



ورزش جسم - ذهن

یوگای همه

وضعیت یوگای هر نوع بدن

دایان باندی

ترجمه:

دکتر بهناز شاه طهماسبی

(استادیار آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد)



بامداد کتاب



بامداد کتاب

❖ یوگا برای همه: ۵۰ وضعیت یوگا برای هر نوع بدن

❖ دایان باندی

❖ ترجمه: دکتر بهناز شاه‌طهماسبی

❖ نوبت چاپ: اول - بهار ۱۴۰۳

❖ شمارگان: ۱۰۰ نسخه

❖ فروست: ۳۵۶

❖ ناشر همکار: نشر ورزش

❖ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۲۰۳-۴

❖ کلیه حقوق برای مترجم محفوظ است.

❖ قیمت: ۲۵۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

📱 Bamdadketab1379

📞 ۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

Bondy, Dianne باندی، دایان

سرشناسه

یوگا برای همه: ۵۰ وضعیت یوگا برای هر نوع بدن / دایان باندی؛ ترجمه بهناز شاه‌طهماسبی.

عنوان و نام پدیدآور

تهران: بامداد کتاب: نشر ورزش، ۱۴۰۳

مشخصات نشر

۱۳۲ ص: مصور (رنگی)؛ ۲۹×۲۲ س.م.

مشخصات ظاهری

978-964-206-203-4

شابک

فیبا

وضعیت فهرست‌نویسی

عنوان اصلی: Yoga for Everyone: 50 Poses For Every Type of Body, 2019.

یادداشت

هاتا یوگا، یوگا: Yoga. Hatha yoga

موضوع

شاه‌طهماسبی، بهناز، ۱۳۵۹ - مترجم

شناسه افزوده

RA۷/۷۸۱

رده‌بندی کنگره

۶۱۳/۷۰۴۶

رده‌بندی دیویی

۹۴۳۲۱۸۸

شماره کتابشناسی ملی

فیبا

اطلاعات رکورد کتابشناسی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	پیشگفتار مترجم
۷	چکیده اثر
۸	دبیاچه
۹	معرفی کتاب یوگا برای همه (۵۰ وضعیت یوگا برای همه نوع بدن)
۱۰	داستان الهامبخش: دایان
۱۱	فصل ۱: مبانی یوگا
۱۱	قابلیت اجرای یوگا را برای همه افراد
۱۲	خلق تمرینات خاص خودتان
۱۳	تکنیک‌های تنفس
۱۴	ابزارهایی مورد نیاز برای تمرین یوگا
۱۶	روش استفاده از این کتاب
۱۷	فصل ۲: وضعیت‌های ایستاده، تعادلی و خوابیده
۱۸	کودک خوشحال
۲۰	آسان (نشستن ساده)
۲۲	کودک
۲۳	پلانک
۲۵	پلانک کوتاه
۲۷	لانچ کوتاه
۲۹	پا به انگشت ایستاده
۳۱	پا به انگشت ایستاده خوابیده
۳۳	داستان الهامبخش: جوزی
۳۴	ایستادن روی دست
۳۶	ایستادن روی ساعد
۳۸	سر به زمین نشسته با پاهای باز
۴۰	خم به جلوی ایستاده
۴۲	سر به زانو - خم به جلو
۴۴	زاویه پیچشی یا مثلث نود درجه پیچشی
۴۶	ضد نفخ (گاز)
۴۸	چمباتمه یا اسکوات یوگا
۵۰	داستان الهامبخش: دیلان
۵۱	کُنده یا زانو تا مچ پا
۵۳	رقص شیوا
۵۵	ماه نیمه
۵۷	قایق
۵۹	درخت
۶۱	مثلث ساده
۶۳	صندلی
۶۵	کوه
۶۷	داستان الهامبخش: الکس
۶۸	پروانه
۷۰	کبوتر

