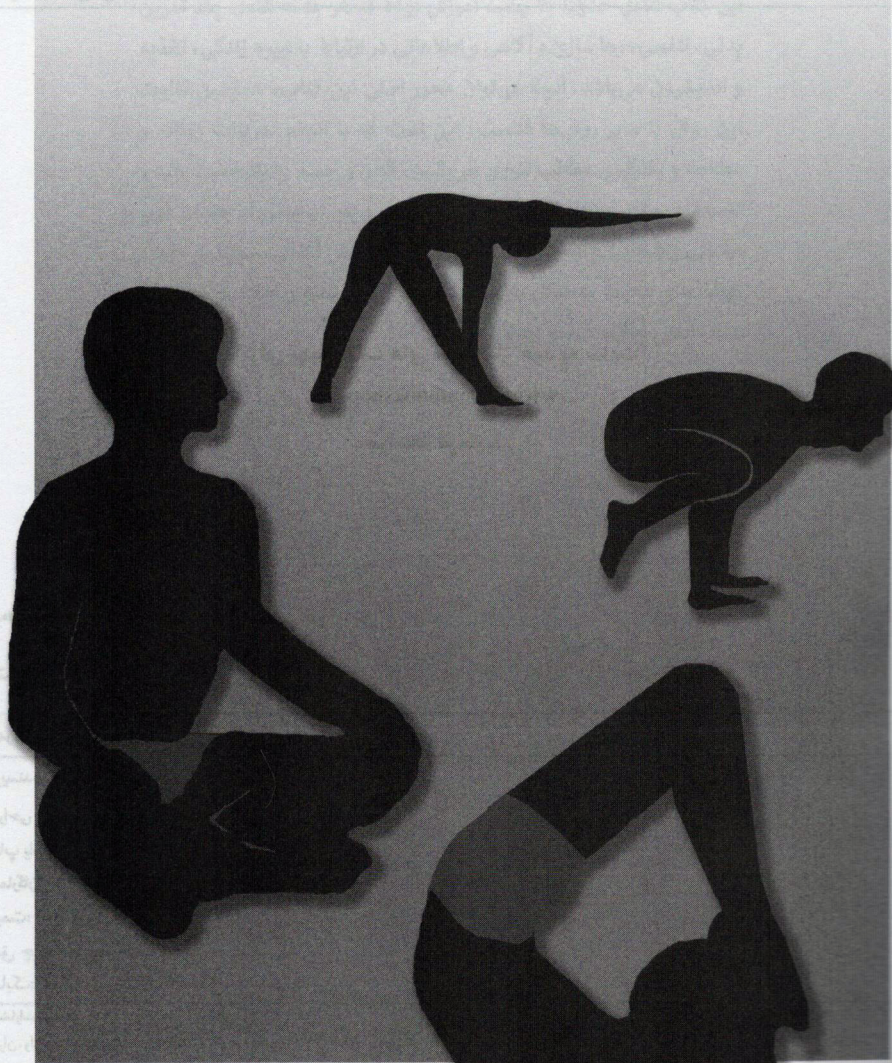


# تمرین‌های عملی یوگا



## فهرست

۱۵	بیشگفتار.....
۱۹	شناخت یوگا.....
۲۶	نکاتی که رعایت آنها ضروریست.....
۲۷	دوره اول.....
۳۰	روش انجام دادن تمرینات در منزل.....
۳۱	جلسه اول.....
۳۱	ترمش های دستها، گردن، پاها و کمر.....
۴۲	جلسه دوم.....
۴۲	قبل از انجام دادن حرکات یوگا چه وضعیتی به خود بگیریم.....
۴۳	ترمشها.....
۴۵	جلسه سوم.....

۴۵	شمارش در حین انجام دادن حرکات یوگا.....
۴۵	حالت بالا آوردن پا.....
۴۶	حالت نیم ملخ.....
۴۷	حالت بدن بی جان (مرحله اول).....
۴۸	جلسه چهارم.....
۴۸	آهنگ رفت و بازگشت و چگونگی مکث در حالات یوگا.....
۴۸	حالت بالا آوردن هر دو پا.....
۴۹	تنفس شکمی.....
۵۰	جلسه پنجم.....
۵۰	چگونگی عمل تنفس در حالات یوگا.....
۵۰	حالت ضد گاز.....
۵۲	جلسه ششم.....
۵۲	فایده شمارش در انجام دادن حرکات یوگا.....
۵۲	حالت پیچ خوابیده.....
۵۳	حالت دوچرخه.....
۵۴	جلسه هفتم.....
۵۴	رعایت بخش های ضعیف بدن.....
۵۴	حالت تازه کننده.....
۵۶	حالت پروانه و نیم پروانه.....
۵۸	حالت بدن بی جان (مرحله دوم).....
۶۰	جلسه هشتم.....
۶۰	ترتیب و زمان اجرای حالات یوگا.....
۶۰	حالت کشش تمام بدن.....

