

تمرین و آموزش یوگا

در ۲۸ روز

نویسنده: ریچارد هیتلمن

مترجم: بهناز پیاده

انتشارات بهزاد

« فهرست مطالب »

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
مقدمه	۱	روز پانزدهم	۱۳۷
روز اول	۳	تغذیه در یوگا (۲)	۱۴۷
میزان انعطاف پذیری بدن	۱۰	روز شانزدهم	۱۴۸
روز دوم	۱۱	ورم مفاصل	۱۶۰
یوگا و انواع آن	۱۹	روز هفدهم	۱۶۱
روز سوم	۲۰	قدرت شفابخشی یوگا	۱۶۸
تعادل و توازن جسم	۲۷	روز هجدهم	۱۶۹
روز چهارم	۲۸	تغذیه در یوگا	۱۷۹
تمرکز در تمرینات	۳۴	روز نوزدهم	۱۸۰
روز پنجم	۳۵	زیبایی درونی	۱۹۲
زندگی و تنفس	۴۳	روز بیستم	۱۹۳
روز ششم	۴۴	تنظیم وزن بدن (۱)	۲۰۵
رفع خستگی	۵۱	روز بیست و یکم	۲۰۶
روز هفتم	۵۲	تنظیم وزن بدن (۲)	۲۱۴
کار کردن ورزش نیست	۶۱	روز بیست و دوم	۲۱۵
روز هشتم	۶۲	تنظیم وزن بدن (۳)	۲۲۴
نحوه قضاوت راجع به پیشرفت خود	۷۳	روز بیست و سوم	۲۲۵
روز نهم	۷۴	سیگار کشیدن	۲۳۶
یوگا و تقویت اعضاء و غدد بدن	۸۰	روز بیست و چهارم	۲۳۷
روز دهم	۸۱	روزه گرفتن برای تجدید قوا	۲۵۱
استراحت در زندگی	۸۹	روز بیست و پنجم	۲۵۳
روز یازدهم	۹۰	خوابیدن	۲۵۹
تمرین هوشیاری	۹۹	روز بیست و ششم	۲۶۰
روز دوازدهم	۱۰۰	حالت کامل حرکتها	۲۷۱
تغذیه در یوگا (۱)	۱۱۰	روز بیست و هفتم	۲۷۲
روز سیزدهم	۱۱۱	مراقبه برای کسب آرامش درون	۲۷۹
حرکت های وارونه	۱۲۲	روز بیست و هشتم	۲۸۰
روز چهاردهم	۱۲۳	ارزشیابی کلی	۲۹۷
یوگا و خانم های باردار	۱۲۳۶	تمرینات سه روزه	۲۹۸

مقدمه

در دنیای امروز علاقه به یوگا در میان افراد به حد اعلائی خود رسیده و دلایل منطقی بسیاری برای این علاقه‌مندی موجود است. تمرینات یوگا از نظر اصولی و مؤثر بودن بر سایر تمرینات از جمله ورزش‌های سبک، تمرین‌های ایروبیکی، پرورش و زیبایی اندام و از این قبیل برتری دارد. چرا که یوگا علاوه بر زیبایی و سلامت، ترکیب و سازمان بدن را به‌طور یکپارچه مورد نظر داشته و عملی می‌سازد. کنترل وزن، رفع خستگی و کوفتگی، لاغر شدن، تقویت عضلات، ظهور زیبایی‌های نهفته و خفته، ثبات احساسی و روحی، سلامت کلی و بالاخره آینده‌نگری و تفکر مثبت چیزهایی هستند که یوگا به ارمغان می‌آورد.

افراد در هر شرایطی، بدون توجه به محدودیت‌های سنی، وضع جسمانی و غیره قادرند دستورات این کتاب را اجرا نمایند البته این امر مستلزم جدیت و پشتکار است تا از امتیازات ویژه یوگا برخوردار شوند. کتاب پیش‌روی شما، حاوی کلیه تمرینات و حرکات یوگا است که در یک برنامه کوتاه (کمتر از یک ماه) گنجانده شده است. برنامه تمرینات ساده و به صورت زیر است:

۱. آموختن تمرینات جدید ۲. اضافه کردن حرکات به آنچه قبلاً آشنایی مختصری پیدا کرده‌اید ۳. مرور تمریناتی که انجام داده‌اید. هر چهارمین روز به مرور و دوره تمرینات اختصاص داده شده است. تصاویر کتاب کمک بزرگی در آموختن نحوه صحیح حرکات خواهد بود. روزهای هفدهم تا بیست و پنجم به تمریناتی می‌پردازند که در رفع اشکالات و مسائل گوناگون مفید واقع می‌شوند. ترتیب هر تمرین به نحوی برنامه ریزی شده که اول به حالت ایستاده، سپس نشسته و آنگاه خوابیده شروع و خاتمه می‌یابد. در آخر هر روز اطلاعات مفید و جالبی ارائه شده است که همواره در زندگی تان ارزشمند خواهد بود.

قبل از اینکه به تمرین روز اول بپردازید به نکات زیر توجه کنید:

- * تمرینات و حرکات یوگا باید در سطحی صاف و کافی برای حرکات دست‌ها و پاها و بدن در کلیه جهات انجام شود. جای آرام و مناسبی را برای کارتان انتخاب کنید.
- * کف اتاق خود را با حوله بزرگ، تشک، پتو یا چیز دیگری از این قبیل بپوشانید.
- * لباس‌های تمرین بایستی طوری انتخاب گردد که در آن‌ها آزادی کامل داشته باشید.