

| آشتانگایوگا و آناتومی به زبان ساده |

راهنمای تمرینی سری اول آشتانگایوگا (سری مبتدی) و اندام‌های هشتگانه یوگا
به همراه نکات آناتومی با زبانی ساده و قابل درک

نویسنده: گرگورمی هل

مترجم: منادارابیان



نشر چیمین

| فهرست |

۹	درباره کتاب
۱۱	هنریوگا، احیا کردن دوباره اشتیاق و عشق درونی است
۱۳	مقدمه
۱۵	اندام‌های هشتگانه یوگا و نحوه عملکرد آن‌ها بریکدیگر
۲۱	فصل اول: اصول بنیادی در آشتانگایوگا: تنفس، بانداها، دریشتی، وینیاسا
۲۳	تنفس
۲۸	بانداها
۳۲	دریشتی
۳۵	ویناسانا
۳۸	فصل دوم: آسانا: تمرین آشتانگایوگا، سری اول یا مقدماتی
۴۱	اسامی آسانا
۴۱	سبک یوگایی
۴۲	عمل و عکس العمل: وضعیت و خنثی کننده (مکمل) وضعیت
۴۳	انواع کشش در وضعیت‌ها
۴۵	تفاوت ویناسای کامل با ویناسای نیمه
۴۵	دما
۴۷	ساماستهیتی
۵۵	سوریا ناماسکارا A
۷۱	سوریا ناماسکارا B

۲۱۱	کورماسانا و سوپتا کورماسانا
۲۱۸	گارباپیندا سانا
۲۲۴	کوکوتاسانا
۲۲۶	بادا کوناسانا
۲۳۳	اوپاویشتا کوناسانا
۲۳۶	سوپتا کوناسانا
۲۳۹	سوپتا پادانگوشتا سانا
۲۴۴	اوبایا پادانگوشتا سانا
۲۴۶	اوردوا موکا پاسچی موتان آسانا
۲۴۹	ستو بانداسانا
۲۵۰	تنوع های وضعیت ستو بانداسانا برای افراد مبتدی
۲۵۲	اوردوا دانوراسانا
۲۶۲	پاسچی موتان آسانا
۲۶۳	سالامبا ساروانگاسانا
۲۶۵	هالاسانا
۲۶۶	کارناییداسانا
۲۶۷	اوردوا پادماسانا
۲۶۸	پینداسانا
۲۶۹	ماتسیاسانا
۲۷۰	اوتانا پاداسانا
۲۷۱	شیرشاسانا
۲۷۹	پادماسانا لوتوس
۲۸۶	شاوآسانا
۲۸۷	اهمیت ریلکسیشن (وانهادگی) از دیدگاه فیزیکی
۲۸۸	اهمیت ریلکسیشن از دیدگاه روانی
۲۹۱	فهرست لغات و فهرست عضلات
۳۰۱	انواع حرکات مفصلی
۳۱۹	آشتانگایوگا سری اول (مبتدی)
۳۲۷	آساناهای سری اول آشتانگا
۳۳۳	درباره نویسنده

۸۴	ساماستهیتی
۸۴	پادانگوشتا سانا
۸۷	پاداهاستا سانا
۹۱	اوتینا تریکوناسانا
۹۸	پاریورتا تریکوناسانا
۱۰۲	اوتینا پارژواکوناسانا
۱۰۶	پاریورتا پارژواکناسانا
۱۰۹	پراسارینتا پادوتاناسانا A
۱۱۲	پراسارینتا پادوتاناسانا B
۱۱۴	پراسارینتا پادوتاناسانا C
۱۱۵	پراسارینتا پادوتاناسانا D
۱۱۷	پارشواوتاناسانا
۱۱۹	اوتیناهاستا پادانگوشتا سانا
۱۲۷	آردها پاداپاموتاناسانا
۱۳۷	اونکات آسانا
۱۴۲	ویرابدراسانا A
۱۴۴	ویرابدراسانا B
۱۴۷	پاسچی موتان آسانا
۱۶۳	پورواتاناسانا
۱۶۵	آردها بادا پادما پاسچی موتان آسانا
۱۶۶	الگوی چرخش
۱۷۲	تریانگاموکا اکا پاداپاسچی موتان آسانا
۱۷۸	جانوشیرشاسانا A
۱۸۳	جانوشیرشاسانا B
۱۸۵	جانوشیرشاسانا C
۱۸۹	ماربچی آسانا A
۱۹۲	ماربچی آسانا B
۱۹۵	ماربچی آسانا C
۱۹۷	ماربچی آسانا D
۲۰۱	ناوآسانا
۲۰۵	بوچاپیداسانا