۶۱	حالت درخت (مرحله اول).....
۶۳	جلسه نهم.....
۶۳	رعایت فاصله زمانی بین انجام دادن حرکات.....
۶۳	حالت کشش پهلوها (ایستاده).....
۶۴	حالت کشش پهلوها (نشسته).....
۶۵	جلسه دهم.....
۶۵	اهمیت داشتن ستون فقرات سالم.....
۶۶	سلام به خورشید.....
۷۰	جلسه یازدهم.....
۷۰	رعایت بخش های ضعیف بدن.....
۷۰	حالت سر به زانو در وضعیت (خوابیده).....
۷۱	حالت کشش جلو.....
۷۳	جلسه دوازدهم.....
۷۳	میزان کشش و انقباض بدن چقدر باید باشد؟.....
۷۵	حالت سر به زانو (نشسته).....
۷۵	حالت کشش پشت.....
۷۷	جلسه سیزدهم.....
۷۷	رژیم غذایی یوگا.....
۷۸	بالا آوردن پاها از پهلو.....
۷۹	جلسه چهاردهم.....
۷۹	رژیم غذایی یوگا.....
۸۰	حالت دراز و نشست.....
۸۱	حالت مثلث.....

۸۲	جلسه پانزدهم.....
۸۲	رژیم غذایی یوگا.....
۸۳	حالت پیچ.....
۸۴	حالت مارکبرا (بدون کمک دستها).....
۸۵	حالت سوسمار.....
۸۶	جلسه شانزدهم.....
۸۶	تعمق مابین تمرینات.....
۸۷	حالت شیر.....
۸۸	حالت کشش پاها.....
۸۹	جلسه هفدهم.....
۸۹	هماهنگی بدن و تنفس و فکر.....
۹۰	حالت کشش پشت و جلو (ایستاده).....
۹۱	حالت انبساط قفسه سینه.....
۹۱	حالت پیچ (مرحله دوم).....
۹۳	جلسه هجدهم.....
۹۳	توضیحات نظری دوره اول.....
۹۳	برنامه ۶۰ دقیقه.....
۹۵	برنامه ۳۰ دقیقه.....
۹۶	برنامه ۲۰ دقیقه.....
۹۹	دوره دوم.....
۱۰۳	جلسه اول.....
۱۰۳	سه عامل اساسی یا الفبای هاتها یوگا.....
۱۰۴	حالت گریه.....

۱۰۵	نرم کننده پاها.....
۱۰۵	حالت مثلث پیچ.....
۱۰۷	جلسه دوم.....
۱۰۷	چگونه آگاهی انجام دادن حرکات را بالا ببریم؟.....
۱۰۸	حالت چرخش پاها.....
۱۰۹	ایستادن صحیح.....
۱۱۰	حالت لاک پشت.....
۱۱۰	حالت سلام.....
۱۱۲	جلسه سوم.....
۱۱۲	علت انجام حالت بدن بی جان.....
۱۱۳	حالت پا و انگشت.....
۱۱۴	چهار حالت نشستن (راحت - رعد - درخت سدر - نیلوفر).....
۱۱۶	تنفس درخشش جمجمه.....
۱۲۰	جلسه چهارم.....
۱۲۰	چه مواقع از روز اثر تمرینات بیشتر است؟.....
۱۲۱	تمرینات تقویت کننده حس بینایی.....
۱۲۳	حالت قیان.....
۱۲۴	جلسه پنجم.....
۱۲۴	برطرف کردن خستگی و بی حالی صبح.....
۱۲۵	حالت مارکبرا (با کمک دستها).....
۱۲۶	حالت ملخ.....
۱۲۷	حرکت پاها و لگن خاصره.....
۱۲۸	جلسه ششم.....

