



۲۱ ژوئن
روز جهانی یوگا

پروتکل عمومی یوگا



یوگا برای همدلی و صلح

وزارت آیورودا، یوگا و ناتروپاتی، یونانی، سیدها و هومئوپاتی (آیوش)

این کتابچه با مشورت کارشناسان مطرح یوگا و رؤسای نهادهای برجسته‌ی یوگای هند تهیه شده است و توسط دکتر ایشورا وی، باساواردی، مدیر موسسه‌ی ملی موارجی دسای، وزارت آیوش، دولت هند، ویرایش شده است.

ناشر:

مدیر

موسسه‌ی ملی موارجی دسای

۱۱۰۰۱، خیابان آشوک، دهلی نو، ۶۸

وب سایت: www.yogamdniy.nic.in, www.ayush.gov.in

ترجمه‌ی فارسی و تدوین: مرکز فرهنگی سوامی ویوکاناندا، تهران

چاپ نخست: تیرماه ۱۴۰۳ (June 2024)

رفع مسئولیت:

اطلاعات درج شده در این پروتکل برای اگاهی‌رسانی عمومی بین مردم به منظور رسیدن به همدلی و صلح از طریق یوگاست. اطلاعات و تکنیک‌ها و پیشنهادات درج شده در این پروتکل یوگا جایگزینی برای توصیه‌های پزشکی و پزشک نیست. در موارد خاص، که نیازمند تشخیص پزشکی یا مراقبت پزشکی هستید، پیش از انجام یوگا با پزشک خود مشورت کنید. نهاد منتشرکننده هیچ مسئولیت یا تعهدی در قبال هرگونه آسیب یا جراحت ناشی از تمرين یوگا نخواهد داشت.

تمرین یوگا با افکار مثبت شروع می‌شود تا فواید تمرین را افزایش بدهد:
 «بادا که در همسازی کامل حرکت کنی، بادا که در هم آوایی سخن بگویی، باشد که ذهنمان همچون آغاز در آرامش باشد، باشد که افکار مثبت در کوشش‌هایمان نمایان گردد.»



چالان کریاها / تمرین‌های نرم‌کننده

تمرین‌های نرم‌کننده یا چالان کریاها تمرین‌هایی آرام و ملایم برای افزایش جریان خون در مویرگ‌ها هستند. این تمرین‌ها را می‌توان در حالت نشسته یا ایستاده انجام داد.



۱. خم کردن گردن

حالت: خبردار
تکنیک

مرحله اول: (خم کردن به جلو و عقب / کشش)

- بایستید و پاهای شش تا هفت سانتی‌متر از هم فاصله داشته باشند.
- دست‌ها را صاف در کنار بدن نگاه دارید.
- این ساماستیتی است. به آن تاداسانا نیز می‌گویند.
- کف دست‌ها را روی کمر گذاشته و نگاه دارید.
- در حین بازدم، سر را به آرامی به جلو حرکت دهید و سعی کنید چانه را به سینه نزدیک کنید.
- در حین دم، سر را به بالا حرکت دهید و به آرامی به عقب ببرید.
- این یک دور است: دو دور دیگر تکرار کنید.

مرحله دوم: (خم کردن به راست و چپ / کشش)

- در حین بازدم، سر را به آرامی به راست حرکت دهید.
- گوش را تا حد امکان به شانه نزدیک کنید، بی اینکه شانه را بالا بیاورید.



- در حین دم، سر را به حالت عادی بازگردانید.
- به همان شکل، هنگام بازدم، سر را به چپ خم کنید.
- دم گرفته و سپس سر را به حالت عادی بازگردانید.
- این یک دور است: دو دور دیگر تکرار کنید.

مرحله سوم: (چرخش به راست و چپ)

• سر را صاف نگاه دارید.

• در حین بازدم، سر را به آرامی به راست بچرخانید تا چانه در راستای سرشانه باشد.

• در حین دم، سر را به حالت عادی بازگردانید.

• به همین شکل، در حین بازدم، سر را به سمت چپ بچرخانید.

• دم گرفته و سپس سر را به حالت عادی برگردانید.

• این یک دور است: دو دور دیگر تکرار کنید.



مرحله چهارم: چرخش دورانی گردن

• در حین بازدم، سر را به سمت جلو خم کنید تا چانه را به سینه نزدیک کنید.

• در حین دم، سر را به آرامی در جهت عقربه‌های ساعت و دورانی بچرخانید؛ بازدم هنگام حرکت سر به پایین.

• یک چرخش دورانی کامل انجام دهید.

• سپس سر را خلاف جهت عقربه‌های ساعت و دورانی بچرخانید.

• در حین دم، سر را به عقب حرکت دهید؛ در حین بازدم سر را به پایین حرکت دهید.

• این یک دور است: دو دور دیگر تکرار کنید.



نکته

• سر را به حد ممکن حرکت دهید. فشار وارد نکنید.

• شانه‌ها را وانهداده و ثابت نگاه دارید.

• کشش در اطراف گردن و شل شدن مفاصل و عضلات گردن را احساس کنید.

• این حرکت را می‌توان نشسته روی صندلی هم تمرین کرد.

• افراد مبتلا به گردن درد می‌توانند این تمرین را به آرامی انجام دهند، به خصوص هنگامی که سر را به عقب می‌برند، باید تا جایی که احساس راحتی می‌کنند این تمرین را انجام دهند.

• بهتر است افراد مسن و مبتلا به اسپوندیلوز مزمن گردن این تمرین را انجام ندهند.

۲. حرکت شانه

حالت: خبردار

تکنیک

مرحله اول: (کشش شانه):

- پاها را کنار هم قرار دهید، بدن را صاف و بازوها را کنار بدن نگاه دارید.
- در حین دم هر دو دست را به بالای سر بکشید، درحالی که کف دستها به سمت بیرون است.
- بازدم کرده و دستها را، به همان ترتیب که بالا برده بودید، به جای خود بازگردانید.
- کف دستها و انگشتان باید کاملاً باز باشد.



مرحله دوم: اسکاندا چاکرا (چرخش شانه)

صفاف باشید.

انگشتان دست چپ را روی شانه چپ و انگشتان دست راست را روی شانه راست قرار دهید.

هر دو آرنج را کامل و به صورت دورانی بچرخانید.

دم گرفته و سپس آرنج خود را بالا بیاورید و در حین بازدم به عقب بازگردانید.

سعی کنید در حرکت رو به جلو، آرنجها مقابل قفسه سینه هم دیگر را لمس کنند. در حرکت رو به بالا، آرنجها را به سمت بالا و عقب بکشید و هنگام پایین آمدن، آرنجها پهلوها را لمس کنند.

این کار را دو بار با چرخش دورانی از جلو به عقب تکرار کنید.

همین کار را به صورت معکوس انجام دهید، همراه با دم در حین بالا بردن آرنجها و بازدم در حین پایین آوردن آرنجها.



فواید

تمرين اين کريا باعث سلامت استخوانها، ماهيچهها و اعصاب گردن و شانه می گردد.

اين تمرينها برای اسپوندیلوز گردن و گرفتگی شانه مفید هستند.



