



آشناکاوینی آسا لوگا

تدریس شده توسط شری ک. پاتابی جوین

نویسنده: لری شولتر

مترجم: محمد علی فرشادفر

سرشناسه	: شولتز، لری، ۱۹۵۰ - ۲۰۱۱ م.
عنوان و نام پدید آور	Schultz, Larry : آشتانگا وینی آسا یوگا: تدریس شده توسط شری ک. پاتابی جویس / لری شولتز : مترجم محمد علی فرشادفر
مشخصات نشر	: تهران، پیک فرهنگ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۳ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸ ۹۶۴ ۸۲۷۹ ۳۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Ashtanga yoga: as taught by shri.k. pattabhi Jois
موضوع	: یوگای آشتانگا
موضوع	: Ashtanga Yoga
موضوع	: یوگا
موضوع	: Yoga
شناسنامه افزوده	: جویس، ک. پاتابی
شناسنامه افزوده	: Jois, K. Pattabhi
شناسنامه افزوده	: فرشادفر، محمد علی، ۱۳۴۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵/۱۱۶۸/ش۹۱۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۲۱۲۵۸

نام کتاب	: آشتانگا وینی آسا یوگا
مترجم	: محمد علی فرشادفر
ویراستار	: سهیلا پاکرای
ناشر	: پیک فرهنگ
چاپ سوم	: ۱۴۰۳
تیراژ	: ۵۰۰ عدد
قطع	: وزیری
چاپ	: پیک فرهنگ
طراح جلد	: سید نوید هاشمی علیا
قیمت	: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۷۹-۳۶-۸
کلیه حقوق این اثر برای مولف محفوظ است.	
نشانی: انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان نظری، پلاک ۸۲، واحد ۱. تلفن: ۶۶۴۱۰۰۲۰	



فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مترجم
۱۴	پیش گفتار
۱۶	چگونه از این راهما استفاده کنیم
۱۷	مقدمه مؤلف
۱۹	تاریخچه آستانگا یوگا
۲۰	بیدار کردن آتش درونی، وینی آسا (گردش سیستم تنفسی)
۲۱	تنفس زندگی، تغذیه آتش
۲۱	تنفس پیروز، تنفس آجایی
۲۲	تمرین تنفس آجایی
۲۳	پرآنا
۲۴	چاکرا
۲۵	کنترل پرآنا، قدرت مار

- ۲۵ بالا آمدن مولا باندا.
- ۲۵ تمرین مولا باندا.
- ۲۶ کنترل پرآنا، تفکر کردن بر ناف (میان بدن).
- ۲۷ آدیانا باندا، باندا ی پرواز.
- ۲۷ تمرین آدیانا باندا.
- ۲۸ جالاندر باندا.
- ۲۹ تمرین جالاندر باندا.
- ۲۹ نقطه تمرکز، بازی چشم.
- ۳۰ ناوادریشتی: (نه موقعیت برای تمرکز و نگاه کردن).
- ۳۱ تمرین نقطه تمرکز.
- ۳۲ پاک سازی و تصفیه: کریای ناولی (پاک سازی ناولی).
- ۳۲ تمرین ناولی.
- ۳۴ جالانتی (پاک کننده بینی).
- ۳۴ تمرین جالانتی (پاک کننده بینی).
- ۳۶ ایجاد یک فضای روحانی.

- آساناها (وضعیت‌ها) ۳۷
- چند نکته در ارتباط با آساناها ۳۸
- آسانای ترس ۳۹
- پرانایاما: نیروی زندگی (قدرت ماربزرگ) ۳۹
- تمرین پرانایاما ۴۰
- ترتیب پرانایاما ۴۱
- نکات مفید ۴۲
- یکپارچگی ۴۳
- سلام بر خورشید ۴۴
- تمرین سلام بر خورشید سری A ۴۵
- تصاویر آسانای سلام بر خورشید سری A ۴۶
- تمرین سلام بر خورشید سری B ۴۸
- تصاویر آسانای سلام بر خورشید سری B ۴۹
- سری اولیه ۵۲
- سری اولیه: آساناهای ایستاده ۵۳

