

(ویرایش جدید)

# هاتایوگا

«تمرین‌های مقدماتی، متوسطه و پیشرفته»

نوشته‌ی

سوامی ساتیاناندا ساراسوتی

تألیف و برگردان

جلال موسوی‌نسب «آناندا جیوتی»



انتشارات فراروان

روانشناسی، فراروان‌شناسی و عرفان

## فهرست

- ۹ ..... مقدمه‌ای بر یوگا ..... افسانه‌ی یوگا (۱۰)، یوگا در عصر حاضر (۱۳)
- ۱۵ ..... آساناها
- ۱۷ ..... مقدمه‌ای بر وضعیت‌های یوگا ..... وضعیت حیوان (۱۸)، وضعیت‌های یوگا و پرانا (۱۸)، وضعیت‌های یوگا و کندالینی (۱۸)، رابطه‌ی یوگا با بدن و ذهن (۱۹)، تمرین آساناها (۲۰)، طبقه‌بندی آساناها (۲۰)، تمرین‌های ساکن و متحرک (۲۱)
- ۲۵ ..... ✨ آساناها: تمرین‌های مقدماتی ..... پاون موکت آسانا: قسمت اول (ضدرماتیسیم) ..... روش انجام تمرین (۳۰)، خم کردن انگشتان پا و کشش مچ پا (۳۲)، چرخش مچ پا (۳۲)، چرخش قوزک پا (۳۳)، انقباض کاسه‌ی زانو (۳۳)، تمرین‌های زانو (۳۴)، نیم‌پروانه (۳۷)، چرخش تهیگاه (۳۸)، پروانه (۳۹)، تمرین‌های دست (۴۰)، چرخش شانه (۴۴)، حرکت گردن (۴۵)
- ۴۹ ..... پاون موکت آسانا: قسمت دوم (تنظیم دستگاه گوارش) ..... تمرین‌های مربوط به پاها (۵۰)، الکلنگ (۵۵)، وضعیت کشش معده (۵۷)، پیچ کلی ستون فقرات (۵۸)، وضعیت قایق (۵۹)
- ۶۱ ..... پاون موکت آسانا: قسمت سوم (قفل انرژی) ..... طناب‌کشی (۶۱)، پیچ ستون فقرات (۶۲)، آسیاب‌دستی (۶۳)، قایقرانی (۶۵)، هیزم‌شکن (۶۶)، نیایش (۶۷)، تمرین ضد نفخ و گاز (۶۸)، راه رفتن کلاغ (۷۰)، وضعیت پیچ دادن به شکم (۷۱)
- ۷۳ ..... تمرین‌ها یوگا برای تقویت چشم ..... پوشاندن چشم‌ها با کف دست (۷۵)، چشمک زدن (۷۶)، نگاه به طرفین (۷۷)، نگاه به جلو و اطراف (۷۸)، چرخش نگاه (۷۹)، نگاه به بالا و پایین (۸۰)، خیره شدن به نوک بینی (۸۰)، نگاه به نزدیک و دور (۸۱)
- ۸۳ ..... آساناهای وانهاده شدن ..... شاواسانا (۸۴)، شاواسانای معکوس (۸۵)، وضعیت عالی (۸۶)، وضعیت سوسمار (۸۷)، وضعیت ماهی (۸۸)

وضعیت‌های مراقبه ..... ۹۱  
وضعیت راحت (۹۳)، نیم‌لوتوس (۹۴)، لوتوس یا نیلوفر (۹۵)، حالت استاد برای مردان و زنان (۹۶)، وضعیت خجسته (۱۰۰)، وضعیت پهلوان (۱۰۱)، وضعیت شیر (۱۰۲)

تمرین‌های واجر آسانا ..... ۱۰۵  
حالت رعد (۱۰۵)، شادی جاودانه (۱۰۷)، تعادل تنفس (۱۰۸)، وضعیت مهربان (۱۱۰)، وضعیت شیر (۱۱۱)، وضعیت قهرمان (۱۱۲)، وضعیت گریه (۱۱۵)، وضعیت ببر (۱۱۶)، وضعیت ماه یا خرگوش (۱۱۸)، حمله‌ی مار (۱۲۱)، وضعیت قوس کمر (۱۲۳)، وضعیت نیم‌شتر (۱۲۴)، وضعیت شتر (۱۲۶)، وضعیت آرامش رعد و برق (۱۲۷)