۳. حرکت تنہ

حالت: خبردار
تکنیک



- پاها را به اندازه پنج تا شش سانتی متر باز نگاه دارید.
- هر دو بازو را تا سطح شانه بالا بیاورید، در حالی که کف دستها رو به روی هم و موازی باشند.
- در حین بازدم، بدن را به سمت چپ بچرخانید، تا جایی که کف دست راست شانه چپ را لمس کند، در حین دم بازگردید.
- در حین بازدم، بدن را به سمت راست بچرخانید تا کف دست چپ با شانه راست برخورد کند، در حین دم بازگردید.
- این یک دور است. دو دور دیگر تکرار کنید.
- در حالت خبردار و انهاده بمانید.

نکته

- این حرکات را به آرامی و با هماهنگی تنفس انجام دهید.
- بیماران قلبی باید این حرکت را با احتیاط انجام دهند.
- در صورت کمردرد شدید، مشکلات دیسک و بین مهره‌ای، و در دوران قاعده‌گی، از انجام این حرکات خودداری کنید.

۴. حرکت زانو

حالت: خبردار
تکنیک



- در حین دم، بازوهای خود را تا سطح شانه بلند کنید. کف دستها به سمت پایین باشد.
- در حین بازدم، زانوها را خم کنید و بدن را به حالت نیمه چمباتمه پایین بیاورید.
- در حالت آخر، هر دو دست و ران باید موازی زمین باشد.
- در حین دم، بدن را صاف کنید.
- در حین بازدم، دست‌ها را پایین بیاورید.
- دو بار دیگر تکرار کنید.

نکته

- این حرکات به تقویت زانوها و مفاصل لگن کمک می‌کند.
- در صورت ابتلا به آرتروز شدید، از انجام این تمرین خودداری کنید.

الف) حالت‌های ایستاده

حالت درخت نخل

«تادا» به معنای درخت نخل است. این آسانا به فرد می‌آموزد که به ثبات و استحکام برسد و پایه‌ی همه‌ی آساناهای ایستاده است.

تکنیک

- بایستید و پاها را به اندازه پنج تا شش سانتی‌متر باز نگاه دارید.
- در حین دم، بازوها یتان را از جلو تا سطح شانه بالا بیاورید.
- انگشتان را در هم قفل کنید و مچ را به سمت بیرون بچرخانید.
- حالا دم گرفته و بازوها را بالای سر بیاورید.
- پاشنه‌ها را از زمین بلند کنید و درحالی‌که دست‌های خود را بالا می‌برید، روی انگشتان پا تعادل برقرار کنید.
- این حالت را ده تا سی ثانیه حفظ کنید.
- پاشنه‌ها را روی زمین بازگردانید.
- بازدم کرده و قفل انگشتان را رها کنید. دست‌ها را پایین بیاورید و به حالت ایستاده بازگردید.



فواید

- این آسانا باعث استقامت بدن می‌شود، به رفع گرفتگی اعصاب نخاعی کمک می‌کند و حالت معیوب بدن را اصلاح می‌کند.

هشدار

- اگر به آرتروز، واریس و سرگیجه مبتلا هستید، پاشنه را بلند نکنید.

حالت درخت

«ورکسا» به معنای درخت است. چون حالت آخر این آسانا به شکل درخت می‌ماند، آن را به این نام می‌شناسند.

تکنیک

- بایستید و پاها را به اندازه پنج تا شش سانتی‌متر باز نگاه دارید.
- روی نقطه‌ای در مقابلتان تمرکز کنید.
- بازدم کرده و سپس پای راست را خم کنید. سپس آن را در قسمت داخلی ران چپ قرار دهید. پاشنه باید کشاله‌ی ران را لمس کند.
- دم گرفته و دست‌ها را به سمت بالا بکشید. کف دست‌ها را برای انجام ناماسکار مودرا به هم بچسبانید.
- ده تا سی ثانیه این حالت را حفظ کنید و به طور طبیعی نفس بکشید.
- در حین بازدم دست‌ها را پایین بیاورید. پای راست را رها کرده و به حالت اول بازگردانید.
- این آسانا را با پای چپ نیز تکرار کنید.

فواید:

- این آسانا به بهبود هماهنگی عصبی-عضلانی، تعادل، استقامت، هوشیاری و تمرکز کمک می‌کند.

هشدار: اگر به آرتروز یا سرگیجه مبتلا هستید، این حرکت را انجام ندهید.



حالت دست به پا

«پادا» به معنای پا و «هاستا» به معنای دست است. بنابراین، پادا هستاسانا به معنای نگاهداشتن کف دست ها به سمت پاست. این حرکت اوتاناسانا نیز نام دارد.

تکنیک

- صف بایستید و پاها را به اندازه پنج تا شش سانتیمتر باز نگاه دارید.
- به آرامی دم گرفته و بازوها را بالا بیاورید.
- بدن را از کمر به بالا بکشید.
- با زدم کرده و به جلو خم شوید تا هر دو کف دست روی زمین قرار بگیرد.
- کمر را بکشید تا به حد امکان صاف شود.
- حالت آخر را ده تا سی ثانیه با تنفس طبیعی حفظ کنید.
- کسانی که از خشکی کمر رنج می‌برند باید با توجه به توان خود خم شوند.
- حالا دم گرفته و سپس به آرامی به حالت ایستاده بازگردید و دست‌ها را صاف به بالای سر بکشید.
- با زدم کرده و سپس در جهت معکوس به آرامی به حالت اول بازگردید.
- در حالت خبردار و انهاده بمانید.



فواید

- باعث انعطاف ستون فقرات می‌شود، به بهبود هضم و مشکلات قاعدگی کمک می‌کند.

هشدار

- لطفاً اگر از اختلالات قلبی، مشکلات دیسک و ستون مهره، التهاب شکم، فتق و زخم، گلوکوما، نزدیک بینی و سرگیجه رنج می‌برید، این حرکات را انجام ندهید.

حالت نیم چرخ

«اردها» به معنای نیم و «چاکرا» به معنای چرخ است. چون در این حالت بدن به شکل نیم چرخ درمی‌آید، به آن آردها چاکراسانا می‌گویند.

تکنیک

- صف باشید و پاه را به اندازه پنج تا شش سانتی‌متر باز نگاه دارید.
- پهلوها را از دو طرف با انگشت‌ها نگاه دارید.
- سعی کنید آرنج‌ها را موازی هم نگاه دارید.
- سر را به عقب بیندازید و عضلات گردن را بکشید.
- در حین دم، از ناحیه انتهای کمر به سمت عقب خم شوید. بازدم کرده و بدن را وانهاده کنید.
- همین حالت را ده تا سی ثانیه با تنفس طبیعی حفظ کنید.
- در حین دم، به‌آرامی به حالت اول بازگردید.



فواید

- آردها چاکراسانا باعث انعطاف ستون فقرات و تقویت اعصاب و ماهیچه‌های ستون فقرات می‌شود.
- به کنترل اسپوندیلوز گردن کمک می‌کند.

هشدار

- اگر سرگیجه یا منگی دارید، این حرکت را انجام ندهید.
- بیماران مبتلا به فشار خون باید با احتیاط خم شوند.

حالت مثلثی

«تریکن» به معنای مثلث است. «تری» به معنای سه و «کن» به معنای زاویه است. چون این آسانا شبیه مثلثی است که توسط تنہ، بازوها و پاهای ساخته می‌شود، به نام تریکن آسانا شناخته می‌شود.

تکنیک



- باشید و پاه را به اندازه نود سانتی‌متر باز نگاه دارید.
- به‌آرامی دم گرفته و هر دو دست را تا سطح شانه بالا ببرید.
- پای راست را به سمت راست بچرخانید.
- بازدم کرده و به‌آرامی به راست خم شوید و انگشتان دست راست را درست پشت پای راست قرار دهید.
- بازوی چپ کاملاً در راستای بازوی راست قرار می‌گیرد. کف دست چپ را به جلو بچرخانید.
- سر خود را بچرخانید و به نوک انگشت میانی دست چپ خیره شوید.