- ۷۱..... سری اولیه: آساناهای نشسته
- ۷۴..... سری اولیه: وینی آسا
- ۷۶..... وینی آسا جهش به عقب
- ۷۶..... ادامه سری اولیه
- ۱۰۰..... سری اولیه: خم شدن به عقب
- ۱۰۲..... سری اولیه: آساناهای پایانی
- ۱۱۶..... آساناهای پایانی
- ۱۱۷..... توالی: پیوند دادن وضعیت‌ها
- ۱۱۸..... سمبل‌هایی که نیاز دارید بشناسید
- ۱۱۹..... تصاویر سری اولیه
- ۱۳۰..... تصاویر سری اولیه: وضعیت‌های پایانی
- ۱۳۴..... پیوست شماره یک: گالری عکس
- ۱۳۷..... پیوست شماره دو: فرهنگ سانسکریت به فارسی یوگا

مقدمه مترجم

به نام خداوند حی و توانا

عصر فن‌آوری و گرایش انسان به انجام فعالیت‌های ماشینی، سکون به‌جای تحرک و حرکت، اسارت در دام فضاهای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، وابستگی شدید به تلفن همراه، کوله باری از بیماری‌های جسمی و روانی برای ما به ارمغان آورده است. نبود تحرک لازم در فعالیت‌های روزمره، ساعت‌ها بیکارن در یک مکان و در یک وضعیت خاص همه ما را دچار دردهای مزمن جسمی و روانی نیز هم‌ریختگی سیستم سوخت‌وساز درونی نموده است، بر انسان امروز واجب است که قدری از زمان خود را تغییر داده و مقداری هرچند اندک از ساعات عمر خود را برای خویش صرف نماید، تا بلکه به قول اساتید در زندگی سراسر درد و رنج خود، درد و رنج کمتری بکشد. یکی از راه‌های دستیابی به سلامتی همگانی که این روزها گرایش بدان فراوان گشته است پرداختن به یوگا می‌باشد. در میان سبک‌های مختلف یوگا که توسط اساتید مختلف ارائه شده است، سبک آشتانگا وینی آسا یوگا یکی از سبک‌های بسیار مفید و درعین حال قدرتمند و دارای نظم و ترتیب خاص می‌باشد. از ویژگی‌های مهم این سبک توالی و پی‌درپی بودن وضعیت‌های آن (وینی آسا، همچون دانه‌های تسبیح) به همراه روش خاص تنفسی می‌باشد. سری اولیه این سبک به نام یوگا چکیتا (یوگا درمانی) نام‌گذاری شده است، از نام آن پیداست که برای دردهای بی‌درمان انسان درمان مناسبی است. این سبک

توسط استاد پاتابی جویش به همراه استادش استاد کریشنام آچاریا کشف و بازسازی و هم اکنون در اختیار همگان قرار گرفته است، کتاب حاضر کتابی است خلاصه و مفید از مختصات و خصوصیات سبک آشتانگا وینی آسا یوگا که توسط شاگردان استاد پاتابی جویش تهیه و ارائه شده است، امید است همگان از مزایای این کتاب بهره وافر ببرند. در پیوست شماره دو فرهنگ سانسکریت به فارسی یوگا از منابع مختلف جمع‌آوری و ترجمه شده است این پیوست یکی از مزایای کتاب حاضر می‌باشد. بخشی از فرهنگ مزبور از پیوست کتاب "اسرار تمرکز"، نوشته "پاراماهامس ایراجاناندا" ترجمه مرحوم استاد "جلال موسوی نسب" که به انگلیسی آورده شده اقتباس و ترجمه شده است. سایر منابع فرهنگ‌نامه در پاورقی پیوست شماره دو ذکر گردیده.

