DATTAMUDRA

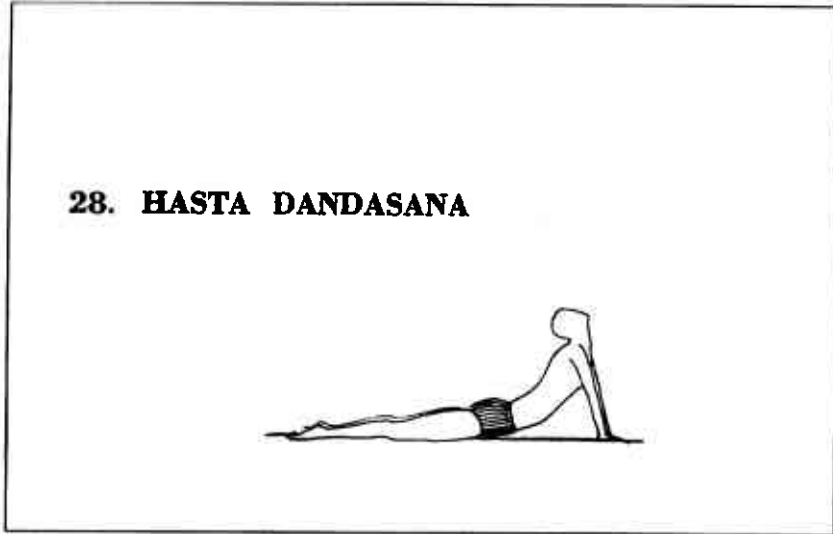
✓ **حالت شروع:** بصورت عمودی و کاملاً ریلکس نشسته و زانوها را توسط کف دستها بگیرید.

✓ **تکنیک:** شانه‌ها را کمی به سمت عقب متمایل نموده، سپس تا حد امکان سر را به طرف راست بچرخانید. حالا به مدت ۳ الی ۵ نفس، شانه و سر را به همان صورت نگهدارید. و سپس صورت را به سمت جلو بچرخانید.

اکنون سر را تا حد امکان به سمت چپ چرخانده و به مدت ۳ الی ۵ نفس به همین صورت باقی بمانید. و پس از آن صورت را به جلو بچرخانید.

✓ **در انتها:** چانه را تا حد امکان بالا برده و عضلات گردن را کاملاً ریلکس نمایید. به مدت ۳ الی ۵ نفس در این حالت باقی مانده و سپس سر را پایین آورده و ریلکس نمایید. این تمرین را با تنفس نرمال به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه انجام دهید.

شکل ۲۸ - هاتسا دان داسانا



28. HASTA DANDASANA

✓ **حالت شروع:** روی سینه دراز کشیده و پیشانی را روی زمین قرار دهید. دقت کنید، پاها نزدیک بوده و کف دستها در کنار سینه قرار بگیرد.

✓ **تکنیک:** سر را به جلو برده و ابتدا نوک بینی و سپس چانه شما زمین را لمس نماید. حالا شروع به حرکت شانه‌ها نموده و سینه و شکم و گردن و سر را به آرامی به عقب بکشید. در این حالت دستها باید کاملاً صاف بوده و وزن بالاتنه روی دستها قرار بگیرد. ستون فقرات باید کاملاً به عقب خم گشته و افکازتان روی ستون فقرات متمرکز گردد.

✓ **توجه:** افراد سنگین وزن و کسانی که مچ ضعیف دارند، باید این آسانا را با دقت و احتیاط انجام دهند.

مدت زمان این تمرین ۳ الی ۱۰ نفس و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می‌باشد.

✓ **خاتمه:** به آرامی بدن را پایین آورده و ضمن خم کردن آرنجها، شکم و سینه و سر را روی زمین قرار داده و پس از بازگشت به حالت اولیه، ریلکس نمایید.

شکل ۲۹ - آدوموخوا واکراسنا (خوابیدن به حالت پیچش)

29. ADHOMUKHA VAKRASANA (The twist in lying Prone pose)



✓ **حالت شروع:** بر روی سینه دراز کشیده و پاها را به هم بچسبانید. سپس دستها را روی زمین و در امتداد شانه‌ها قرار داده و چانه را روی زمین قرار دهید.

✓ **تکنیک:** صورت خود را به طرف راست بچرخانید. پای راست را بدون خم کردن زانو، بلند کرده و با چرخش باسن به طرف چپ حرکت دهید. این عمل را با چرخاندن صورت به سمت چپ نیز تکرار نموده تا یک دوره حرکت کامل گردد.