این حالت را ده تا سی ثانیه با تنفس طبیعی حفظ کنید.

- در حین دم، به‌آرامی به بالا برگردید.
- همین رویه را از سمت چپ تکرار کنید.

فواید

- ستون فقرات را انعطاف‌پذیر می‌کند، عضلات ساق پا، ران و کمر را تقویت می‌کند و ظرفیت ریه‌ها را بهبود می‌بخشد.

هشدار

- اگر مبتلا به دیسک کمر یا سیاتیک هستید یا بهتازگی عمل جراحی شکم داشته‌اید، این حرکت را انجام ندهید.

- فراتر از توانتان فشار نیاورید و کشش جانبی را بیش از حد انجام ندهید.
- اگر قادر به لمس پاها نیستید، می‌توانید دست را روی زانوها قرار بدهید.



ب) حالت‌های نشسته حالت ثابت / فرخنده

«بهادر» به معنای استوار یا فرخنده است.
حالت: نشستن طولانی

- صاف بنشینید و هر دو پا را به سمت جلو بکشید.
- کمر را با حمایت دست نگاه دارید. به‌طور کلی، بدن باید کاملاً وانهاده باشد.
- این ویشراما‌سانا است

تکنیک

- صاف بنشینید و پاها را به جلو دراز کنید.
- دست‌ها را در کنار باسن، و کف دست‌ها را روی زمین، قرار دهید.
- این داندا‌سانا است.
- حالا کف پاهاتان را کنار هم بگذارید.

- در حین بازدم، دو دست خود را روی انگشتان پا به‌هم قفل کنید. در حین دم، پاشنه‌های خود را تا حد ممکن به ناحیه کشاله ران نزدیک کنید. اگر ران‌هاتان با هم تماس ندارند یا به زمین نزدیک نیستند، بالشتکی نرم زیر زانوها قرار دهید.
- این حالت نهایی است.

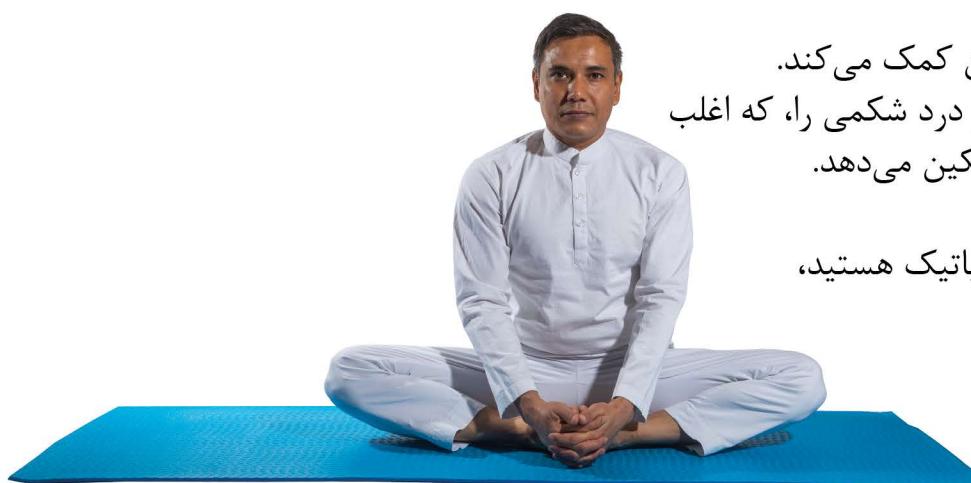
- با تنفس طبیعی مدتی در همین حالت بمانید.

فواید

- به استحکام بدن و آرامش ذهن کمک می‌کند.
- در دوران بارداری مفید است و درد شکمی را، که اغلب در قاعده‌گی تجربه می‌شود، تسکین می‌دهد.

هشدار

- اگر مبتلا به آرتروز شدید و سیاتیک هستید، این حرکت را انجام ندهید.



حالت رعد و برق

این یکی از حالت‌های مراقبه است. زمانی که این آسانا را برای مراقبه انجام می‌دهید، باید در مرحله‌ی آخر چشمانتان را ببندید.

حالت: دانداسانا

تکنیک

- بنشینید و پاهای را کنار هم دراز کنید، دست‌ها کنار بدن، کف دست‌ها روی زمین و انگشتان به سمت جلو باشند.
- پای راست را از زانو خم کنید و پا را زیر ران راست قرار دهید.
- به همین ترتیب پای چپ را خم کنید و آن را زیر ران چپ قرار دهید.
- هر دو پاشنه‌ی پا را طوری قرار دهید که انگشتان شست پا یکدیگر را لمس کنند.
- باسن در فضای میان دو پاشنه است.
- دو دست را روی دو زانو نگاه دارید.
- ستون فقرات را صاف نگاه دارید، به جلو نگاه کنید یا چشم‌ها را ببندید.
- وقتی به حالت اول بازمی‌گردید، کمی به سمت راست خم شوید، پای چپ خود را بیرون بیاورید و آن را دراز کنید.
- به همین شکل، پای راست خود را دراز کنید و به حالت اول بازگردید
- در ویشراما آسانا وانهاده بمانید.



فواید

- این آسانا برای گوارش مفید است و ماهیچه‌های ران و ساق پا را تقویت می‌کند.

هشدار

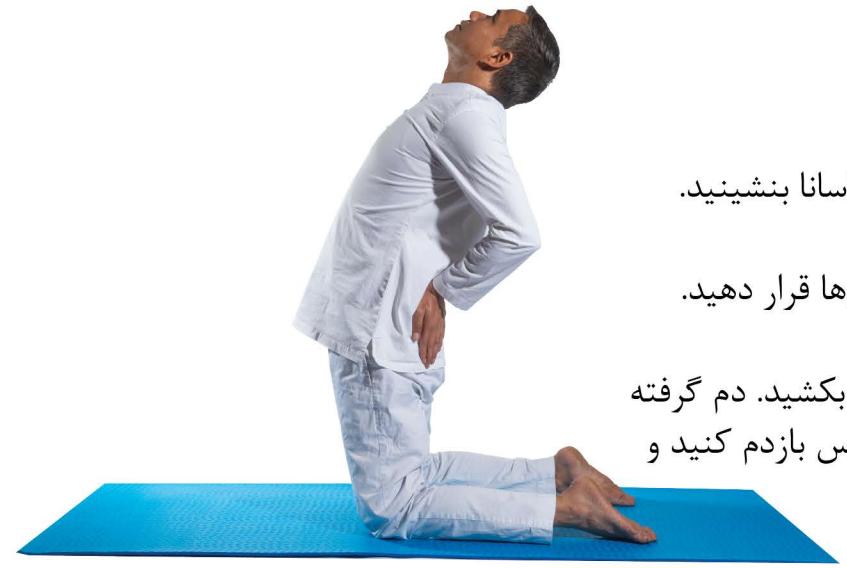
- اگر مبتلا به بواسیر هستید، این آسانا را انجام ندهید.
- اگر از درد زانو و آسیب مچ پا نرج می‌برید، این حرکت را انجام ندهید.