تقدیر و تشکر

بر خود لازم میدانم از اساتید محترم، زحمت‌کش و زهرخسته، سرکار خانم "نرگس شاکری" و سرکارخانم "هاله نیک افشان"، که در معرفی یوگا، علی‌الخصوص یوگای سبک ساتیاناندا (دانشگاه بیهار) در کانون نیک راه به این‌جانب از هیچ کوششی دریغ نکردند، کمال تشکر و قدردانی را به عمل آورده برای ایشان سلامتی و عاقبت به‌خیری آرزو می‌کنم.

همچنین از استاد محترم و فرهیخته جناب آقای "مسعود منتظر" که در تعالی و رشد همه علاقه‌مندان علی‌الخصوص این‌جانب در مسیر یوگا مخصوصاً سبک آشتانگا وینی آسا یوگا بسیار

پیش‌گفتار

بیست سال پیش آشانگا یوگا برای ما بیشتر یک فعالیت جنبی بود. گروه کوچک و اختصاصی دانش‌آموزان ما در انسینیتاس^۱، کالیفرنیا غالباً جوان با گرایش‌های هیپیگری و صاحب مقدار کمی پول و سرمایه بود. به‌رغم آن شرایط، ما یک‌چیز گران‌بها داشتیم، تمرین آشانگا یوگا که همه می‌دانستیم بسیار قوی و عمیقاً دگرگون‌کننده است. با یکدیگر تمرین کردن یک پیوند منحصر به فرد و جادویی، یک احساس واقعی از خانواده بودن ایجاد می‌نمود.

در طول سالیان دراز خانواده آشانگا یوگا، به‌طور قابل‌توجهی در سراسر جهان رشد کرده و من فرصت مناسبی برای به اشتراک گذاشتن تمرینات خود با بسیاری از مردم به‌عنوان یک دانش‌آموز و معلم داشتم. در ابتدا، تگزاس ۱۵ سال پیش من لری شولتز را وقتی که داشت تمرینات آشانگا یوگا را با استاد پاتری جوس انجام می‌داد ملاقات کردم. گرچه این تمرینات برای او بسیار چالش‌برانگیز و دشوار بود، اما من خوش بینانه و حق‌شناسانه با شور و شوق زیادی تمرینات را انجام می‌داد. او مانند بسیاری دیگر، بافاصله به رسمیت شناخته شد، و این دقیقاً همان چیزی بود که او به دنبال آن بود، لری برای تمرینات دونفره و اشتخاصی که در آن تمرین نقش داشتند بسیار هیجان‌زده بود.

لری و من در طول سالیان به دوستان نزدیکی تبدیل شدیم و باهم شاهد تأثیر مثبت و عمیق تمرین آشانگایوگا در زندگی صدها نفر، به‌خصوص خود ما بوده‌ایم. ما در خانواده آشانگا دوستی‌های خود را به‌صورت شگفت‌انگیزی بسیار توسعه دادیم و قادریم این احساس حقیقتاً مبارک را با دیگران به‌وسیله تمرینات به اشتراک بگذاریم. انگیزه و میل این به اشتراک گذاشتن تمرینات، باعث افتتاح کلاس یوگا در سال ۱۹۹۱ توسط لری گردید، در حال حاضر این مدرسه یوگا به یکی از بزرگ‌ترین و موفق‌ترین مدارس یوگا در سان‌فرانسیسکو تبدیل شده است.

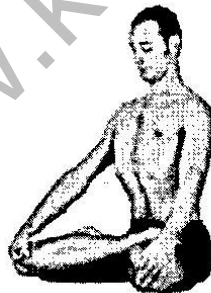
^۱ یکی از شهرهای ایالت کالیفرنیا، آمریکا

مشکلی که من و لری داشتیم این بود که چگونه در طول سال به دانش آموزان مبتدی که به دلایل خانوادگی، مسافرت و غیره قادر به حضور در کلاس تمرین نبودند تمرین بدهیم. برای ۵۰۰۰ سال گذشته، آشتانگا یوگا به عنوان یک سنت شفاهی وجود داشته است، بنابراین زمانی که دانش آموزان مبتدی درخواست راهنمای تمرین را می کردند، ما فقط یک تکه کاغذ با اشکال به هم چسبیده از وضعیت های سری اول به آنها می دادیم. لری دو برگ کاغذ شبیه آنها را سالها پیش به باب ویر تحویل داد، که باب در پاسخ گفت، "شما با من شوخی داری" من یک کتابچه راهنما می خواهم.