۱۲۸	اعتدال رژیم غذایی همیشگی
۱۲۹	حالت رقص
۱۳۰	حالت گاواهن
۱۳۱	حالت کمان
۱۳۳	جلسه هفتم
۱۳۳	اگر با انجام دادن حرکات بدنتان می لرزد
۱۳۳	حالت درخت (مرحله دوم)
۱۳۴	حرکت ایستادن روی شانه (مرحله اول)
۱۳۵	حالت ماهی
۱۳۷	جلسه هشتم
۱۳۷	جایگاه حرکات مختلف در ساعات مختلف روز
۱۳۸	حالت کوه
۱۳۸	حالت ایستادن روی شانه (مرحله دوم)
۱۴۰	حالت قایق
۱۴۰	حالت مرکز
۱۴۲	جلسه نهم
۱۴۲	توضیحات نظری پایان دوره دوم
۱۴۲	برنامه کامل یک جلسه
۱۴۴	رعایت چند نکته مهم
۱۴۷	دوره سوم
۱۵۱	جلسه اول
۱۵۱	فشار روانی (استرس) بیماری قرن
۱۵۲	حالت قورباغه

۱۵۳	حالت کله گاو
۱۵۴	جلسه دوم
۱۵۴	اثر آرام بخش یوگا بر انسان عصر حاضر
۱۵۵	حالت شتر
۱۵۶	حالت تیر و کمان
۱۵۸	جلسه سوم
۱۵۸	کنترل وزن و یوگا
۱۵۹	حالت سلام از پشت
۱۵۹	حالت پل
۱۶۰	حالت تقویت عضله شکم
۱۶۲	جلسه چهارم
۱۶۲	انجام دادن یوگا پیشگیری از بیماری ها است
۱۶۳	توقف های سلام به خورشید
۱۶۵	نوع های حالت ماهی
۱۶۷	حالت بدن بی جان (پیشرفته)
۱۶۹	جلسه پنجم
۱۶۹	اهمیت داشتن تنفس کامل
۱۷۰	تنفس سه مرحله ای (شکمی - سینه ای)
۱۷۴	جلسه ششم
۱۷۴	اهمیت داشتن تنفس کامل (بالایی - کامل)
۱۷۹	جلسه هفتم
۱۷۹	اعتدال بهترین رژیم غذایی
۱۸۳	حالت بالا بردن شکم

۱۸۵	جلسه هشتم.....
۱۸۵	انسان در دایره نظم.....
۱۸۷	کشش پاهای باز.....
۱۸۸	حالت سر به زمین.....
۱۸۹	جلسه نهم.....
۱۸۹	انسان در دایره نظم.....
۱۹۰	حالت‌های رعد.....
۱۹۴	حالت‌های پیشرفته هاتهایوگا.....
۱۹۹	دوره چهارم.....
۲۰۳	تنفس‌های اصلی و مودراها.....
۲۰۳	نکات رعایتی.....
۲۰۳	تنفس پایه یا راحت.....
۲۰۴	شستشوی مجاری عبور انرژی.....
۲۰۶	تنفس شنیدنی.....
۲۰۷	تنفس خنک کننده.....
۲۰۸	تنفس زنبور عسل ماده.....
۲۰۹	تنفس خورشیدی و قمری.....
۲۱۱	مودراها.....
۲۱۲	یوگا مودرا.....
۲۱۳	ویپاریتاکارانی مودرا.....
۲۱۴	برهمن مودرا.....
۲۱۵	برنامه کامل یک جلسه تمرین.....
۲۱۷	سختی با خواننده.....

### پیشگفتار

از سنین کودکی، از زمانی که بودن خود را حس کردم، کنجکاری عجیبی نسبت به کشف و شناخت آن چیزی داشتم که در پس افکار و ذهنیاتم بود و آن را محرک و گرداننده آنها حس می‌کردم این احساس باعث می‌شد که، همیشه مجلات و روزنامه‌ها و احياناً کتابهایی را که راجع به بدن و ذهن و روانشناسی موضوعاتی داشتند با علاقه و ولع خاصی مطالعه کنم. ادامه این کنجکاریها موجب شد که در سنین نوجوانی با علم هیپنوتیزم یا خواب مغناطیسی آشنا شوم، زیرا فکر می‌کردم ابزاری رایافته‌ام که به کمک آن می‌توان پوسته‌های سطحی و عمقی ذهن را شکافت و لایه‌های ناشناخته آن را مشاهده نمود. در این کار به حدی پیشرفت کرده بودم که در دبیرستانی که تحصیل می‌کردم، شاید نیمی از آموزگاران و شاگردان را به درجات مختلف خواب مغناطیسی برده بودم. عمل خواب کردن خود یا دیگران، به تنهایی برایم ارزش نداشت بلکه ارتباط با ضمیر و درون اشخاص و دیدن فرایندهای آن، مرا تشویق به ادامه آن می‌نمود. باری، این دوران خوشبختانه<sup>(۱)</sup>

۱- چون می‌دانستم که خواب کردن مغناطیسی (مانیپولیشن) یا هیپنوتیزم اگر جهت ارضای کنجکاری صورت گیرد، برای خواب شونده می‌تواند خطرات اساسی در بر داشته باشد و این فن باید فقط در اختیار متخصصین باشد تا برای افراد هیپنوتیزم شده سودمند واقع شود.