حالت نیم شتر

حالت: نشستن طولانی

«اوشترا» به معنای شتر است. آخرین حرکت این آسانا شبیه کوهان شتر است. در این حرکت، فقط مرحله‌ی اول (نیم) آسانا انجام می‌شود.

تکنیک



- در حالت ویشراما سانا بنشینید.
- به حرکت دانداسانا بروید.
- پاهای خود را جمع کنید و در حرکت واجراسانا بنشینید.
- روی زانوهای خود بایستید.
- دست‌ها را با انگشتان رو به پایین روی کفل‌ها قرار دهید.
- آرنج و شانه‌ها را در یک راستا نگاه دارید.
- سر را به عقب خم کنید و عضلات گردن را بکشید. دم گرفته و تنہ را تا حد امکان به عقب خم کنید. سپس بازدم کنید و وانهاده بمانید.
- ران‌ها را قائم بر زمین نگاه دارید.
- ده تا سی ثانیه با تنفس طبیعی در این حالت بمانید.
- با دم به حالت قبل بازگردید؛ در حالت واجراسانا بنشینید.
- در ویشراما سانا وانهاده بمانید.

فواید

- به تقویت عضلات پشت و گردن کمک می‌کند.
- مشکلات یبوست و کمردرد را برطرف می‌کند.
- گردش خون در ناحیه سر و قلب را افزایش می‌دهد.

هشدار

- لطفاً اگر مبتلا به فتق و آسیب‌های شکمی، آرتروز و سرگیجه هستید، این آسانا را انجام ندهید.

حالت شتر

«اوشترا» به معنای شتر است. چون بدن در این حالت شبیه شتر است، این نام برای آن انتخاب شده است.

حالت: نشستن طولانی

تکنیک

- در واجراسانا بنشینید.
- زانوهای پاهای را حدود چند سانتی‌متر از هم دور کرده و روی زانوهای خود بایستید.
- در حین دم، به عقب خم شوید و کف دست راست را روی پاشنه‌ی راست و کف دست چپ را روی پاشنه‌ی چپ قرار دهید و بازدم کنید.
- دقت کنید که گردن را به آرامی، و نه ناگهان، به عقب ببرید.
- در حرکت آخر، ران‌ها را عمود به زمین قرار داده و سر را به عقب متمایل کنید.
- وزن بدن باید به‌طور مساوی روی بازوها و پاهای پخش شود.



- ده تا سی ثانیه با تنفس طبیعی در همین حالت بمانید.
- با دم به حالت اول بازگردید؛ در واجراسانا بنشینید.
- در ویشراما سانا وانهاده بمانید.

فوايد

- اوشترا سانا برای مشکلات بینایی بسیار مفید است.
- این حرکت برای تسکین درد کمر و گردن مفید است.
- به کاهش چربی در نواحی شکم و باسن کمک می‌کند.

- برای مشکلات گوارشی و ناراحتی‌های قلبی و تنفسی مفید است.

هشدار

- اگر از بیماری‌های قلبی یا فتق رنج می‌برید، این حرکت را انجام ندهید.

حالت خرگوش

«شاشاکا» به معنای خرگوش است. چون بدن در این حالت شبیه خرگوش است، این نام برای آن انتخاب شده است.

حالت: داندا سانا

تکنیک

- در واجراسانا بنشینید.
- زانوها را از هم دور کنید، انگشتان شست پا را به هم بچسبانید.
- دم بگیرید و کف دستها را میان دو زانو نگاه دارید.
- بازدم کنید، بازوها را کشیده و به جلو خم شوید و چانه را روی زمین قرار دهید.
- بازوها را در موازات هم نگاه دارید.
- به جلو نگاه کنید و در همان حالت بمانید.
- دم بگیرید و به بالا بازگردید.
- به واجراسانا بازگردید.
- به داندا سانا بیایید و در ویشراما سانا استراحت کنید.

فوايد

- به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.

هشدار

- اگر از درد شدید مفصل زانو رنج می‌برید، این حرکت را انجام ندهید.



حالت اوتنا ماندوکاسانا

«اوتنا» به معنای صاف و «ماندوکا» به معنای قورباغه است. چون حالت آخر اوتنا ماندوکاسانا شبیه قورباغه‌ی صاف است، آن را به این نام می‌خوانند.
حالت: دانداسانا



تکنیک

- در واجراسانا بنشینید.
- دو زانو را باز کنید و از هم فاصله بدھید، به طوری که شست دو پا همدیگر را لمس کنند.
- دست راست خود را بالا بیاورید و آن را از آرنج خم کنید و به پشت و به روی شانه‌ی چپ ببرید و کف دست را روی استخوان کتف چپ بگذارید.
- حالا دست چپ را به همین شکل خم کنید و کف دست را روی استخوان کتف راست بگذارید.
- این حالت را مدتی حفظ کنید، سپس به آرامی، و بر عکس حرکت رفت، به حالت نخست بازگردید.
- در ویشراما سانا استراحت کنید.

فواید

- این آسانا برای دردهای کمر و گردن، به خصوص اسپوندیلوز گردن، مفید است.
- حرکت‌های دیافراگمی و حجم ریه‌ها را بهبود می‌بخشد.

هشدار

اگر از درد شدید مفصل زانو رنج می‌برید، نباید این حرکت را انجام دهد.

حالت پیچش ستون فقرات

«وکرا» به معنای پیچ و تاب خورده است. در این آسانا ستون فقرات پیچ می‌خورد که بر عملکرد آن اثر احیاکننده دارد.

حالت: دانداسانا
تکنیک

- پای راست را خم کنید و کنار زانوی چپ قرار دهید.
- بازوی چپ را دور زانوی راست بیاورید و انگشت شست پای راست را به زمین فشار دهید.
- بازوی راست را به عقب ببرید و کف دست را روی زمین بگذارید. پشتتان صاف باشد.
- بازدم کنید و بدن خود را به راست بچرخانید.
- ده تا سی ثانیه با تنفس طبیعی در همین حالت بمانید و بدن را وانهاده کنید.
- در حین دم، دستان خود را بیرون بیاورید، سپس بازدم کرده تا وانهاده گردید.
- همین کار را در طرف دیگر تکرار کنید.

فواید

- به افزایش انعطاف پذیری ستون فقرات کمک می‌کند.
- عملکرد پانکراس را افزایش می‌دهد و به مدیریت دیابت کمک می‌کند.

هشدار

- اگر از کمردرد حاد یا اختلال ستون فقرات رنج می‌برید یا به تازگی در ناحیه شکم جراحی شکم داشته‌اید یا در دوران قاعده‌گی به سر می‌برید، این حرکت را انجام ندهید.



پ) حالت‌های خوابیده روی شکم

حالت تماسح

«ماکارا» در سانسکریت به معنای تماسح است. چون در این آسانا، بدن شبیه تماسح است، این نام برای آن انتخاب شده است.

حالت: وانهاده روی شکم

تکنیک

- روی شکم دراز بکشید و پاهای را از هم باز کنید. انگشتان پا به بیرون باشند.
- هر دو بازو را خم کنید و کف دست راست را روی کف دست چپ قرار دهید.
- سر را به چپ یا راست روی دستان خود قرار دهید.

• چشم‌ها را بسته نگاه دارید و کل بدن را وانهاده کنید. این ماکارا آسانا است.

• این آسانا برای تمدد اعصاب در تمام حالت‌های خوابیده روی شکم انجام می‌شود.

فواید

• باعث وانهادگی کل بدن می‌شود.

• به بهبود مشکلات کمر کمک می‌کند.

