

# دانش یوگا



ب. ک. س. آينگار

ترجمه:

عليرضا اقدمي باهر

فريد اقدمي باهر

معصومه غلامی

نسرين غلامی

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)



## دانش یوگا

ب.ک.س. آینگار

مترجمان: علیرضا اقدمی باهر

فرید اقدمی باهر

معصومه غلامی

نسرين غلامی

صفحه‌آرایی: کارگاه نشر نظامی

طرح جلد: مجید راستی

مشخصات ظاهری: ۲۷۰ ص، رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۱۱-۵۴-۰

ناشر: انتشارات حکیم نظامی گنجدهای

چاپ، صحافی و لیتوگرافی: تبریز، نظامی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰

نقل و چاپ نوشته‌ها یا هر گونه برداشت به هر شکل،

منوط به اجازه‌ی رسمی از ناشر است.

نشانی: تبریز، اول خیابان طالقانی، ساختمان نورافزا، طبقه ۱

تلفن: ۰۴۱۳۵۵۴۰۰۵۲-۰۹۱۴۸۶۰۶۹۶۶

آدرس سایت: [Nezamibook.ir](http://Nezamibook.ir)

آدرس الکترونیکی: [Nezami.Pub@gmail.com](mailto:Nezami.Pub@gmail.com)



## دانش یوگا

ب. ک. س. آینگار

سرشناسه: آینگار، بی. کی. اس.، ۱۹۱۸ - ۲۰۱۴ م. Iyengar, B. K. S.

عنوان و نام پدیدآور: دانش یوگا / ب. ک. س. آینگار؛ مترجمان علیرضا  
اقدامی باهر... [و دیگران].

مشخصات نشر: تبریز: انتشارات حکیم نظامی گنجه‌ای، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۷۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۱-۰۰۰-۱۸۰۰۰۰ قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The concise light on yoga

یادداشت: مترجمان علیرضا اقدامی باهر، فرید اقدامی باهر، معصومه

غلامی، نسرین غلامی.

موضوع: یوگا

Yoga

تمرین‌های تنفسی

Breathing exercises

شناسه افزوده: اقدامی باهر، علیرضا، ۱۳۴۴-، مترجم

رده بندی کنگره: B۱۳۲

رده بندی دیویی: ۲۹۴/۵۴۳۶

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۷۲۸۴۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

## فهرست

|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| ۹  | یوگا چیست؟                                                    |
| ۱۲ | مراحل یوگا                                                    |
| ۱۶ | علل تغییرات ذهنی (چیتا و ریتی)                                |
| ۱۷ | چیتا و یکشپا (آشفته‌گی‌ها و موانع)                            |
| ۲۳ | شیشیا و گورو (شاگرد و استاد)                                  |
| ۲۷ | ساده‌انا (کلید رهایی)                                         |
| ۲۹ | آشتانگا یوگا - هشت شاخه یوگا                                  |
| ۳۰ | یاما                                                          |
| ۳۸ | نیاما                                                         |
| ۴۵ | آسانا                                                         |
| ۴۹ | پرانایاما                                                     |
| ۵۴ | پراتیاهارا                                                    |
| ۵۸ | دهارانا                                                       |
| ۶۳ | دهیانا                                                        |
| ۶۵ | سمادهی                                                        |
| ۶۷ | آواز جان                                                      |
| ۶۹ | بخش دوم                                                       |
| ۷۱ | آساناهای یوگا                                                 |
| ۷۱ | اشارات و هشدارها برای تمرین آساناها                           |
| ۷۱ | شرایط لازم                                                    |
| ۷۴ | شاواسانا                                                      |
| ۷۵ | آساناها و پرانایاما                                           |
| ۷۵ | شرایط ویژه برای کسانی که دچار سرگیجه و فشارخون بالا هستند     |
| ۷۵ | هشدار ویژه برای کسانی که دچار عفونت گوش یا جابجایی شبکه هستند |
| ۷۵ | شرایط ویژه برای زنان                                          |
| ۷۶ | بارداری                                                       |
| ۷۶ | بعد از زایمان                                                 |