وضعیت‌های ایستاده ..... ۱۳۱  
بلند کردن دست‌ها (۱۳۱)، تیر و کمان (۱۳۲)، درخت خرما (۱۳۴)، وضعیت‌های کمر (۱۳۷)، بلند شدن در حالت چمباتمه (۱۴۰)، وضعیت فعال (۱۴۱)، حرکت زاویه‌ی قائمه (۱۴۲)، دوگوشه (۱۴۴)، مثلث (۱۴۵)، تاب (۱۴۸)، پاندول (۱۵۰)

سلام بر خورشید ..... ۱۵۳  
وضعیت نیایش (۱۵۶)، بازوان برافراشته (۱۵۷)، دست و پا (۱۵۸)، چابک‌سوار (۱۵۹)، کوه (۱۶۰)، سلام بر اجزای هشت‌گانه (۱۶۱)، کبرا (۱۶۲)، چابک‌سوار (۱۶۳)، سلام بر خورشید (۱۶۳)

سلام بر ماه ..... ۱۶۹  
وضعیت نیمه‌ی ماه (۱۷۱)، جدول مانترای سلام بر ماه (۱۷۲)

آساناها: تمرین‌های متوسطه ..... ۱۷۵

گروه پادماسانا: تمرین‌های وضعیت نیلوفر ..... ۱۷۷  
یوگامودرا (۱۷۷)، ماهی (۱۷۹)، لوتوس پنهانی (۱۸۲)، قفل نیلوفر (۱۸۳)، وضعیت تاب (۱۸۵)، جوجه (۱۸۶)، جنین (۱۸۷)، توازن (۱۸۸)

وضعیت‌های خم شدن به پشت ..... ۱۹۱  
تمرین ابوالهول (۱۹۲)، تمرین‌های کبرا (۱۹۳)، مار (۱۹۷)، تمرین‌های ملخ (۱۹۹)، تمرین‌های کمان (۲۰۴)، شانه (۲۰۷)، هلال ماه (۲۰۹)، مارمولک (۲۱۰)، پل (۲۱۲)، گردن (۲۱۳)، سر و پا (۲۱۴)، چرخ (۲۱۵)، گاو (۲۱۷)

تمرین‌ها خم شدن به جلو ..... ۲۱۹  
وضعیت حیوان (۲۲۰)، کشش پشت (۲۲۱)، کشش ساق پا و کمر (۲۲۴)، سر به زانو (۲۲۶)، کشش نیلوفر (۲۲۷)، کشش پهلوی (۲۲۸)، کشش ساق پا و دست (۲۳۰)، خم شدن به جلو (۲۳۱)، انگشت و شست پا (۲۳۴)، سر بین دو زانو (۲۳۵)، کشش یک پا و سر (۲۳۷)

تمرین‌های پیچ ستون فقرات ..... ۲۳۹  
پیچ ساده (۲۳۹)، سجده‌ی ستون فقرات (۲۴۱)، نیم‌پیچ (۲۴۲)، مارپیچ حلزونی (۲۴۴)

وضعیت‌های معکوس ..... ۲۴۷  
ایستاده روی سر (۲۴۹)، تاج سر (۲۵۰)، وضعیت معکوس (۲۵۲)، ایستادن روی شانه (۲۵۳)، ایستادن روی شانه در وضعیت نیلوفر (۲۵۷)، وضعیت‌های گلاوه‌ن (۲۵۸)، وضعیت حبس دم (۲۶۴)، سایر وضعیت‌های ایستادن روی سر (۲۶۵)