۷۲	عقاب
۷۴	کلاغ
۷۶	جنگجو ۱
۷۸	جنگجو ۲
۸۰	جنگجو ۳
۸۲	جسد
۸۴	داستان الهام بخش: دان
۸۵	فصل ۳: پیچش، نا شدن و خم شدن
۸۶	سگ سر پایین
۸۸	مار کبری
۹۰	کمان
۹۲	لانچ پیچشی
۹۴	گره-گاو
۹۶	حکیم (پیچ ستون مهره ها در وضعیت نشسته)
۹۸	داستان الهام بخش: گوئن
۹۹	کنده پیچشی
۱۰۱	پا به انگشت خوابیده پیچشی
۱۰۳	سوزن رانخ کن
۱۰۵	خم به جلو نشسته با کشش کامل پشت
۱۰۷	ملخ
۱۰۹	ایستادن روی شانه
۱۱۱	داستان الهام بخش: جان
۱۱۲	پُل
۱۱۴	ایستادن روی سر
۱۱۶	ابوالهول
۱۱۸	چرخ
۱۲۰	شتر
۱۲۲	پاها به بالا روی دیوار
۱۲۴	داستان الهام بخش: گیل
۱۲۵	فصل ۴: توالی ها
۱۲۵	تمرین صبحگاهی
۱۲۶	سلام بر خورشید
۱۲۶	تمرین قبل از خواب
۱۲۷	تسکین کمردرد
۱۲۷	بهبود انعطاف پذیری
۱۲۸	بهبود تعادل
۱۲۹	بهبود قدرت عضلانی
۱۲۹	تقویت عضلات کمر
۱۳۰	کاهش استرس
۱۳۰	یوگا در دیوار
۱۳۱	درباره نویسنده / قدردانی
۱۳۲	درباره مترجم

پیشگفتار مترجم

امروزه بشر علیرغم پیشرفت در صنعت، تکنولوژی و ماشینی شدن زندگی، با کاهش فعالیت بدنی، که یکی از مشکلات جدی در حوزه سلامت محسوب می‌شود، مواجه شده است. بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی کاهش فعالیت بدنی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل خطرزا در بروز بیماری‌های غیر واگیر مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، سکت‌های مغزی، سرطان‌ها، افزایش فشار، چربی و قند خون، بیماری‌های روحی مانند افسردگی و اضطراب در سراسر جهان معرفی شده است. لذا در همه جوامع نیاز به ارتقای دانش کلیه افراد جامعه مردم در ارتباط با فعالیت‌های بدنی و ورزشی می‌باشد. فعالیت بدنی و ورزش منظم و کافی همان‌طور که از یک‌سو باعث ارتقاء سطح سلامت جسمی می‌شود از نظر روانی نیز اثرات مثبتی به دنبال خواهد داشت.

بر اساس جدیدترین شواهد علمی، در میان رشته‌های ورزشی متنوع، ورزش جسمی-ذهنی یوگا در ارتقاء سلامت جسم، ذهن و بهبود کیفیت زندگی اثرات مثبت بسزایی داشته است. ورزش یوگا به مجموعه‌ای از تمرینات جسمی (آساناها)، تمرینات کنترل‌شده تنفسی (پرانایاما) و تمرینات رهاسازی و تن آرامی (شواآسانا) اطلاق می‌شود. ورزش یوگا به‌عنوان دانشی محسوب می‌شود که می‌تواند با تمامی بخش‌های زندگی روزانه آمیخته شود؛ زیرا در تمامی جنبه‌های حیاتی انسان اعم جسمی، ذهنی، روحی و روانی تأثیر دارد. همه افراد می‌توانند ورزش یوگا را هر زمان و هر مکان، صرف‌نظر از سن، جنسیت، توانایی‌های بدنی-ذهنی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، خود، تمرین کنند.

کتاب «یوگا برای همه» در راستای ترغیب همه افراد جامعه به فعالیت بدنی، توسعه ورزش همگانی و ارتقاء سطح سلامت در جامعه می‌تواند، نقش بسزایی داشته باشد. کتاب «یوگا برای همه» یک راهنمای جامع آموزش گام‌به‌گام ورزش یوگا به همراه نکاتی مهم در ارتباط با آناتومی و علم یوگا است. تمامی افراد با بدن‌ها و توانایی‌های متفاوت در هر زمان و مکان حتی در منزل یا محل کار، می‌توانند متناسب با نیازهای و توانایی‌های خود، تمرینات ارائه‌شده در این کتاب را تعدیل و اجرا کنند.

در ارتباط با آموزش علمی رشته ورزشی یوگا، با توجه به تجارب علمی و عملی اینجانب و همچنین افتخار مدرسی درس‌های ورزش‌های جسمی-ذهنی یا محتوا یوگا (درس تخصصی-عملی کارشناسی علوم ورزشی)، ورزش ۱ با محتوای رشته ورزشی یوگا (عمومی-عملی) در دانشگاه فردوسی مشهد، کتاب «یوگا برای همه» می‌تواند به‌عنوان یک مرجع جامع آموزش گام‌به‌گام ورزش یوگا در سطح دانشگاه‌ها و مؤسسات عالی، آموزش و پرورش، تربیت‌معلم/مربی یوگا محسوب شود.

