# یوگا

نویسندگان: لری پین، جورج فیورشتاین

مترجم: مهدیه کریمی

www.ketab.ir

for dummies®

A Wiley Brand

دامیز مجموعه‌کتاب‌های آسان‌فهمی است که انتشارات آوند دانش، تحت امتیاز انحصاری انتشارات وایلی در ایران منتشر می‌کند.

آوند دانش

## اطلاعات فیپا

| | | |
|---|---|---|
| سرشناسه | : | پین، لاری، ۱۹۴۹- م. -Payne, Larry, 1949 |
| عنوان و نام پدیدآور | : | یوگا For Dummies / نویسندگان [پین لری]، جورج فیورشتاین؛ مترجم مهدیه کریمی؛ ویراستار طاهره صباغیان. |
| مشخصات نشر | : | تهران: آوند دانش، ۱۴۰۱. |
| مشخصات ظاهری | : | ۴۱۰ص.: مصور. |
| شابک | : | ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۰۷۲-۱ |
| وضعیت فهرست‌نویسی | : | فیپا |
| یادداشت | : | عنوان اصلی: Yoga For Dummies. 3rd ed, c2014. |
| موضوع | : | هاتا یوگا |
| موضوع | : | Hatha yoga |
| شناسه‌ی افزوده | : | فونرشتاین، گئورگ، ۱۹۴۷-۲۰۱۲ م. |
| شناسه‌ی افزوده | : | Feuerstein, Georg, 1947-2012 |
| شناسه‌ی افزوده | : | کریمی، مهدیه، ۱۳۶۸-، مترجم |
| رده‌بندی کنگره | : | RA۷۸۱/۷ |
| رده‌بندی دیویی | : | ۶۱۳/۷۰۴۶ |
| شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی | : | ۹۰۳۲۶۱۸ |
| اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی | : | فیپا |

## اطلاعات توصیفی

| | | |
|---|---|---|
| عنوان | : | یوگا |
| نویسندگان | : | لری پین، جورج فیورشتاین |
| مترجم | : | مهدیه کریمی |
| ویراستار | : | طاهره صباغیان |
| نمونه‌خوان | : | لیلا ملکی |
| صفحه‌آرا | : | فاطمه افشاری‌پور |
| طراحی گرافیک | : | استودیو آوند دانش |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی | : | چاپدونه |
| تاریخ و نوبت چاپ | : | سال ۱۴۰۱ ـ چاپ اول |
| شابک | | ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۰۷۲-۱ |
| شمارگان | : | ۲۰۰ نسخه |
| قیمت | : | ۱۳۵۰،۰۰۰ تومان (معاف از ارزش افزوده) |

## اطلاعات هم‌رسانی

رمزینه‌ی مجاور، متصل به نسخه‌ی پی‌دی‌اف الکترونیکی کتاب، مشتمل بر کلیه‌ی فهرست‌ها و نمایه‌هاست که هم‌رسانی و معرفی کتاب را بسیار ساده می‌کند. به‌علاوه، این رمزینه‌ی پویا، همواره به آخرین ویراست کتاب متصل است. بنابراین، همواره از آخرین تغییرات کتاب باخبر خواهید شد، مثل تغییرات شکلی و محتوایی، نوبت‌های جدید چاپ، نوسان احتمالی قیمت، اطلاعات به‌روز ناشر و نحوه‌ی خرید کتاب.

## اطلاعات ناشر

نشانی مرکز پخش: **میدان انقلاب، جمالزاده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲.**

تلفن: **۶۶۹۰۹۵۰۳**

تارنما: **www.fordummies.ir**

اینستاگرام: **@fordummies**

نشانی فروشگاه: **ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان شهاب، تقاطع روشندان، پلاک ۲۵، کتاب‌فروشی آوند.**

تلفن: **۲۲۳۹۵۲۹۳**

تارنما: **www.avandbook.ir**

اینستاگرام: **@avandbookstore**


## اطلاعات حقوقی


**سلب مسئولیت و نفی تضمین:** ناشر و نویسنده هرگز ادعا و تضمین نکرده‌اند که محتوای این اثر دقیق و کامل است و صراحتاً هرگونه تعهد، ازجمله تضمین بی‌قیدوشرط کارآمدی این کتاب برای هدفی معیّن را از خود سلب و ساقط کرده‌اند. تبلیغ و فروش این کتاب نیز مستوجب ایجاد یا بسط تعهدات نیست. توصیه‌ها و ترفندهای این کتاب شاید برای هر موقعیتی مناسب نباشند. بدیهی است که ناشر، این کتاب را به‌منظور ارائه‌ی خدمات حقوقی، مالی یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگری نمی‌فروشد. اگر نیاز به معاضدت حرفه‌ای باشد، باید از خدمات افراد ذی‌صلاح کمک گرفت. ناشر و نویسنده مسئولیتی در قبال هرگونه زیان منبعث از محتوای کتاب ندارند. اگر کتاب، سازمان یا تارنمایی را به‌مثابه‌ی مرجع یا منبع اطلاعاتِ بیشتر معرفی می‌کند، به‌معنای تصدیق محتویات و توصیه‌های احتمالی آن تارنما و سازمان نیست. به‌علاوه، خواننده می‌داند که محتوای تارنماهای مذکور در کتاب، شاید حدفاصل زمان تحریر و قرائت کتاب تغییر کند یا به‌طورکلی از بین برود.