اندام‌های هشتگانه یوگا و نحوه عملکرد آن‌ها بر یکدیگر |
بر طبق آموزه‌های پاتانجالی، یوگا هشت اندام دارد. برای درک رابطه این هشت اندام، داستان زیر را بخوانید:

در روزگاری دور، زوجی در یک روستا در کنار هم زندگی می‌کردند. آن‌ها خوشبخت بودند، ولی پادشاه سرزمین آن‌ها ظالم بود و خوشبختی این زوج، حسادت او را برمی‌انگیخت. به همین دلیل مرد در قلعه‌ای زندانی کرد. روزی زن مخفیانه به زندان آمد تا به شوهرش کمک کند. مرد از او خواست که قرقره نخ ابریشمی، کلاف کاموا، طناب نازک بلند، طنابی ضخیم، یک سوسک و مقداری عسل تهیه کند. زن تمام وسایل موردنیاز شوهرش را با خود به قلعه برد. شوهرش از او خواست یک سر نخ ابریشمی را به پاهای سوسک ببندد و شاخک‌های سوسک را به عسل آغشته کند. آن‌گاه سوسک را بر روی دیوار زندان قرار دهد، طوری که سرش به سمت بالا باشد. سوسک به دنبال بوی عسل که از شاخک‌هایش ساطع می‌شد، شروع به بالا رفتن از دیوار کرد، به امید آن‌که به عسل بیش‌تری برسد. در هنگام بالا رفتن، نخ ابریشمی را نیز با خود بالا برد. زمانی که سوسک به بالای قلعه زندانی رسید، مرد نخ ابریشمی را از سوسک جدا کرد و به زن که در پایین ایستاده بود گفت که سرکلاف کاموایی را به انتهای نخ گره بزند. مرد کاموا را بالا کشید و به زن گفت که طناب نازک را نیز به انتهای کاموا محکم ببندد. زمانی که مرد به طناب نازک رسید، زن طناب محکم را به انتهای طناب نازک گره زد. حال تمام طناب‌ها به یکدیگر متصل شده بودند. مرد یک سر طناب‌ها را به جایی محکم بست و با سر دیگر از دیوار پایین رفت و به سوی آزادی فرار کرد.

البته باید بدانیم که تمرین آسانا به شکلی نامناسب و آسیب‌زننده، لایه جدیدی در ناخودآگاه ما حک می‌کند و خاطره‌ای از رنج و درد را در آن باقی می‌گذارد.

این مفاهیم شاید در ابتدا انتزاعی به نظر آید اما زمانی که لحظه مرگ یکی از عزیزانمان را به یاد می‌آوریم، می‌بینیم که بدن او فقط شبیه یک صدف توخالی است. بدن، وسیله نقلیه و ماشین ماست و انباری برای انباشته کردن احساسات گذشته‌مان؛ به همین دلیل باید با تمرین آسانا آن را به‌گونه‌ای آماده کنیم که به خوبی به ما خدمت کند، و در عین حال تمام آنچه را که از گذشته در درون خود انباشته است، رها کند و بزداید.

بسیاری از افراد دیدگاهی افراطی دارند. کمال‌طلبی‌ها و تلاش متعصبانه برای رسیدن به هدف در این افراد در اولویت قرار دارد. در این صورت، شخص واقعیت لحظه کنونی‌اش را نادیده می‌گیرد و انکار می‌کند. برای این افراد، «آنچه در آینده قرار است بشوند» اهمیت دارد، نه آنچه هم‌اکنون هستند. یوگا دیدگاهی میانه‌رو دارد. آسانا ما را دعوت می‌کند که با این دیدگاه‌های افراطی خداحافظی کنیم و در لحظه کنونی حضور داشته باشیم.

چگونه احساسات، افکار و خاطرات گذشته، در بدنمان ظاهر و نمایان می‌شوند؟ گاهی اوقات بسیاری از شاگردان یوگا، احساس عصبانیت شدیدی در هنگام شروع انجام یک خم به جلو تجربه می‌کنند. دلیل این امر، عصبانیتی است که در گذشته ایجاد شده و در عضلات همسترینگ ذخیره شده است. اگر ما به طور آگاهانه این عصبانیت را رها کنیم، این احساس نیز ناپدید خواهد شد. اگر این کار را نکنیم و این احساس نامطلوب را در خود ذخیره کنیم، به شکل‌های دیگری - همچون بیماری‌های مزمن - عمل خواهد کرد. بعضی از شاگردان پس از انجام خم به عقب‌های عمیق، احساس می‌کنند که دوست دارند گریه کنند. درد روحی در سینه ذخیره می‌شود، و همانند زرهی آهنی به دور قلب می‌پیچد. این زره را می‌توان در وضعیت‌های خم به عقب از بین برد. زمانی که این زره را رها و آزاد می‌کنیم، نتیجه آن احساس شگفت‌انگیزهایی خواهد بود و برای بعضی از افراد این رهایی با گریه همراه است.