آساناهای تعادلی ..... ۲۷۵  
نیایش روی یک پا (۲۷۶)، کریشنا (۲۷۷)، عقاب (۲۷۸)، رقص شیوا (۲۷۹)، تعادل روی یک پا (۲۸۲)، درنا (۲۸۳)، انگشت دست و پا (۲۸۴)، ستون فقرات (۲۸۷)، کشش پشت (۲۸۹)، نیلوفر نیمه شکفته (۲۹۰)، اسب پرند (۲۹۳)، نوک پنجه (۲۹۴)، درنا‌ی شکیبیا (۲۹۵)، درنا‌ی یک پا (۲۹۶)، کبرای دو دست (۲۹۷)، کبرای یک دست (۲۹۸)، وضعیت قو (۲۹۹)، تعادل (۳۰۰)، کشش بازو (۳۰۲)

آساناها: تمرین‌های پیشرفته ..... ۳۰۵  
پیچ کامل کمر (۳۰۷)، لاک‌پشت (۳۰۹)، کشش کمان (۳۱۰)، عقرب (۳۱۲)، وضعیت کمر (۳۱۴)، طاووس (۳۱۵)، عقاب در وضعیت نیلوفر (۳۱۷)، رب‌النوع میمون (۳۱۸)، یکتا (۳۲۰)، انقباض مولاداهارا (۳۲۱)، نشستن یوگی روی پنجه‌ی پا (۳۲۲)، هشت پیچ (۳۲۴)، وضعیت‌های یک پا روی سر (۳۲۵)، شانه و ساق پا (۳۲۸)، پارک آسانا (۳۳۰)، کوه نیلوفری (۳۳۱)، پسر برهمن (۳۳۲)، ویشوا میترا (۳۳۳)

کنترل تنفس (پرانا‌یاما) ..... ۳۳۵  
مقدمه‌ای بر پرانا‌یاما (۳۳۷)، تنفس طبیعی (۳۴۴)، تنفس شکمی (۳۴۵)، تنفس سینه‌ای (۳۴۶)، تنفس ترقومای (۳۴۷)، تنفس یوگی (۳۴۷)، وضعیت دست (۳۴۸)، تنفس خنک کننده (۳۵۴)، تنفس با صدای هیس (۳۵۶)، تنفس زنبوری (۳۵۷)، تنفس روحی (۳۵۹)، دم آهنگری (۳۶۰)، پاک‌سازی مغز (۳۶۴)، خلسه‌ی دم (۳۶۶)، تحریک نیروی روانی (۳۶۸)

قفل یا انقباض (بانداها) ..... ۳۷۱  
مقدمه‌ای بر باندا (۳۷۳)، انقباض چانه (۳۷۴)، انقباض عجان (۳۷۷)، حالت‌های انقباض شکم (۳۷۹)، سه انقباض (۳۸۲)

مودراها ..... ۳۸۵  
حکمت عملی و نظری (۳۸۷)، مودرا و پرانا (۳۸۸)، پنج گروه مودرا (۳۸۹)، گیانا مودرا (۳۹۱)، چین مودرا (۳۹۱)، سرچشمه روان (یون مودرا) (۳۹۲)، وضعیت هراس‌انگیز (۳۹۳)، اشاره‌ی قلبی (۳۹۴)، خیره شدن به نقطه‌ی بین دو ابرو (۳۹۵)، خیره شدن به نوک بینی (۳۹۷)، قفل زبان (۳۹۹)، منقار کلاغ (۴۰۱)، تنفس مار (۴۰۲)، خیره شدن به فضای تهی (۴۰۳)، آگاهی از فضای درون (۴۰۴)، بستن هفت دروازه



(۴۰۶)، یونمانی مودرا (۴۰۸)، تولید انرژی (۴۰۹)، وضعیت معکوس (۴۱۱)، یوگامودرا (۴۱۳)، گرفتگی بینی (۴۱۵)، نشستن وزغ (۴۱۶)، تاداگی مودرا (۴۱۷)، ماها مودرا (۴۱۹)، ماهابهدا مودرا (۴۲۱)، ماهاودا مودرا (۴۲۲)، آشوینی مودرا (۴۲۴)، واجرولی / ساهاجولی مودرا (۴۲۵)