## تأثيرات آساناها

### آساناها

- ۷۷ ۱. تاداسانا (ساماستیتی) یک (شکل ۱)
- ۷۸ ۲. اوتیتا تریکوناسانا، سه (شکل های ۳ و ۴)
- ۷۸ ۳. اوتیتا پارشواکوناسانا، چهار (شکل های ۵ و ۶)
- ۸۰ ۴. ویرابادراسانا ۱، سه (شکل ۹)
- ۸۲ ۵. ویرابادراسانا ۲، یک (شکل ۱۰)
- ۸۵ ۶. پارشواوتاناسانا، شش (شکل ۱۳)
- ۸۸ ۷. پراساریتاپادوتاناسانا، چهار (شکل های ۱۷ و ۱۸)
- ۹۰ ۸. اوشتراسانا، سه (شکل ۲۰)
- ۹۴ ۹. پادانگشتاسانا، سه (شکل ۲۲)
- ۹۷ ۱۰. پادهاستاسانا، شش (شکل ۲۴)
- ۹۹ ۱۱. اوتاناسانا، هشت (شکل ۲۵)
- ۱۰۰ ۱۲. شلباسانا، یک (شکل ۲۶)
- ۱۰۲ ۱۳. دانوراسانا، چهار (شکل ۲۸)
- ۱۰۴ ۱۴. چاتورانگاداناسانا، یک (شکل ۳۰)
- ۱۰۶ ۱۵. بوجانگاسانا ۱، یک (شکل ۳۱)
- ۱۰۸ ۱۶. اوردوا موکاشواناسانا، یک (شکل ۳۲)
- ۱۱۰ ۱۷. آدوموکاشواناسانا، پنج (شکل ۳۳)
- ۱۱۲ ۱۸. دانداسانا، دو (شکل ۳۵)
- ۱۱۳ ۱۹. پاری پورنا ناواسانا، دو (شکل ۳۶)
- ۱۱۶ ۲۰. آردها ناواسانا، دو (شکل ۳۷)
- ۱۱۶ ۲۱. سیدهاسانا، یک (شکل ۳۸)
- ۱۱۸ ۲۲. ویراسانا، یک (شکل های ۴۲ و ۴۳)
- ۱۲۰ ۲۳. سوپتا ویراسانا، دو (شکل ۴۹)
- ۱۲۵ ۲۴. باداکوناسانا، سه (شکل ۵۱)
- ۱۲۹ ۲۵. پادماسانا، چهار (شکل ۵۳)
- ۱۳۱ ۲۶. پُروتاسانا، چهار (شکل ۵۴)
- ۱۳۴ ۲۷. ماتسیاسانا، پنج (شکل ۵۶)
- ۱۳۷
- ۱۳۹

۲۸. بادا پادما سانا، شش (شکل ۵۸) ۱۴۱
۲۹. یوگامودراسانا، شش (شکل ۶۰) ۱۴۳
۳۰. ماهامودرا، پنج (شکل ۶۱) ۱۴۴
۳۱. جانوشیرشاسانا، پنج (شکل ۶۳) ۱۴۶
۳۲. آردها بادا پادما پاسچیموتاناسانا، هشت (شکل ۶۶) ۱۴۸
۳۳. تریانگ موکا ایکا پادا پاسچیموتاناسانا، پنج (شکل ۶۹) ۱۵۲
۳۴. ماریچیا سانا ۱، پنج (شکل ۷۱) ۱۵۵
۳۵. اوپاویشتاکوناسانا، نه (شکل ۷۴) ۱۵۷
۳۶. پاسچیموتاناسانا، شش (شکل ۸۱) ۱۶۰
۳۷. پوروتاناسانا، یک (شکل ۸۲) ۱۶۵
۳۸. سالامباشیرشاسانا ۱، چهار (شکل ۹۰ و ۹۱ تا ۹۶) ۱۶۶
۳۹. آوردوا دانداسانا، هشت (شکل ۹۴) ۱۷۵
- راهنمایی هایی در مورد شیرشاسانا ۱۷۶
۴۰. سالامباساروانگاسانا ۱، دو (شکل های ۱۰۲، ۱۰۳ و ۱۰۸) ۱۸۲
- تکنیک برای مبتدیان ۱۸۲
- تکنیک برای شاگردان پیشرفته ۱۸۵
- چرخه ساروانگاسانا ۱۹۰
۴۱. هالاسانا، چهار (شکل ۱۱۳) ۱۹۰
۴۲. کارناییداسانا، یک (شکل ۱۱۴) ۱۹۵
۴۳. سوپتاکوناسانا، دو (شکل ۱۱۵) ۱۹۶
۴۴. پارشوا هالاسانا، چهار (شکل ۱۱۶) ۱۹۷
۴۵. اکاپاداساروانگاسانا، پنج (شکل ۱۱۷) ۱۹۹
۴۶. پارشوا ایکا پاداساروانگاسانا، شش (شکل ۱۱۸) ۲۰۱
۴۷. ستربانداساروانگاسانا (اوتانا مایوراسانا نیز نامیده می شود)، ده (شکل ۱۲۱) ۲۰۲
۴۸. آوردوا پادما سانا در ساروانگاسانا، چهار (شکل ۱۲۲) ۲۰۴
۴۹. پینداسانا در ساروانگاسانا، پنج (شکل ۱۲۳) ۲۰۵
۵۰. پارشوا پینداسانا در ساروانگاسانا، هشت (شکل های ۱۲۴ و ۱۲۵) ۲۰۶
۵۱. جاتارا پاری وارتاناسانا، پنج (شکل های ۱۲۷ و ۱۲۸) ۲۱۰
۵۲. سوپتا پادانگشتاسانا، سیزده (شکل ۱۳۰) ۲۱۳