بنابراین لری شروع به خلق مراحل این کتابچه راهنما نمود که در حال حاضر با کمک چند تن از دوستان این راهنما تکمیل شده است. خوشبختانه حالا وقتی که دانش آموزان مبتدی درخواست یک راهنمای تمرین می کنند، ما می توانیم به آنها این راهنمای عالی، عملی و آموزنده را معرفی کنیم

تیم میلر

معلم ارشد آشتانگا یوگا



padma kupper = padmasana

چگونه از این راهنما استفاده کنیم

درواقع کسی نمی‌تواند هماهنگی‌ها و معانی دنیای خارجی را درک کند تا زمانی که بر زبان بدن تسلط داشته باشد.
تیمونی لاری

اصول و مبانی اساسی آشتانگا یوگا را نمی‌توان به اندازه کافی یاد داد. برای اینکه پیشرفت در تمرینات آشتانگا یوگا پیوسته در حال افزایش است، مهم این است که بر اساس مراحل این کتابچه به همان ترتیبی که ارائه شده است پیش بروید. با این حال اگر شما در انجام هر یک از وضعیت‌ها دچار مشکل شده‌اید، می‌توانید به مرحله اول بازگردید. به خاطر داشته باشید که خواستگاه واقعی در انجام این آساناها (وضعیت‌ها)، درک اصول اساسی آنها است. عجله نکنید اصول این تمرینات را فراموش کنید با آرامی پیش بروید. هرگز با نیرو یا فشار خود را در درون یک وضعیت قرار ندهید، صبور باشید، به انجام همه آنها می‌رسد. عجله برای چیست؟ اگر شما در حال تجربه درمان و بهبود با این خود هستید، با معلم یوگا و یا مشاور سلامت خود مشورت نمایید. این کتابچه یک راهنما برای استفاده در کلاس است و یک جایگزین برای توجه شخصی و کمک‌های یک معلم نیست.

بیشتر از همه، شاد باشید! و از فرآیند تمرینات آشتانگا یوگا و آوردن صلاح به درون زندگی خود و اطرافیان لذت ببرید.

شما نمی‌توانید تمرین یوگا را با تلاش و پشتکار انجام دهید مگر اینکه ذهنی در حد عالی منظم و بدون آشفتگی داشته باشید، وقوع شکست طنزآمیز است اگرچه دردآور بوده و همه ما در آن وضع خطرناک قرار می‌گیریم. ما خودمان را در زنجیره چرخ کارما^۱ پیدا کردیم، در حال دور و دور خوردن در جهان خصوصی و موهومی خودمان هستیم، تلاش برای یک نظر دیدن واقعیت و رسیدن به آرامش ابدی، گاهی اوقات بیش از حد، خنده‌دار، سخت، دیوانه‌وار و غمگین کننده است. این هم تنها بازی موجود در شهر است و هیچ کس ابدی نیست. از پنج تبتی

مقدمه مؤلف

جدایی و تفرقه باعث درد و رنج است و اتحاد آزادگی می‌آفریند. یوگا اتحاد است. جدایی و تفرقه از خود ماست، با یکدیگر، با طبیعت، با چیزی بزرگ‌تر یا برتر که این جدایی یکی از علل اصلی اضطراب، هرج و مرج و رنج‌های روحی از بیماری زمان ماست. برای ما تجربه برقراری ارتباط طبیعی با یکدیگر زمانی که با خودمان ارتباط نداریم دشوار است. یوگا ما را به حکمت و دانش درونی متصل می‌کند که بدون شک منبع اتصال همه چیز است. اکنون وقت یوگا است. یوگا یک روش عملی آوردن صلح و صفا و بازگشت و ارتباط با زندگی ماست. از آنجاکه ما بازتابی از سیستم عصبی‌مان هستیم چگونگی سیستم عصبی ما، تجربه دنیا را به ما دیکته می‌کند. اگر سیستم عصبی تازه است و استراحت کرده، بدن سالم و ذهن هوشیار و آماده فراگیری خواهد بود. در نتیجه، فکرو اندیشه و اعمال ما، قدرتمند، پاک و زلال، موفق و با ارزش خواهد بود. پس از آن قادر خواهید بود درجه آگاهی بیشتری را انعکاس داده و زندگی خود را به یک نیروی فزاینده مثبت در جهان تبدیل کنید. اگر به روش‌های ارائه شده در این کتابچه راهنما