**۴۲۷ تمرین‌های نوظافتی (شاتکارما).....**  
مقدمه‌ای بر تمرین‌های نوظافتی (۴۲۹)، تمیز کردن بینی (۴۳۰)، سوترانتی (۴۳۴)، نوظافت روده‌ها (۴۳۶)، شست‌وشوی کوتاه (۴۴۱)، شست‌وشوی روده با هوا (۴۴۲)، آگنی سار (۴۴۳)، استفراغ با آب (۴۴۶)، نوظافت با استفاده از پارچه (۴۴۹)، حالت‌های انقباض شکم (۴۵۱)، امالهی یوگی (۴۵۶)، شست‌وشوی مغز جلویی (۴۵۷)، تمرکز روی شعله‌ی شمع (۴۵۸)

**۴۶۱ ساختار روانی یوگا.....**  
معرفی چاکراها و انواع آن (۴۶۱)، سه کانال اصلی (نادی‌ها) (۴۷۰)

**۴۷۳ ساختار داخلی بدن.....**  
سیستم غدد درون‌ریز (۴۷۳)، دستگاه گوارش (۴۸۱)، دستگاه تنفس (۴۸۶)، قلب (۴۹۱)، گردش خون (۴۹۴)، مغز و اعصاب (۴۹۷)

**۵۰۳ برنامه پیشنهادی یوگا.....**  
دوره‌ی مقدماتی (۵۰۴)، دوره‌ی متوسطه (۵۰۴)

**۵۰۷ یوگا و درمان.....**  
ناراحتی‌های عصبی (۵۰۷)، اضطراب (۵۰۸)، بی‌خوابی (۵۰۸)، افسردگی (۵۰۸)، چاقی مفرط (۵۰۹)، سرگیجه (۵۰۹)، تشنج (۵۰۹)، میگرن (۵۰۹)، شوک (۵۰۹)، آلرژی (۵۱۰)، کم‌خونی (۵۱۰)، عفونت‌های قارچی (۵۱۰)، طاسی (۵۱۰)، نقرس (۵۱۰)، چاقی (۵۱۱)، بیماری‌های ویروسی (۵۱۱)، اختلال شنوایی (۵۱۱)، درد سینه (۵۱۱)، آسم و برونشیت (۵۱۱)، قفسه‌ی سینه (۵۱۲)، کمر درد (۵۱۲)، ناراحتی‌های گردن (۵۱۲)، التهاب ماده‌ی خاکستری مغز (۵۱۲)، بدشکلی عضلات (۵۱۳)، بزرگی لوزه‌ها (۵۱۳)، غده‌ی آدرنال (۵۱۳)، تیروئید و پاراتیروئید (۵۱۳)، هیپوفیز (۵۱۴)، کلیه‌ها (۵۱۴)، فشارخون بالا و پایین (۵۱۴)، تصلب شرایین (۵۱۵)، عروق (۵۱۵)، لخته‌ی خون در عروق کیلی (۵۱۵)، ناخالصی خون (۵۱۵)، واریس (۵۱۶)، سردرد میگرنی (۵۱۶)، صورت (۵۱۶)، حلق (۵۱۶)، اختلال در تمرکز (۵۱۷)، انگل (۵۱۷)، افزایش شیر مادر (۵۱۷)

## مقدمه‌ای بر یوگا

یوگا دفاینه‌ای پنهان شده در ویرانه‌های تاریخ کهن نیست. یوگا یک نیاز است، یک نیاز با ارزش برای مردم عصر حاضر و فرهنگ و تمدن آینده. ساتیاناندا

یوگا هنر زندگی کردن است. دانشی است که باید با زندگی روزانه‌ی هر فرد بیامیزد، زیرا بر تمام جنبه‌های حیاتی انسان، اعم از جسمی، روانی و روحی تأثیر به‌سزایی دارد. یوگا برگرفته از واژه‌ی یوگ<sup>۱</sup> به معنی «اتحاد و به هم پیوستن» است. این اتحاد در اصطلاح معنوی به زبان سانسکریت عبارت است از پیوند آگاهی خالص فردی با روح کیهانی. یوگا ایجاد کننده‌ی هماهنگی و توازن بین جسم، روان و روح است. سیستم علمی - عملی یوگا این توازن را از طریق انجام تمرین‌های جسمی، تنفسی<sup>۲</sup>، مودراها<sup>۳</sup> و قفل‌های<sup>۴</sup> انرژی، تمرین‌های نوظافتی<sup>۵</sup> و مراقبه<sup>۶</sup> تأمین می‌کند. این تمرین‌ها فرد را قادر می‌سازد تا به حقیقت واقعی بدن دست یابد.