امیدوارم نشر این اثر در ارتقاء سطح سلامت در جامعه از طریق ترغیب همه افراد جامعه به انجام فعالیت‌های بدنی و همچنین ارتقاء سطح دانش، مهارت و توانایی‌های علمی دانشجویان و مربیان ورزش یوگا نقش مهمی ایفا کند.

دکتر بهناز شاه‌طهماسبی

دکتری و فوق دکتری آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-دانشگاه مرداک، استرالیا

استادیار آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

دانشکده علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

تابستان ۱۴۰۲

چکیده اثر

ورزش یوگا می‌تواند برای هر نوع بدن از جمله بدن شما مفید باشد! با این راهنمای جامع یوگا، نحوه استفاده از تمام فواید (جسمی-ذهنی) یوگا را می‌توانید، کشف کنید. مهم نیست که چه کسی هستید یا چه توانایی‌هایی دارید، «یوگا برای همه» شامل ۵۰ وضعیت شگفت‌انگیز یوگا است. از یوگا، برای افراد سبب بزرگ و یوگای بارداری گرفته تا یوگا برای افراد سالمند یا دارای معلولیت، می‌توانید تنوع‌ها و تعدیل‌ها را در این وضعیت‌های بسیار محبوب یوگا، به راحتی در هر زمان و مکان حتی در منزل یا محل کار اجرا کنید. هر تمرین یوگا از مؤلفه‌های ضروری یوگا (آساناها، پرانایاما و مراقبه) استفاده می‌کند تا اطمینان حاصل شود که می‌توانید تمام فواید جسمی و ذهنی حاصل از تمرینات را کسب کنید. به‌طور کلی این کتاب شامل مطالب ذیل است:

- آموزش گام‌به‌گام به همراه راهنمای تصویری تمرینات یوگا با افراد متنوع و سطح آمادگی بدنی متفاوت
- حداقل سه تنوع برای هر تمرین یوگا برای انواع مختلف بدن
- ترکیب تمرینات فوق‌الذکر به صورت ۱۰ توالی تمرینی
- اطلاعاتی در ارتباط با متخصصین یوگا و چگونگی به‌کارگیری تمرینات یوگا را در زندگی روزانه

با کتاب «یوگا برای همه» می‌توانید متناسب با نیازهای و توانایی‌های جسمانی تمرینات یوگا را تعدیل کنید، بنابراین می‌توانید از اجرای تمرینات لذت ببرید و از حداکثر فواید حاصل از این تمرینات، استفاده کنید. چرا برای بهبود سلامت جسم و ذهنمان روش‌های تمرینی جذاب و قابل‌اجرای کتاب «یوگا برای همه» را امتحان نکنیم؟ مطمئن باشید، با اجرای این تمرینات، جسم قدرتمند و ذهن آرام شما، از شما تشکر خواهند کرد! این یک تجربه ارزشمند برای تمام خوانندگان این کتاب خواهد بود.