^۱ کارما (karma): به معنای «تاوان» یا «حاصل کردار انسان» است. بدین معنا که نتیجه‌ی اعمال نیک و بد فرد در زندگی کنونی و یا زندگی‌های بعدی وی تأثیر خواهد گذاشت. منظور اینکه هر چه کنی / هر چه نیک و بد کنی و یا از هر دست بدهی، از همان دست می‌گیری. کارما از اعتقادات ادیان غیرالهی مثل هندو و بودا و ادیان آسیای جنوب شرقی است.

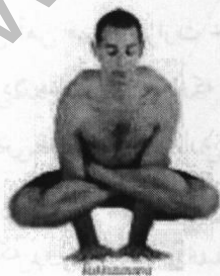
به درستی عمل کنید کل سیستم عصبی احیا می‌گردد، و بدن از سلامتی و انرژی بیشتری برخوردار می‌شود، ذهن در حال استراحت است، و آزاد از فکر غم‌انگیز و بی‌پایان آینده و گذشته، و دوباره شادابی اولیه خود را احساس می‌کنید و در حقیقت ما می‌توانیم به خود واقعی‌مان برگردیم و با خود و دیگران ارتباط برقرار کنیم و در نتیجه ما از تفکر کسل‌کننده و منفی ناشی از سیستم عصبی خسته و تیره‌وتار رها می‌شویم. سیستم عصبی ما سالم، جسم ما سالم، ذهن، افکار و اعمال ما سالم خواهند بود. هدف از تهیه این کتابچه راهنما این است که این تکنیک در دسترس همه کسانی که علاقه‌مند به بالا بردن کیفیت زندگی خود از اساس و بنیادی‌ترین منبع درونی و روحی هستند قرار گیرد. ایده این است که نسبت به ارائه یک ابزار و پیشنهاد برای ترویج خود تمرین کردن و خود مسئولیتی به منظور برقراری ارتباط مجدد اقدام گردد. این همان جایی است که در آن یوگا واقعاً در زندگی فردی هریک از ما آغاز می‌شود. یوگا شمارا برای ورود به چالش‌های زندگی کمک می‌کند.

تاریخچه آشتانگا یوگا

داستان برمی‌گردد به زمانی که سیستم آشتانگا یوگا از نوشته‌های یک نسخه خطی اسرارآمیز که بر روی برگ‌های درخت نخل نوشته‌شده بازسازی گردید، یوگا کوروتنا^۱. آشتانگا یوگا مجموعه‌ای نظم داده‌شده از هاتایوگاست که در سال ۱۹۳۰ توسط استاد و پژوهشگر یوگا و سانسکریت شری ترومالای کریشنام آچاریا و شاگرد او شری. کی. پاتابی جویس کشف شد، حال آنکه تحقیق متون سانسکریت آن در کتابخانه دانشگاه کلکته موجود است، تاریخ نسخه خطی بین سال‌های ۵۰۰ الی ۱۵۰۰ سال پیش است.

کریشنام آچاریا و جویس اقدام به ترجمه و بازسازی سری‌های آشتانگا یوگا نمودند، (در اصل شش سری از وضعیت^۲ وجود دارد) و پاتابی جویس با تشویق کریشنام آچاریا، دستورالعمل‌ها را به‌عنوان پایه و اساس تمرین و تدریس گرفت. او هنوز هم در حال آموزش این روش در میسوری آمریکا، و هندوستان در سن ۸۵ سالگی هست.