**قلم حروف‌چینی:** آوند دانش (فور دامیز) لایسنس کاربری قلم ایران‌سنس حرفه‌ای، ویژه‌ی پروژه‌های بزرگ را از تارنمای فونت‌ایران اخذ کرده است.



**© کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.**


آوند دانش


www.ketab.ir

# درباره‌ی نویسندگان

**دکتر لری پین**، از سال ۱۹۸۰ نویسنده و مربی برجسته‌ی بین‌المللی یوگا و رهبر کارگاه است. وی در زمینه‌ی یوگادرمانی پیشرو بوده است. او یوگا را زمانی کشف کرد که از ورزش‌های رقابتی متعددی که در جوانی انجام می‌داد، آسیب دید و از ناحیه‌ی کمر دچار مشکلات جدی شد.

دکتر پین مؤسس انجمن بین‌المللی یوگادرمانگران و یکی از بنیان‌گذاران برنامه‌ی آموزشی یوگا در دانشکده‌ی پزشکی یوسی‌ال‌ای است. وی اولین مربی یوگا در مجمع جهانی اقتصاد بود و *لس آنجلس تایمز* او را «یکی از معتبرترین مربیان یوگا در آمریکا» معرفی کرد. ماهنامه‌ی *ریدرز دایجست*، وبگاه وب‌ام‌دی، رودیل پرس و *مجله‌ی یوگا* او را به‌عنوان متخصص برجسته‌ی یوگا انتخاب کردند.

لری در لس آنجلس مؤسس یوگاتراپی RX و مدیر برنامه‌های صدور گواهی‌نامه‌ی یوگای اوج زندگی در دانشگاه لویولا مری‌مونت است. لری پنج کتاب نوشته است و در دو مجموعه‌ی وی‌دی *یوگاتراپی RX* و *یوگای اوج زندگی* حضور دارد.

**دکتر جورج فیورشتاین** (۱۹۴۷-۲۰۱۲)، از اوایل نوجوانی به مطالعه و تمرین یوگا می‌پرداخت و یوگای بودایی تمرین می‌کرد. او به‌دلیل مشارکت در تحقیقات یوگا و تاریخ آگاهی در سطح بین‌المللی از احترام ویژه‌ای برخوردار است. وی در بسیاری از مجلات ملی چه در ایالات متحده و چه در خارج از آن شناخته‌شده است. او بیش از چهل جلد کتاب تألیف کرده از جمله *The Yoga Tradition* و *The Shambhala Encyclopedia of Yoga* و *Yoga Morality* که به هشت زبان ترجمه شده است. دکتر فیورشتاین از زمان بازنشستگی در سال ۲۰۰۴، چندین دوره آموزش از راه دور در مورد فلسفه‌ی یوگا برای تحقیقات یوگای سنتی، طراحی و تدریس کرد.

www.ketab.ir

# فهرست مطالب در یک نگاه


**مقدمه** ..... ۱

**بخش ۱: شروع با یوگا** ..... ۵

فصل۱: اصول اولیه‌ی یوگا: ایجاد بنیاد ..... ۷

فصل۲: حاضر و آماده برای شروع یوگا ..... ۲۵

فصل۳: آماده‌شدن برای تمرین یوگای مفید ..... ۳۷

فصل۴: هنر زیبای رهایی از استرس ..... ۴۵

فصل۵: تنفس و حرکت ساده شده است ..... ۶۱

**بخش ۲: حرکت به‌سمت موقعیت: وضعیت‌های پایه‌ی یوگا** ..... ۸۵

فصل۶: لطفاً بنشینید ..... ۸۷

فصل۷: صاف ایستادن ..... ۹۷

فصل۸: استوار همچون درخت: تسلط بر تعادل ..... ۱۱۳

فصل۹: فقط شکم ..... ۱۲۱

فصل۱۰: نگاه وارونه به جهان: وضعیت‌های معکوس ایمن ..... ۱۲۹

فصل۱۱: وضعیت‌های خم کلاسیک روی زمین ..... ۱۳۹

فصل۱۲: چندین وضعیت پیچ‌درپیچ یوگا ..... ۱۵۷

فصل۱۳: وضعیت پویا: توالی جوان‌سازی و سلام بر خورشید ..... ۱۶۵

فصل۱۴: روال توصیه‌شده برای مردان و زنان مبتدی ..... ۱۷۳

**بخش ۳: تنظیم و سفارشی‌سازی برنامه‌ی یوگا** ..... ۱۸۳

فصل۱۵: طراحی برنامه‌ی یوگا ..... ۱۸۵

فصل۱۶: مشارکت در یوگا ..... ۲۲۱

فصل۱۷: هیچ‌وقت خیلی زود نیست: یوگای قبل و بعد از تولد ..... ۲۳۷

فصل۱۸: یوگا برای کودکان و نوجوانان ..... ۲۴۹

فصل۱۹: هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست: یوگا برای افراد میان‌سال و سالمند ..... ۲۷۱

فصل۲۰: صنعت ابزار: چرایی و چگونگی وسایل جانبی ساده ..... ۲۹۳

فصل۲۱: یوگا در مقابل دیوار ..... ۳۰۱


www.ketab.ir