• برای مهار استرس و اضطراب بسیار مفید است.

هشدار

• اگر باردار یا دچار گرفتگی شانه‌ها هستید، این حرکت را انجام ندهید.



حالت کبرا

«بوجانگا» به معنای مار یا مار کبری است. چون در این آسانا بدن شبیه سر مار بلند می‌شود، این نام برای آن انتخاب شده است.

حالت: درازکشیده روی شکم یا ماکرا آسانا

تکنیک

• روی شکم دراز بکشید، سر را روی دستان خود قرار دهید و بدن را وانهاده کنید.

• حالا پاهاتان را به هم بچسبانید و دست‌هاتان را بکشید.

• پیشانی را روی زمین قرار دهید.

• اکنون دستان خود را درست در دو طرف بدن قرار دهید. کف دست و آرنج را روی زمین نگاه دارید.

• همان‌طور که به آرامی دم می‌گیرید، سر و سینه را تا ناحیه‌ی ناف،

بی تغییر دادن حالت دست‌ها، بالا ببرید.

• در این حالت وانهاده بمانید.

• این حرکت را سارالا بوجانگا آسانا می‌نامند.

• حالا بازگردید و پیشانی خود را روی زمین بگذارید.

• کف دست‌ها را در کنار سینه نگاه دارید و آرنج‌های خود را از همان جا که هستند بالا بیاورید.

• در حیندم، به آرامی سر و سینه را تا ناحیه‌ی ناف بالا ببرید.

• آرنج‌ها را موازی هم نگاه دارید و ده تا سی ثانیه با تنفس طبیعی در همین حالت بمانید.



- این حرکت بوجانگاسانا است.
- در حین بازدم، پیشانی خود را روی زمین بگذارید، به ماکاراسانا برگردید و وانهاده بمانید.
نکته
- پاها را محکم نگاه دارید تا سنجینی یا کششی به مهره‌های کمر وارد نشود.
فوايد

- این آسانا استرس را می‌کاهد، چربی‌های شکم را کاهش می‌دهد و یبوست را بهبود می‌بخشد.
- به رفع کمردرد و مشکلات نایشهای کمک می‌کند.
هشدار
- اگر در ناحیه شکم عمل جراحی داشته‌اید، به مدت دو تا سه ماه این آسانا را انجام ندهید.
- اگر از فتق و زخم معده رنج می‌برید، این آسانا را انجام ندهید.



حالت ملخ

«شالامبا» به معنای ملخ است.
حالت: درازکشیده روی شکم یا ماکراسانا تکنیک

- در ماکاراسانا روی شکم دراز بکشید.
- چانه را روی زمین قرار دهید، هر دو دست را در کنار بدن نگاه دارید، کف دست‌ها به بالا باشد.
- در حین دم، پاها را تا جایی که می‌توانید، بی خم کردن زانوها، از روی زمین بلند کنید.
- دست‌ها و پاها را کاملاً بکشید تا بلند کردن بدن از روی زمین آسان شود.
- ده تا سی ثانیه در این حالت بمانید و به طور طبیعی نفس بکشید.
- در حین بازدم، پاها را به پایین و به سمت زمین بیاورید.
- چند ثانیه در ماکاراسانا استراحت کنید.
نکته

- زانوها را بالا بکشید و باسن را فشار دهید تا حالت بدن بهتر شود. این آسانا زمانی تاثیرگذارتر خواهد بود که پس از بوجانگاسانا انجام شود.
فوايد

- درد سیاتیک و کمر را تسکین می‌دهد.
- به کاهش چربی ران و باسن کمک می‌کند و برای کنترل وزن مفید است.
- به افزایش حجم ریه‌ها کمک می‌کند.
هشدار



- اگر از کمردرد شدید رنج می‌برید، حرکت را با احتیاط انجام دهید و اگر مبتلا به فشار خون بالا، زخم معده و فتق هستید، این حرکت را انجام ندهید.

ت) حالت‌های خوابیده به پشت

حالت پل

«ستوباندا» به معنای پل زدن است. چون در این حالت بدن شبیه پل می‌شود، این نام را برای آن انتخاب کرده‌اند. همچنین چاتوشپاداسانا نیز خوانده می‌شود.

حالت: خوابیده به پشت

تکنیک

- هر دو پا را از زانو خم کنید و پاشنه‌ها را به باسن نزدیک کنید.
- در حالی که هر دو مج پا را محکم گرفته‌اید، زانوها و پاهای را در خطی مستقیم نگاه دارید.
- در حین دم، به آرامی باسن و تنفس خود را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید تا به شکل پل درآید.
- ده تا سی ثانیه با تنفس طبیعی در این حالت بمانید.
- در حین بازدم، به آرامی به حالت اول بازگردید و در شاواسانا استراحت کنید.

نکته

- در حالت آخر، هر دو شانه، گردن و سر در تماس با زمین باقی می‌ماند.
- در صورت نیاز، می‌توانید در حالت آخر، کمر خود را با دستان خود حمایت کنید.

فوايد

- افسردگی و اضطراب را تسکین می‌دهد و ماهیچه‌های کمر را تقویت می‌کند.

هشدار

- اگر از زخم معده و فتق و غیره رنج می‌برید، این آسانا را انجام ندهید.



حالت پاهای برافراشته

«اوتنا» به معنای برافراشته و «پادا» به معنای پاست. چون در این آسانا پاهای خوابیده به پشت به بالا برافراشته می‌شود، این نام را برای آن انتخاب کرده‌اند.

تکنیک

- راحت روی زمین دراز بکشید و پاهای را صاف دراز کنید.
- دست‌ها باید در کنارتان قرار بگیرند.
- در حین دم، به آرامی هر دو پا بی خم کردن زانو بالا بیاورید و به زاویه‌ی سی درجه با زمین برسانید.
- این حالت را ده تا سی ثانیه با تنفس طبیعی حفظ کنید.
- در حین بازدم، به آرامی هر دو پا را پایین بیاورید و روی زمین بگذارید.
- در حالت شاواسانا و انهاده بمانید.

فوايد

- مرکز ناف را متعادل می‌کند.

• برای تسکین دردهای شکمی، نفح، گوارش و اسهال مفید است.

• ماهیچه‌های شکم و لگن را تقویت می‌کند.

• در تسکین افسردگی و اضطراب موثر است.

هشدار

اگر مبتلا به فشار خون و کمردرد هستید، باید این حرکت را با یک پا و بی حبس کردن نفس انجام بدhenد.



حالت نیم گاوآهن

«اردھا» به معنای نیم و «هالا» به معنای گاوآهن است. چون در این حالت، بدن در حالت نهایی به شکل نیمی از گاوآهن هندی درمی‌آید، این نام را برای آن انتخاب کرده‌اند.

تکنیک

- در حالت خوابیده به پشت قرار بگیرید، دست‌ها را در کنار بدن و کف دست‌ها را روی زمین قرار دهید.
- در حین دم، به آرامی پاهای خود را بی خم کردن زانو، در کنار هم بالا بیاورید و به زاویه‌ی نود درجه با زمین برسانید.
- بدن از کفل تا شانه باید صاف نگاه داشته شود.
- این حالت را به مدت ده تا سی ثانیه، با تنفس طبیعی و در حالتی راحت، حفظ کنید.
- در حین بازدم، پاه را به آرامی و بی بلند کردن سر روی زمین قرار دهید.
- در شaosana استراحت کنید.