آشتانگا یوگای آموزش داده‌شده توسط پاتابی جویس شکلی از هاتایوگاست که بر روی آساناها (وضعیت‌ها) و پرانایاما (کنترل تنفس) مشتمل است. بعضی از مردم برای تمایز گذاشتن بین سیستم هشت مرحله‌ای آشتانگا یوگای پاتانجا^۳ و آشتانگا یوگای شرح داده‌شده در این کتابچه راهنما آن را آشتانگا وینی آسا یوگا می‌نامند.



^۱. یوگا کوروتنا یک متن باستانی به زبان سانسکریت در مورد یوگاست که ادعا می‌شود به‌وسیله ریشی (حکیم) وامانا نوشته‌شده و توسط استاد کریشنام آچاریا (استاد پاتابی جویس) در آرشیو ملی هند در اوایل قرن بیستم کشف‌شده است.

در اعماق قلب ما است که می‌توانیم وسعت و عظمت خالق را درک کنیم، و با کنترل آهنگ حیاتی خود است که می‌توانیم از قدرت زمان رهایی یابیم. با رسیدن به سرچشمه حیات است که می‌توانیم از قدرت مرگ رهایی یابیم. با جستجو و شناسایی حوزه‌های ناشناخته درون خود است که می‌توانیم عوالم الهی یا شیطانی را ملاقات کنیم.

آلن دانیولی

بیدار کردن آتش درونی: وینی آسا^۱ (گردش سیستم تنفسی)

آشتانگا یوگا آتش درونی را از خواب بیدار می‌کند. شعله آن آتش خفته از انرژی حیاتی زندگی در درون همه ماست. سیستم وینی آسا با هماهنگی کامل تنفس ریتمیک و حرکت کار می‌کند. به وسیله ارتباط بین حرکات یک جریان پیوسته از انرژی و افزایش حرارت در بدن، رساندن اکسیژن به خون، تعدیل غدد و اندام‌های داخلی، پاک‌سازی و تصفیه سیستم عصبی، آزاد کردن ناخواسته سموم بدن از طریق ترقق، ایجاد می‌شود. همان‌طور که گرما بالا می‌رود سموم بدن سوخته و از سیستم خارج می‌شوند، و یک بدن سبک‌تر و قوی‌تر و یک ذهن روشن ایجاد می‌شود. گرما تنها یک تجربه فیزیکی نیست، بلکه یک آتش روحانی درونی است که تمام تیرگی‌های وهم و جهالت را می‌سوزاند.

هنگامی که حرارت درونی بالا می‌رود، نه تنها سموم بدن شروع به خروج از سیستم می‌کنند، بلکه چیز شگفت‌انگیز دیگری نیز اتفاق می‌افتد. بدن شروع به نرم شدن (خم) و حرکت می‌کند، به‌طوری‌که پاتابی جویس می‌گوید حتی آهن هم با حرارت خمیده (نرم) خواهد شد. با استفاده از این آزادی حرکت ما قادر به باز کردن مناطقی از بدن که قبلاً محدود یا مسدود شده است خواهیم بود. یک رهایی و یک احساس سبکی وجود دارد. در این مکان‌هاست که می‌توانیم آنچه واقعیت یوگا است را کشف کنیم. یوگا تنها یک ورزش یا تعدادی راه برای گذراندن وقت یا پر کردن خلأهای زندگی نیست، بلکه روشی است برای روی آوردن به زندگی، برگرداندن نشاط و انرژی به آن، شناخت عمیق‌تر بخش‌های درونی خودمان است. و آن یک پیوست مجدد به معرفت و دانش ذاتی انسان است که همه ما وانمود می‌کنیم آن را داریم، اما به نظر می‌رسد که ازدست‌رفته است. یوگا یک‌راه حل توسعه‌یافته مورد تصدیق برای بازگشت به سرچشمه حیات است.

^۱. Vinyasa