✓ **توجه:** چشمان خود را بسته و پیچش باسن را در ناحیه مفصل ران احساس نمایید. مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۲ الی ۴ مرتبه می‌باشد.

✓ **خاتمه:** پای راست را به سمت راست برده و روی زمین قرار دهید. و ضمن چرخاندن صورت، ریلکس نمایید.

✓ **توجه:** با تمرین مداوم و کامل، شخص قادر خواهد بود، هنگامی که صورت را به سمت چپ می‌چرخاند، پای راست را به طرف چپ چرخانده و بدین صورت ستون فقرات وی کاملاً حالت پیچش پیدا نماید.

شکل ۳۰ - سولابها ماکراسانا (فرم تمساح)

30. SULABHA MAKARASANA (The simple Crocodile pose)



✓ **حالت شروع:** روی شکم دراز کشیده و پاها را به هم بچسبانید. دستها در طرفین بدن و پیشانی روی زمین می‌باشد.

✓ **تکنیک:** سر را بالا آورده و ساعد چپ را زیر پیشانی قرار دهید. سپس ساعد راست را روی ساعد چپ قرار داده و پیشانی را روی ساعد راست قرار دهید. (پیشانی را طوری قرار دهید که عمل تنفس به نرمی و راحتی صورت گیرد). در این حالت پاها را تا حد ممکن باز کرده و دقت کنید زانوی شما خم نگردیده و نوک انگشتان پا به طرف بیرون باشد. (مانند تصویر)

مدت زمان این تمرین ۱ الی ۵ دقیقه و به تعداد یک مرتبه می‌باشد.

✓ **خاتمه:** پاها را نزدیک یکدیگر نموده و ضمن بلند نمودن سر، دستها را به کنار بدن ببرید. پس از چرخاندن سر به یک سمت، ریلکس نمایید.



شکل ۳۱- اوتان تاداسانا (درخت خوابیده)

31. **UTTAN TADASANA** (The Palm tree pose in lying)



✓ **حالت شروع:** روی زمین و به پشت دراز بکشید. پاها را نزدیک یکدیگر قرار داده و کف دستها را روی زمین و در طرفین بدن بگذارید.  
 ✓ **تکنیک:** انگشتان پا را بکشید. سپس دستها را از کنار گوش و شانه‌ها حرکت داده و طوری که کف دستها به طرف بالا باشند، روی زمین بگذارید. در این حالت تمام بدن را طوری بکشید که کشیدگی در تمام عضلات، بخصوص ستون فقرات احساس کنید.  
 ✓ **توجه:** انگشتان پا را زیاد نکشید. زیرا باعث گرفتگی عضلات پشت و ساق پا خواهد شد.

مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می‌باشد.  
 ✓ **خاتمه:** عضلات را ریلکس کرده و دستها را به جای اول بازگردانید و ریلکس نمائید.

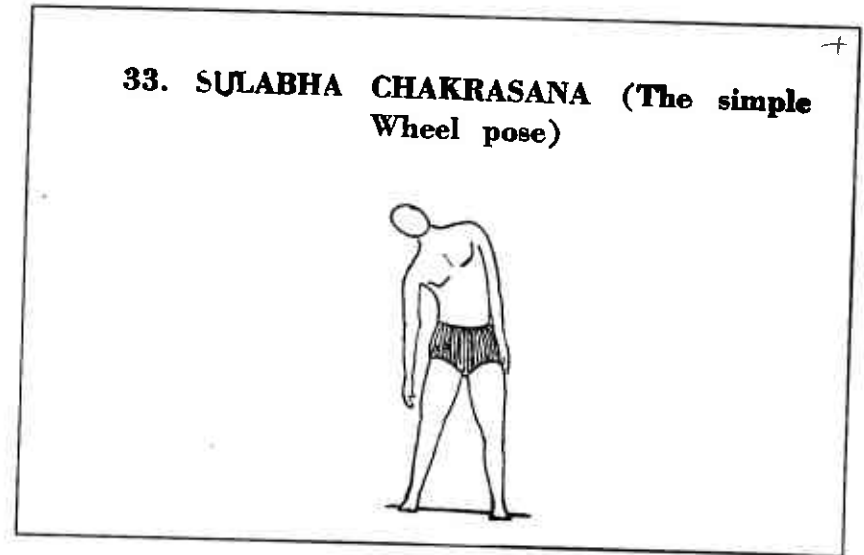
شکل ۳۲- اردها مارچاراسانا (فرم گربه)