فواید

این آسانا بپوست را بهبود می‌بخشد و برای بیماران مبتلا به فشارخون مفید است، اما باید تحت نظر انجام بگیرد.

هشدار

- اگر در ناحیه‌ی پایین کمر درد دارید، نباید هر دو پا را هم از زمین بلند کنید.
- اگر چار آسیب‌های شکمی، فتق و غیره هستید، این حرکت را انجام ندهید.

حالت ره‌اکننده‌ی باد

«پاوانا» به معنای باد و «موکت» به معنای رها کردن است. این آسانا، چنان‌که از نامش پیداست، برای رفع باد یا نفح معده و روده مفید است.

حالات: شaosana

تکنیک

- صف به پشت دراز بکشید.
- هر دو زانو را خم کنید.
- در حین بازدم، هر دو زانو را به سمت داخل قفسه سینه بیاورید.
- در حین دم، انگشتان دو دست را دور ساق پا، زیر زانو، به هم قفل کنید.
- در حین بازدم، سر را بالا بیاورید تا چانه زانوها را لمس کند و استراحت کنید.
- این پاوانا موکتاسانا است.
- سر را به زمین بازگردانید.
- در حین بازدم، پاه را به زمین بازگردانید.
- در شaosana استراحت کنید.

نکته

- تنفس خود را با حرکت پا هماهنگ کنید.
- در حالی‌که زانو با بینی/پیشانی در تماس است، باید بتوانید کشش در ناحیه کمر را احساس کنید. چشم‌ها را بسته نگاه دارید و توجه خود را به ناحیه‌ی لگن و کمر معطوف کنید.

فواید

- یبوست را رفع می‌کند؛ نفخ را تسکین می‌دهد، احساس نفخ در ناحیه شکم را کاهش می‌دهد و به گوارش کمک می‌کند.
- فشار داخلی عمیق ایجاد می‌کند، کشش در شبکه‌ی پیچیده‌ی ماهیچه‌ها، رباطها و تاندون‌ها در ناحیه لگن و کمر را بهبود می‌بخشد.
- عضلات پشت و اعصاب ستون فقرات را تقویت می‌کند.

هشدار

- اگر دچار آسیب‌های شکمی، فتق، سیاتیک، کمردرد شدید هستید یا در دوران بارداری به سر می‌برید، این حرکت را انجام ندهید.



حالت جسد/بدن مردہ

«شاوا» به معنای جسد است. حالت آخر در این آسانا شبیه جسد/بدن مردہ است. حالت: وانهاده خوابیده به پشت تکنیک

- به پشت دراز بکشید و دست‌ها و پاها را کمی از هم فاصله بدهید.
- کف دست‌ها رو به بالا و چشم بسته باشد.
- آگاهانه تمام بدن را وانهاده کنید.
- به تنفس طبیعی آگاه باشید و اجازه دهید آهسته و سبک شود.
- آنقدر در این حالت بمانید تا احساس طراوت و وانهادگی کنید.

فواید

- به رفع انواع فشارها کمک می‌کند و بدن و ذهن را آرامش می‌بخشد.
- کل سیستم روانی-فیزیولوژیکی را وانهاده می‌کند.
- ذهنی که مدام متوجه دنیای بیرون است، به درون بازمی‌گردد و به تدریج جذب می‌گردد؛ وقتی که ذهن آرام می‌شود و به درون بازمی‌گردد، محیط بیرون فردا را آشфтگی نمی‌کند.
- برای مدیریت استرس و عواقب ناشی از آن بسیار مفید است.



حالت: هر حالت راحت یا حالت مراقبه، مثلاً سوکاسانا/پادماسانا/واجراسانا تکنیک

- در هر حالت که راحت هستید بنشینید.
- چشمان خود را ببندید و تمام بدن را وانهاده کنید.
- از دو سوراخ بینی دم عمیق بگیرید و قفسه‌ی سینه را فراخ کنید.
- نفس را با انقباض عضلات شکم بیرون داده و دم را منفعلانه انجام دهید.
- به خودتان فشار نیاورید.
- بازدم قوى و دم منفعلانه را ادامه دهيد.
- سی بار پشت هم نفس بکشید، سپس یک دم عمیق بگیرید، به آرامی بازدم کنید و کاملاً بدن را وانهاده کنید.
- این یک دور کاپالابهاتی است.
- پس از هر دور باید مدتی بی حرکت بمانید.
- این حرکت را دو دور دیگر تکرار کنید.

تنفس:

- بازدم قوى با انقباض عضلات شکم، بی هیچ حرکت اضافی در ناحیه سینه و شانه. دم باید در طول تمرین منفعلانه باشد.

میزان تکرار

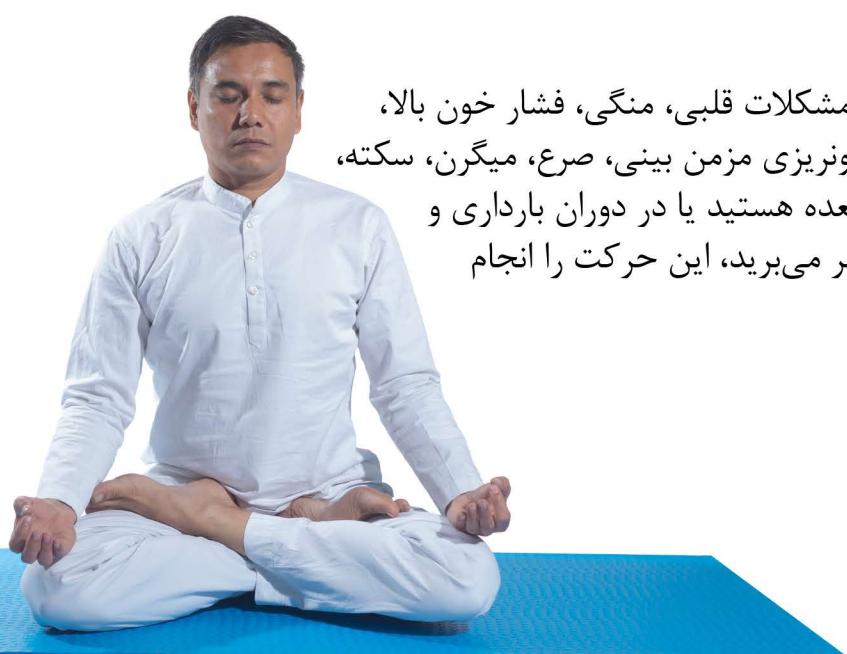
- افراد مبتدی می‌توانند تا سه بار، و هر بار بیست تنفس سریع، را تمرین کنند. این مقادیر را می‌توان به تدریج، در طی یک دوره‌ی زمانی، افزایش داد.

فواید

- کاپالابهاتی سینوس‌های پیشانی را تصفیه کرده و به غلبه بر اختلالات سرفه کمک می‌کند.
- برای درمان سرماخوردگی، ورم بینی، سینوزیت، آسم و عفونت‌های نایژه‌ای مفید است.
- کل بدن را احیا می‌کند و صورت را درخشان و شاداب نگاه می‌دارد.
- سیستم عصبی را تقویت می‌کند و اندام‌های گوارشی را تقویت می‌کند.

هشدار

- اگر مبتلا به مشکلات قلبی، منگی، فشار خون بالا، سرگیجه، خونریزی مزمن بینی، صرع، میگرن، سکته، فتق، زخم معده هستید یا در دوران بارداری و قاعدگی به سر می‌برید، این حرکت را انجام ندهید.