علم یوگا با عمل روی عوامل خارجی شخصیت و فیزیک بدن که برای بیشتر مردم قابل لمس است، آغاز می‌شود. عدم توازن در این سطوح سبب ایجاد اختلال در ارگان‌ها، ماهیچه‌ها و اعصاب می‌گردد. به‌طور مثال، وقتی سیستم غدد داخلی دچار اختلال می‌شود، کارایی این سیستم کاهش می‌یابد و علائم بیماری آشکار می‌گردد.

هدف یوگا هماهنگ کردن بخش‌های مختلف بدن است تا در پرتو آن شادابی و تندرستی کلی به‌دست آید.

1. Yog
2. Pra Nayama
3. Mudra
4. Bandha
5. Shatkarma
6. Meditation



## پاوان موکت آسانا

مجموعه‌ی تمرین‌های پاوان موکت آسانا<sup>۱</sup> به دلیل تأثیر مهمی که بر بدن و مغز دارند، مهم تلقی می‌شوند و در سیستم علمی - عملی یوگا بهترین ابزار معالجه و تأمین تندرستی هستند. این تمرین‌ها که به‌وسیله‌ی سوامی ساتیاناندا آموزش داده شده است، از روش‌های اختصاصی مدرسه‌ی یوگای بیچار است و مقدمه‌ای است برای انجام تمرین‌های هاتا یوگا. تمرین‌های این بخش برای درک کیفیت آساناها همراه با توسعه‌ی آگاهی از حرکات بدن و تأثیرات ظریف آن در سطوح مختلف بدن، بسیار باارزش است. تمرین‌های پاوان موکت آسانا به‌عنوان تمرین‌های مقدماتی برای انقباض تمام عضلات، ماهیچه‌ها و مفاصل انجام می‌شود و هر فرد با هر مشخصه‌ی بدنی، انقباض عضلانی و ماهیچه‌ای آمادگی انجام این تمرین‌ها را جهت وانهادگی بدن دارد. تمرین‌کنندگان یوگا، اعم از پیر یا جوان، زن یا مرد، سالم یا بیمار، باید کار خود را با این تمرین‌ها آغاز کنند و نباید به علت سادگی و آسانی، آن‌ها را نادیده بگیرند.

در سانسکریت واژه‌ی تمرین‌های ظریف<sup>۲</sup> برای این تمرین‌ها به‌کار برده می‌شود. پاوان موکت آسانا ترکیبی است از سه واژه‌ی «پاوان<sup>۳</sup>» به معنی «باد»، «موکت<sup>۴</sup>» به معنی «برخاستن» و آسانا به معنی «وضعیت». بنابراین گفته می‌شود که گروه تمرین‌های پاوان موکت آسانا انرژی‌های بلوکه شده در بدن و مغز را جابه‌جا می‌کنند و آن‌ها را آزاد می‌سازد. وضعیت نامطلوب بدن، هیجان و اضطراب و عدم تعادل جسمی و روانی، اغلب انرژی را در قسمت‌های مختلف بدن مسدود می‌کند و موجب انقباض عضلانی و ماهیچه‌ای می‌گردد. این تمرین‌ها سبب می‌شوند تا تنش‌های عضلانی از بین رفته، جریان خون به‌حالتی طبیعی

---

1. Pawanmukt Asana  
2. Sukshma Vyayama  
3. Pawan  
4. Mukta

درآید. انجام منظم این آساناها، موجب می‌شود که انرژی‌های مسدود شده در بدن، جریان یابد و تندرستی تأمین گردد.