خشکی و انعطاف‌ناپذیری می‌تواند نشانه‌ای از ذهن بسته یا مقاومت شخص برای تجربه کردن موقعیت‌های ناشناخته باشد. از سوی دیگر، انعطاف‌پذیری بیش از حد، می‌تواند ناشی از عدم توانایی فرد در داشتن جایگاهی مناسب در زندگی و مشخص کردن محدوده‌ها و حریم‌ها باشد. در این‌گونه افراد، تمرین آسانا باید بیش‌تر بر پایه قدرت باشد، تا تعادلی بین قدرت و انعطاف‌پذیری ایجاد شود. همچنین فرد می‌آموزد که چه زمانی باید در برابر کشش مقاومت کند تا به میزان مناسب ایجاد شود. آسانا کم‌کمان می‌کند که نسبت به گذشته

زن و شوهر نماد یوگی، زندانی شدن در قلعه، نمایانگر زندگی مشروط (موجودیت مشروط)، نخ ابریشمی نماد پاکسازی بدن به وسیله آسانا، کلاف کاموا نماد پرانا یا ما (دم‌گستری)، طناب نازک نماد مدیتیشن، و طناب ضخیم نماد سمادهی، حالت خلوص، هستند. هنگامی که به این طناب رسیدید، رهایی و آزادی از زندگی مشروط میسر خواهد شد.

اندام یا اصول هشتمگانه یوگای پاتانجالی را می‌توان به سیکل آشنانگا یوگا تعمیم داد:

۱. اولین اصل دربرگیرنده یک سری از اصول اخلاقی است که یوگی را ملزم می‌دارد با هارمونی و هماهنگی با جامعه پیرامون خود در تعامل باشد. احکام این اصول اخلاقی عبارتند از: آسیب‌نرساندن به دیگران، راست‌گوبودن، دزدی‌نکردن، مقاربت فقط با یک شریک در زندگی، و پرهیز از حرص و آز.

۲. اندام یا اصل دوم مراعات و اجتناب‌ات را بیان می‌کند. این اصل برای آن است که یوگی بدن و ذهن خود را پس از تخلیص و پاکسازی، آلوده نکند. دو اصل اول، ما را برای تمرینات اندام‌های دیگر آماده می‌کند.

۳. اصل سوم، آساناست. شناخت سرشت طبیعی در هر فردی، کار بسیار دشواری است و موانع بسیاری همچون بیماری‌ها، در راه این شناخت وجود دارد. بدن بسیار تأثیرپذیر است؛ چنانچه در شرایط بدی قرار گیرد، عملکرد ذهن و عقل (قوه ادراک) را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و دچار اختلال می‌کند. بنابر گفته شری‌کی. پاتابی جویس: «تمرین آسانا بدن را همچون بدن یک شیر، قوی و سبک می‌کند.» فقط با تمرین آساناست که ماشینی مناسب برای پیمودن مسیر یوگا فراهم می‌شود.

بنابر کتاب یوگا سوترا: «هر فکر، احساس یا تجربه‌ای، نقشی را همانند مهری در ناخودآگاه ذهن ما حک می‌کند (سامسکارا)». این مهرها، آنچه را که در آینده خواهیم بود را رقم می‌زنند. یعنی بدنی که هم‌اکنون داریم، نتیجه انبوهی از افکار، احساسات و اعمال گذشته ماست. در واقع بدن ما تبلوری از تاریخچه افکار گذشته می‌باشد. این مفهومی بسیار مهم است و باید به خوبی درک شود. آسانا روشی است که ما را از احساسات، افکار و اعمالی که در بدن خود ذخیره کرده‌ایم، رها می‌کند تا بتوانیم در لحظه «اکنون» حضور داشته باشیم.

۱. کتاب یوگا سوترا، تألیف حکیم بزرگ پاتانجالی، کهن‌ترین متنی است که درباره یوگا به دست ما رسیده است و حدود سه هزار سال قدمت دارد.