تنفس متناوب از بینی

ویژگی اصلی این پرانایاما تنفس متناوب از طریق سوراخ‌های چپ و راست بینی، بی یا با حبس نفس (کومباکا) است.

حالت: در هر حالت که راحت هستید
تکنیک

- در هر حالت که راحت هستید بنشینید.
- چشم‌ها را بسته و ستون فقرات و سر را صاف نگاه دارید.
- با چند نفس عمیق بدن را آرام کنید.
- کف دست چپ را روی زانوی چپ و در حالت جنانا مودرا نگاه دارید؛ کف دست راست باید در حالت ناساگرا مودرا باشد.
- انگشت حلقه و انگشتان کوچک را روی سوراخ چپ بینی قرار دهید و انگشت وسط و اشاره را خم کنید.
- شست راست را روی سوراخ راست بینی قرار دهید.
- سوراخ چپ بینی را باز کنید، با سوراخ چپ بینی دم بگیرید، سوراخ چپ بینی را با انگشتان کوچک و حلقه ببندید و شست را از روی سوراخ راست بردارید. با سوراخ راست بینی بازدم کنید.
- سپس با سوراخ راست بینی دم بگیرید. در پایان دم، سوراخ راست بینی را ببندید، سوراخ چپ بینی را رها باز کنید و با آن بازدم کنید.
- این یک دور کامل نادی شودانا یا آنولوما ویلوما پرانایاما است.
- این حرکت را چهار بار دیگر تکرار کنید.

نسبت و زمان

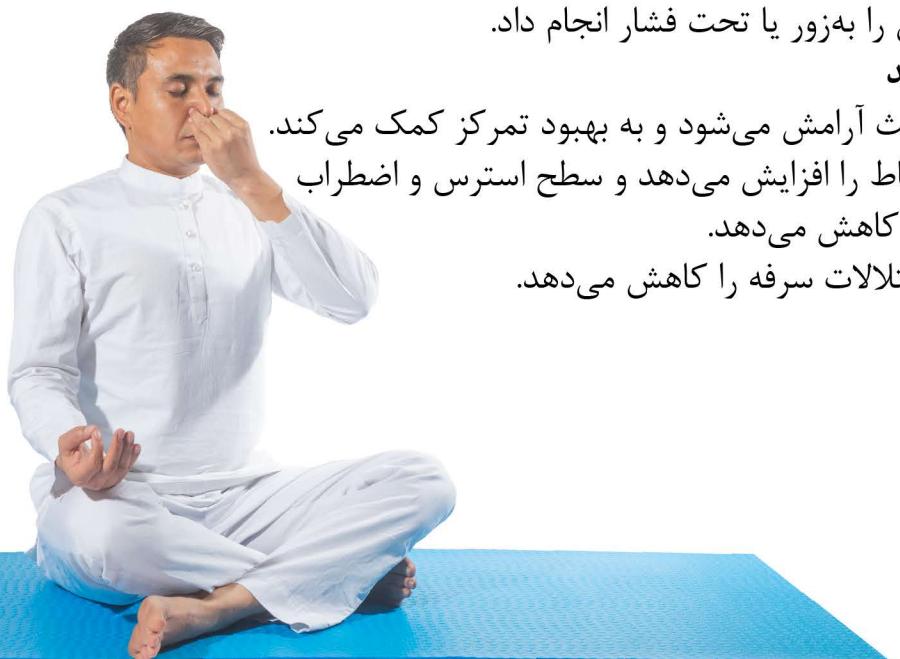
- برای افراد مبتدی، زمان دم و بازدم باید برابر باشد.
- به تدریج، نسبت یک به دو برای دم و بازدم برقرار کنید.

تنفس

- تنفس باید آهسته، ثابت و مهارشده باشد. به هیچ وجه نباید آن را بهزور یا تحت فشار انجام داد.

فواید

- باعث آرامش می‌شود و به بهبود تمرکز کمک می‌کند.
- نشاط را افزایش می‌دهد و سطح استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد.
- اختلالات سرفه را کاهش می‌دهد.



تنفس خنک‌کننده

«شیتالی» به معنای خنک‌کننده است. همچنین به معنای آرام و بی‌هیجان است. این پرانایاما، چنان‌که از نامش مشخص است، ذهن و جسم را خنک می‌کند؛ خاصه برای کاهش دمای بدن طراحی شده است. تمرین این پرانایاما سیستم بدن را هم‌آهنگ و ذهن را آرام می‌کند.

تکنیک

- در پادماسانا یا هر حالت راحت دیگری بشینید.
- دست را روی زانوها به حالت جنابودرا یا انجالی مودرا قرار دهید.
- زبان را از کناره‌ها بچرخانید تا شکل لوله بگیرد.
- از طریق زبان لوله‌ای شکل دم بگیرید و ریه‌ها را تا حداقل ظرفیت پر کنید، زبان را داخل دهان بیرید و دهان را ببندید.
- سپس به‌آرامی از هر دو سوراخ بینی بازدم کنید.
- این یک دور شیتالی پرانایاما است.
- این حرکت را چهار بار دیگر تکرار کنید.

فواید

- روی ذهن و بدن اثر خنک‌کننده دارد.
- برای افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند مفید است.
- تشنگی و گرسنگی را فرو می‌نشاند.
- مشکلات گوارشی و اختلالات ناشی از بلغم (سرفه) و صفراء (پیتا) را برطرف می‌کند.
- اختلالات مرتبط با گولما (سوء هاضمه مزمن) و طحال یا سایر بیماری‌های مرتبط را از بین می‌برد.
- برای پوست و چشم مفید است.

هشدار

- اگر از سرماخوردگی شدید، سرفه یا التهاب لوزه رنج می‌برید، این پرانایاما را انجام ندهید.



بازدم زنبور مانند

«بهراماری» از **bhramara** به معنای زنبور سیاه گرفته شده است. چون در طول تمرین این پرانایاما صدای تولیدشده شبیه وزوز زنبور سیاه است، این نام برای آن انتخاب شده است. حالت: در هر حالت که راحت هستید.



تکنیک

- با چشممان بسته در هر حالت که راحت هستید بنشینید.
- از طریق بینی دم عمیق بگیرید.
- چشم‌ها را با انگشتان اشاره ببندید، انگشتان وسط را روی بینی قرار دهید؛ بینی را نبندید، دهان را با انگشتان حلقه و کوچک، و گوش راست و چپ را، طبق شکل، با انگشت شست راست و چپ ببندید. به این حالت شانموکی مودرا نیز گفته می‌شود.
- درحالی‌که صدای زمزمه‌ای عمیق و مداوم مانند صدای زنبور سیاه ایجاد می‌کنید، به آرامی و به‌شکل مهارشده بازدم کنید. این یک دور بهراماری است.
- این حرکت را چهار بار دیگر تکرار کنید.

فواید

- تمرین بهراماری استرس را تسکین می‌دهد و به کاهش اضطراب، خشم و بیش‌فعالی کمک می‌کند.
- طنین صدای زمزمه بر سیستم عصبی و ذهن اثر تسکین‌دهنده دارد.
- این حرکت آرام‌بخشی عالی است که در مدیریت استرس و اختلالات مرتبط با آن مفید است.
- این حرکت پرانایاما مقدماتی مفیدی برای تمرکز و مراقبه است.

هشدار

- اگر مبتلا به عفونت بینی و گوش هستید، این حرکت را انجام ندهید.