32. **ARDHA MARJARASANA** (The half Cat-pose)



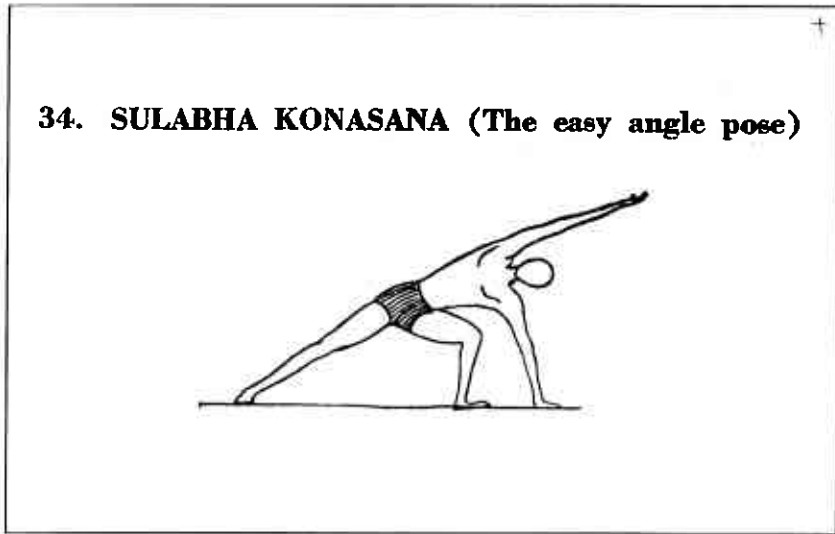
✓ **حالت شروع:** زانوها و کف دستها را روی زمین قرار دهید. فاصله بین دو دست و زانوها باید در حدود ۵ الی ۲۰ سانتی‌متر و فاصله بین دو دست به اندازه عرض شانه باشد.  
 ✓ **تکنیک:** بدن را ریلکس نموده و همزمان سر را به طرف بالا بیاورید. سپس با بالا بردن سر، تنه را پایین بیاورید.  
 مدت زمان این تمرین ۵ الی ۱۰ نفس و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می‌باشد.  
 ✓ **خاتمه:** عضلات باسن را ریلکس نموده و بدن را به حالت اول بازگردانید.

شکل ۳۳ - سولابها چاکراسانا (فرم دایره)



- ✓ **حالت شروع:** بصورت عمودی ایستاده و دستانتان را از طرفین بدن آویزان نمائید.
- دقت کنید فاصله بین پاهای شما باید در حدود ۲۵ الی ۳۵ سانتی متر باشد.
- ✓ **تکنیک:** در جلوی چشمان خود یک نیم دایره تصور نمائید و از بغل به سمت راست متمایل شوید، طوری که نگاهتان به آخرین نقطه سمت راست نیم دایره فرضی خیره باشد. سپس به آرامی بالا آمده و به سمت چپ خم شوید و چشمها به آخرین نقطه سمت چپ دایره فرضی خیره باشد.
- به هر طرفی که خم می شوید یک دست شما آویزان بوده و دست دیگر با بدن شما در تماس می باشد.
- مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۲ الی ۴ مرتبه می باشد.
- ✓ **خاتمه:** به آرامی بالا آمده و به حالت اول برگشته و ریلکس نمائید.
- ✓ **توجه:** در هنگام خم شدن، به جلو یا عقب متمایل نشده و به بالا و پایین نیز نگاه نکنید.

شکل ۳۴ - سولابها کاناسانا (فرم ساده فرشته)



- ✓ **حالت شروع:** عمود ایستاده و ضمن آویزان بودن دستها، پاها را از یکدیگر جدا قرار دهید.
- ✓ **تکنیک:** پاها را دو برابر عرض شانه باز کنید. حالا دستها را بالا آورده و به موازات شانه برسانید. (کف دستها به طرف زمین باشد). پای چپ را از ناحیه زانو خم کنید. سپس از پهلو خم شوید تا کف دست چپ روی زمین قرار گیرد. همزمان، دست راست را به طرف چپ حرکت دهید تا نزدیک گوش راست قرار گیرد (مانند تصویر).
- این عمل را در طرف چپ بدن نیز انجام دهید.
- مدت زمان این تمرین ۳ الی ۵ نفس و به تعداد ۲ الی ۴ مرتبه می باشد.
- ✓ **خاتمه:** دستها را بالا آورده و به موازات شانه برسانید. پای چپ را صاف نموده و ضمن پایین آوردن دستها، ریلکس نمائید.
- ✓ **توجه:** به جلو و عقب خم نشده و مستقیماً به جلو خیره شوید.