دیباچه

اولین باری که قدم به کلاس یوگا گذاشتم را به یاد می‌آورم. آن قدر در ماشینم نشستم تا اینکه تقریباً به کلاس دیر رسیدم. زمانی که زیراندازم را در گوشه عقب کلاس باز کردم، قلبم به سرعت می‌تپید. چیزی در مورد یوگا نمی‌دانستم اما مطمئن بودم افرادی مانند من به یک استودیو یوگا تعلق ندارند. می‌دانید، درواقع من سبزه بزرگ هستم. من فردی هستم در بدن بزرگ، گرد و چاق. (شما می‌توانید هر کلمه‌ای را که دوست دارید، انتخاب کنید.) این بدن بزرگ همیشه «بدن یوگای» من بوده است. بازاریابی یوگا و جلد مجلات به من آموخته بودند که فقط زنان لاغر، ثروتمند، بیش‌ازحد انعطاف‌پذیر و سفیدپوست، یوگا تمرین می‌کنند، بنابراین من با بدن چاق، ناجور، خالکوبی‌شده و لباس‌های ورزشی کاملاً از مُد افتاده و عصبی، منتظر شروع کلاس بودم. من در اولین کلاس اول به‌سختی تلاش کردم اما از مهارت‌های خودتنظیمی که یوگا به من ارائه کرد چنان منفعتی احساس کردم که مدام برمی‌گشتم. من کم‌تر به بدنم فکر و در بدنم بیشتر احساس آرامش می‌کردم؛ اما این به این معنی نیست که تمرینات جسمی یوگا برایم آسان بود. وقتی شروع به تمرین یوگا کردم، معلمان نمی‌دانستند با من چه کنند. زیرا بدن من خیلی از اشکالی را که آنها می‌خواستند درست نمی‌کرد، لذا بیشتر کلاس‌هایی که می‌رفتم، نادیده گرفته می‌شدم. گاهی اوقات، معلمان به من می‌گفتند که «اگر نیاز داشتم از یک ابزار کمکی استفاده کنم»، اما من نمی‌دانستم که با ابزارهای کمکی چه کار کنم. اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، نادیده گرفته شدن چند سال تمرین من یک موهبت بود، زیرا به این معنی بود که باید خلاق باشم و خودم وارد عمل شوم. در آن زمان، ویدئوهای آنلاین وجود نداشت که به شما بگویند چگونه وضعیت‌ها را بر اساس توانایی‌هایتان تعدیل کنید. هیچ یوگی وجود نداشت که با صدها هزار دنبال‌کننده در اینستاگرام شبیه من باشد؛ و در کلاس، هیچ‌کس به من نمی‌گفت که چرا نمی‌توانستم پایم را بین دست‌هایم جلو قرار دهم تا از وضعیت سگ رو به پایین لانج بروم و یا چگونه به روش دیگری تمرینات را اجرا کنم، بنابراین مجبور می‌شدم، خودم روش اجرای تمرینات را کشف کنم. در آن زمان، برای کتابی مانند «یوگا برای همه» - یا معلمی مانند دایان، حاضر بودم هر بهایی رو پرداخت کنم. او یک استاد ماهر است و ذاتاً می‌داند که بدن مردم عادی از پس چه کارهایی برمی‌آید. به همین دلیل او بهترین فرد برای نگارش کتاب «یوگا برای همه» است. هر وضعیت (Pose) در این کتاب، چندین روش مختلف برای شخصی‌سازی و مطابقت با اجرای سنتی یک وضعیت را نشان می‌دهد. این امر به افراد عادی با انواع مختلف جنه (افراد با هر شکل، اندازه و توانایی) فرصت می‌دهد تا از مزایای هر وضعیت بهره‌مند شوند، حتی اگر شبیه تصویر کسی که روی یک جلد مجله یوگا است، نباشند.

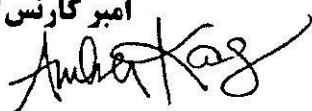
کتاب «یوگا برای همه» نشان می‌دهد که انسان‌هایی که یوگا تمرین می‌کنند درواقع چه شکلی هستند. برخلاف آنچه شما از تصاویر رسانه‌ای باور دارید، یوگا فقط برای زنان لاغر، ثروتمند، انعطاف‌پذیر و سفیدپوست نیست. سلامتی متعلق به همه ماست. با تورق صفحات این کتاب، مطمئناً شخصی را خواهید دید که می‌توانید با او (احساس تشابه) کنید و قطعاً نسخه‌ای از هر وضعیت یوگا را خواهید یافت که می‌تواند منحصر به بدن (شما) باشد. آموزه‌های دایان به شما امکان شخصی‌سازی تمرینات را می‌دهد. نیازی نیست (آن کسی) را که هستید، تغییر دهید یا به یک روز جادویی امیدوار باشید که بدن شما لاغرتر، جوان‌تر، متناسب‌تر یا انعطاف‌پذیرتر است. به قول آرتور آش: «از جایی که هستید شروع کنید. از آنچه دارید استفاده کنید. هرچه می‌توانید انجام دهید.»

یادگیری شخصی‌سازی تمرینات یوگای من در تمام آن سال‌ها به من کمک کرد تا با بدنم صلح کنم. من از نظر جسمی مسلط‌تر بودم و این همه‌چیز را تغییر داد. حرکت آگاهی ذهنی و تمرکز باعث شد بیشتر از خودم مطمئن شوم. بدنم قوی‌تر شد. حرکات هدفمند را آموختم؛ و همچنین با ذهنم دوست شدم. تمرینات یوگا به من کمک کرد تا اعتمادبه‌نفس داشته باشم؛ به من کمک کرد تا استخوان‌بندی بدنم را بشناسم و بفهمم که بدن من مکانی قدرتمند، خوب و امن است.

«کتاب یوگا برای همه» نیز می‌تواند به شما کمک کند تا این نکات را بیاموزید. بدن شما قوی، خوب و مکانی امن است.

- درست مثل امروز.