### مغز و بدن

انسان عصر حاضر بیشتر با بیماری‌های روان‌تنی مواجه است. درمان این بیماری‌ها مستلزم شناخت ریشه‌ی بیماری است و تنها راه درمان بستگی به شناخت علت بیماری در ساختار روانی دارد. اگر ما در یک فضای آرام و بدون رقابت تمرین‌ها را انجام دهیم، نه تنها عضلات بدن را وانهاده می‌کنیم، بلکه از آن‌ها به‌عنوان یک محرک آنی جهت برگشت به عقب استفاده نموده، ذهن و مغز را نیز وانهاده می‌سازیم. تکامل تنفس و مطابقت آن با آگاهی، باعث می‌شود ذهن از لحاظ کیفی فعال شده و به تنش و اضطراب اجازه‌ی ورود به سطح روانی را ندهد. طبیعت این آساناها بیشتر روانی هستند تا فیزیکی، به این خاطر اگر تمرین‌ها به‌درستی انجام شوند، ذهن وانهاده می‌شود، سیستم اعصاب به‌خودی‌خود هماهنگ می‌گردد و ترشح هورمون‌ها به‌طور طبیعی فعال می‌شود.

### سه گروه تمرین

مجموعه‌ی تمرین‌های پوانموکت آسانا به سه گروه ضدرماتیسم؛ ضد نفخ شکم و قفل انرژی تقسیم می‌شوند. با این ویژگی که هر گروه مکمل گروه دیگر است. هر سه گروه تمرین، منجر به آزادی انرژی بلوکه شده در بدن می‌شوند. به پرتوجویان توصیه شده است که قبل از شروع تمرین‌های سطح متوسط و پیشرفته‌ی یوگا، ابتدا گروه اول و دوم و در زمان طولانی‌تر گروه سوم این تمرین‌های، را کامل کنند تا بتوانند از روش‌های بعدی از نوع وانهادگی که به‌عنوان درمانی مؤثر برای ساختار جسمی و روانی لازم است، بهره‌مند شوند. پیشرفت در آساناهای یوگا ظاهراً در ابعاد فیزیکی صورت می‌گیرند، اما در واقع هم بر بدن و هم بر ذهن تأثیری مثبت دارند. مشروط بر این‌که صحیح و برحسب شرایط تعیین شده، انجام گیرند.

## پوانموکت آسانا

### قسمت اول: (ضدرماتیسم)

این دسته از تمرین‌ها به منظور شل و وانهاده کردن عضلات بدن انجام می‌شوند و در درمان بیماری‌های رماتیسم، آرتروز، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی یا سایر دردهای رنج‌آور ناشی از انقباض بدنی، تأثیری فوق‌العاده دارند. این تمرین‌ها معمولاً برای آزادسازی انرژی‌های بلوکه شده‌ی در عضلات مفید بوده و به همان نسبت بر بدن پرنایک اثری مثبت دارند.

**آگاهی:** ممکن است که شما تمرین‌ها را به سه طریق انجام دهید:

**الف:** با آگاهی واقعی از حرکات فیزیکی و تأثیر متقابل اعضاء بدن بر هم: مانند، استخوان‌ها، مفاصل، پی‌ها، ماهیچه‌ها و نحوه‌ی حرکت انرژی در سایر قسمت‌های بدن. پس از انجام این تمرین‌ها، افکاری در ذهن ظاهر می‌شود که نتیجه‌ی آن آرامش و تعادلی است که هماهنگی را در ساختار فیزیکی ایجاد می‌کند.

**ب:** آگاهی از تنفس و نیز افزایش آگاهی از حرکات فیزیکی موجب می‌شود که حرکات در ذات خود با تنفس هماهنگ شده و در نتیجه‌ی آن حرکت امواج مغزی در هر دور آرام‌تر شده و بیشترین وانهادگی ذهنی و آگاهی حاصل شود. مزیت دیگر آن، جریان فیزیکی در سطوح پرنایک است که معمولاً برای هماهنگ کردن و حیات مجدد بدن و تکامل اعمال ارگان‌های درون بدن سودمند است. تنفس روحی همان‌گونه که در مورد آساناها گفته شد، تمرین می‌شود. در این صورت بیشترین سود برای تمرین کننده حاصل می‌شود. به کارگیری تنفس روحی هم‌زمان بر بدن پرنایک اثر می‌گذارد و جریان حرکت انرژی در کانال‌های انرژی را متعادل می‌کند.

**ج:** آگاهی از حرکت پرانا در بدن: ممکن است زمان انجام تمرین، شما جریان پرانا را

مانند یک امر محسوس در بدن تجربه کنید.