شکل ۳۵ - هاتسا پارش واسانا (دستها به پشت)

35. HASTA PARSHWASANA (The hands back pose)



✓ حالت شروع: بحالت واج راسانا بنشینید.

✓ تکنیک: دستها را به عقب برده و انگشتان را در یکدیگر قفل نمائید. پس از قفل شدن انگشتان، دستها را به سمت بیرون بچرخانید. سپس شانهها را به یکدیگر نزدیک کرده و چانه را به بالا بیاورید. فکرتان را روی گردن متمرکز کنید.

مدت زمان این تمرین ۵ الی ۱۰ نفس و به تعداد ۳ الی ۵ مرتبه می باشد.

✓ توجه: افراد ضعیف و یا کسانی که قادر نیستند روی زمین بنشینند، می توانند روی صندلی نشسته و آسانا را تمرین کنند.

✓ خاتمه: دستها را بالا آورده و ضمن پایین آوردن چانه، بدن را ریلکس نموده و دستها را از یکدیگر جدا کنید.

شکل ۳۶ - سولابها یوجایی (پرانایام ساده)

36. SULABHA UJJAYI (The easy 'Pranayam')



✓ حالت شروع: در یکی از حالت های تفکر بنشینید و با منقبض نمودن عضلات باسن، عضلات شکم و زیر شکم را کنترل نمائید.

✓ تکنیک: قبل از بالا بردن شانهها و عمل دم، نفس خود را کاملاً تخلیه نموده و حنجره را تنگ نمائید. به انبساط سینه ادامه داده و از استخوان های گردن شروع کرده و تا وسط سینه و در آخر دنده های پایین رسیده و اجازه دهید هوا از هر دو سوراخ بینی به آرامی خارج شود.

تا حد ممکن نفس بکشید و دقت داشته باشید در حین عمل دم بعلت نیمه باز بودن حنجره، می بایست صدای خفیفی از گلو شنیده شود. قبل از عمل بازدم، ۳ الی ۵ ثانیه مکث نموده و سپس شروع به بازدم نمائید. در هنگام بازدم، خروج هوا از هر دو سوراخ بینی و با صدا می باشد.

قبل از شروع دور بعد حرکت ۳ الی ۵ ثانیه مکث نموده و برحسب ظرفیت خود بین ۵ تا ۱۵ مرتبه این حرکات را تکرار نمائید.

## 37. SHAVASANA (The Dead Body pose)



✓ **حالت شروع:** به پشت دراز بکشید فاصله بین پاها تقریباً  $1/5$  برابر عرض شانه باشد. دستها به حالت نیمه باز در طرفین بدن بوده و سر را به حالت راحت نگهدارید.

✓ **تکنیک:** پلکها را بسته و شروع به ریلکس نمائید. نحوه ریلکس اینگونه است که این عمل را باید عضو به عضو انجام دهید. بدین معنی که از پای راست شروع و سپس پای چپ، دست راست، دست چپ، سینه، شکم و الی آخر. سپس افکارتان را روی نحوه تنفس و ورود و خروج هوا متمرکز کنید.

بدون هیچگونه فشار به فکرتان به این مرحله از پراندها رانا ادامه دهید. این حالت را بین ۲۰ الی ۲۵ نفس انجام داده و سپس پلکها را باز نموده، به آرامی به یک سمت چرخیده و بلند شوید.

در خاتمه امیدوارم بکار بستن دستورات این کتاب جهت ایجاد سلامتی و تندرستی و پیشگیری و درمان خوانندگان عزیز مفید و موثر واقع گردیده باشد. در پایان چنانچه خوانندگان عزیز نظرات، انتقادات و یا پیشنهادهای در رابطه با مطالب کتاب داشته باشند می توانند با بنده به آدرس انتشارات مکاتبه نمایند. **ارزومند سلامتی و توفیق شما**