آمبر کارنس^۱ بنیان‌گذار مثبت‌نگری بدن با یوگا



معرفی کتاب یوگا برای همه (۵۰ وضعیت یوگا برای همه نوع بدن)

بله، شما می‌توانید حرکات یوگا را انجام دهید!

از وقتی یک دختر جوان بودم، شروع به تمرین یوگا کردم. مادرم برای فائق آمدن بر استرس مادر شدن در یک مکان جدید، یوگا تمرین می‌کرد. ما با هم در خانه تمرین می‌کردیم؛ یک لحظه خاص برای ما شده بود. یوگا یکی از بهترین هدیه‌هایی است که مادرم به من داد. یوگا به من شجاعت، مهربانی، ارتباط و چگونه ایستادن روی دست‌هایم را آموخت. در طول زندگی‌ام، سبک‌های مختلف یوگا را تمرین کرده‌ام، درباره آنها مطالعه کرده‌ام و آنها را آموخته‌ام. به عنوان یک بانوی رنگین‌پوست با جثه‌ای بزرگ‌تر، اغلب فکر می‌کردم که اهل ورزش نیستم. جثه من مثل جثه‌های کوچک‌تر حرکت نمی‌کرد و به همین دلیل، در کلاس‌های عمومی چالش‌های فیزیکی و روانی بسیاری داشتم. من به سرعت بقیه افراد حرکت نمی‌کردم. انگار یوگا باشگاهی خارج از شهر برای افراد ثروتمند، لاغر، انعطاف‌پذیر و توانا بود. هیچ‌کس شبیه من نبود یا مثل من حرکت نمی‌کرد و من حس می‌کردم طرد شده‌ام.

همین‌طور که سرگرم یادگرفتن حرکات یوگا بودم، داشتم می‌فهمیدم که همه بدن‌ها به یک صورت حرکت نمی‌کنند. حرکات در بدن‌های مختلف، متفاوت به نظر می‌رسند و ما باید موقعیت مناسب را بیشتر برای آن فراهم کنیم. در بدن‌هایی با اندازه‌های مختلف حرکاتی مثل سری حرکات جنگجو، وضعیت سگ سر پایین و وضعیت درخت، همه به شکل و در جهت متفاوتی انجام می‌شوند. ما باید هر حرکت را به‌منظور وفق دادن توانایی‌ها شخصی سازی کنیم؛ بنابراین، اشتیاق شدیدی داشتم تا چیزی را که در طی ۲۵ سال تدریس یوگا و حرکت بدن‌هایی با همه شکل، اندازه و سطح توانایی آموخته‌ام، به اشتراک بگذارم.

هدف این کتاب ارائه ابزارهایی به شماست که برای شروع تمرین شخصی یوگا متناسب با بدنتان به آنها نیاز دارید. شما حرکات پایه برای بسیاری از حرکات کلاسیک یوگا را علاوه بر طیفی از گوناگونی‌های ممکن، فرا خواهید گرفت. درحالی‌که این کتاب می‌تواند به شما در جهت یک تمرین قابل انجام در منزل کمک کند، برای حضور در یک کلاس عمومی یوگا هم مفید است. تمرین کردن با دیگران می‌تواند حس وصف‌ناپذیر در کنار هم بودن را به شما بدهد؛ و این کتاب صرف‌نظر از اینکه دیگر دانشجویان شبیه شما هستند یا مانند شما حرکت می‌کنند، می‌تواند به شما در افزایش اعتمادبه‌نفس برای تمرین کردن در محیط عمومی کمک کند.

امیدوارم که این کتاب، ابزارهایی را که برای وفق دادن تمرین با بدنتان نیاز دارید فارغ از اینکه کجا تمرین می‌کنید، در اختیار شما قرار دهد. بیش از هر چیز، امیدوارم این کتاب انگیزه مهربان بودن و احترام گذاشتن به بدنتان را به شما بدهد. من بر این باورم که تمرین یوگا می‌تواند یک کاتالیزور برای تغییر مثبت و پایدار باشد.

برای شما موهبت‌هایی از خودآگاهی، مهربانی و درک اینکه شما فراتر از حد کافی هستید، آرزومندم - (درست همان‌طور که هستید) این کتاب را به هرکسی که حس می‌کند از این رشته ورزشی طرد و یا حس می‌کند منزوی شده است، تقدیم می‌کنم. رشته ورزشی یوگا به شما تقدیم می‌شود. شما می‌توانید آن را انجام دهید. اجازه دهید به شما نشان دهم چطور.

دایان باندی