دھیانا یا مراقبه تفکر مداوم است.
حالت: در هر حالت که راحت هستید
تکنیک

- در هر حالت که راحت هستید بنشینید.
- ستون فقرات خود را بی فشار مضاعف صاف نگاه دارید.
- مثل شکل، حالت جنانامودرا یا دھیانامودرا بگیرید.
- نوک انگشت شست را به نوک انگشت اشاره برسانید و دایره شکل دهید. سه انگشت دیگر صاف و وانهاده هستند. هر سه انگشت در کنار هم قرار دارند و همدمیگر را لمس می کنند.
- دستها روی رانها و کف دستان رو به بالا باشد.
- بازوها و شانهها باید شل و وانهاده باشد.
- چشمان خود را ببندید و با صورت کمی مایل به بالا بنشینید.
- نیازی به تمرکز نیست. فقط توجهتان را به ناحیه میان ابروها معطوف کنید و به تنفستان آگاه باشید.
- افکارتان را رها کنید و سعی کنید به یک اندیشه‌ی پاک برسید.
- مراقبه کنید.

فواید

- مراقبه مهم‌ترین عنصر تمرین یوگاست.
- به تمرین‌کننده کمک می کند تا احساسات منفی مانند ترس، خشم، افسردگی، اضطراب را از بین ببرد و احساسات مثبت ایجاد کند.
- ذهن را آرام و ساکت نگاه می دارد. تمرکز، حافظه، شفافیت فکر و اراده را افزایش می دهد.
- کل بدن و ذهن را احیا می کند و به آنها را آسودگی می بخشد.
- مراقبه منجر به خودشناسی می شود.



جلسه‌ی تمرین یوگا را با سانکالپا پایان دهید.
 «من خود را متعهد می‌کنم که همواره در حالت ذهنی متعادل بمانم. در این حالت است که رشد من به بیشترین حد امکان خود می‌رسد. متعهد می‌گردم به وظیفه‌ی خویش در قبال خود، خانواده، محل کار، جامعه و جهان، برای ارتقاء صلح، سلامت و همسازی.»

شانتی پاتها

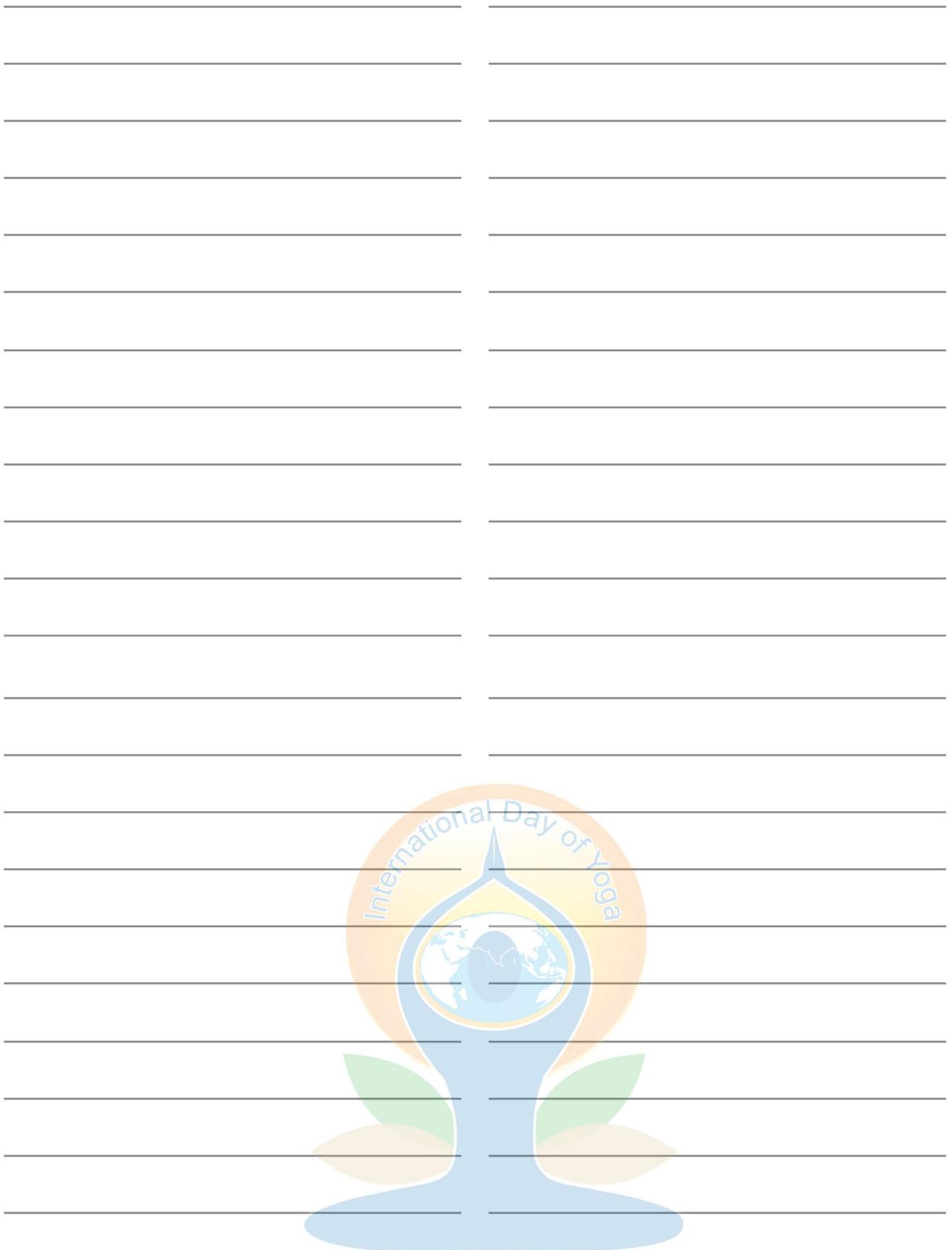
۰۸

«بادا که همه شاد باشند، بادا که همه از بیماری رها باشند.
 بادا که همه جز فرخندگی نبینند، بادا که هیچ‌کس رنج نکشد.
 «اوم صلح، صلح، صلح.»

تمرین نهادینه یوگا - پانزده دقیقه

نکته

ترجمیحاً پرانایاما، دهیانا، یوگا نیدرا و ساتسانگا و غیره.
 باید بعد از تمرین پرانایاما یا دهیانا/مراقبه، اما قبل از سانکالپا، قرار بگیرد.



Yoga for Harmony & Peace

این دفترچه برای فروش نیست.



www.ayush.gov.in

۲۱ ژوئن روز جهانی یوگا پروتکل عمومی یوگا



یوگا برای همدلی و صلح

درباره‌ی لوگوی روز جهانی یوگا

چسبیدن دست‌ها در بالای سر در لوگو نماد یوگاست که انعکاس وحدت آگاهی فردی با آگاهی جهانی است، هارمونی کامل بین ذهن و جسم، بین انسان و طبیعت، رویکردی کلی به سلامت و تندرستی.

برگ‌های قهوه‌ای در لوگو نماد عنصر زمین‌اند، برگ‌های سبز نماد طبیعت و رنگ آبی نماد عنصر آتش و خورشید نماد منبع انرژی و الهام. این لوگو نماد هارمونی و صلح برای بشریت است که جوهر یوگاست.



Government of India
Ministry of AYUSH

AYUSH BHAWAN, B-Block, GPO Complex,
INA, New Delhi - 110023