

به نام خداوند بخشنده مهربان

یوگا برای بانوان

نویسنده: شاکتا کاتور کالسا

مترجم: ساسان تصاعدی

سرشناسه : کالسا ، شاکتا کاتور . ۱۹۵۰ - م .

عنوان و نام پدید آور : یوگا برای بانوان / نویسنده شاکتا کاتور کالسا : مترجم ساسان تصاعدی .

مشخصات نشر : شیراز : ساسان تصاعدی . ۱۳۸۶ .

مشخصات ظاهری : ۲۲۵ ص : - مصور (رنگی)

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۱۳۶۸-۵ : ریال ۱۲۸۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی : Yoga for women

یادداشت : کتابنامه : ص . ۲۲۵ .

یادداشت : نمایه .

موضوع : هانا یوگا .

موضوع : کوندالینی .

موضوع : زنان - بهداشت .

شناسه افزوده : تصاعدی ساسان . مترجم .

رده بندی کنگره : ۷۹۱۱۸۶ / ۷۷۷۷۷۷۷۷ RAYAN

رده بندی دیویی : ۱۱۳ / ۴۶۰۸۲

شماره کتابشناسی : ۱۱۶۷۷۱۶

یوگا برای بانوان

نویسنده: شاکتا کاتور کالسا مترجم: ساسان تصاعدی

ناشر: مترجم طراحی، صفحه آرایی و پوشش لباسها: زنده یاد داریوش (محمد) خانی

حروفچینی: مزگان شاملو لیتوگرافی: رنگار شیراز شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ: چاپخانه مصطفوی شیراز نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۸۲ - چهارم، زمستان ۱۳۹۰ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۱۳۶۸-۵

۰۹۱۷ ۷۱۱۹۳۳۱ - شیراز

مراکز فروش = کلبه کلاسهای ورزشی بانوان در سراسر کشور

تیراژ: ۱۲۸۰۰ تومان

حق استفاده از مطالب و تصاویر برای مترجم محفوظ است

فهرست مطالب

عشق ورزیدن و بجهداری کردن	۵	مقدمه‌ی مترجم
۱۴۴ خودتوانمند سازی	۷	پیشگفتار نویسنده
۱۵۴ رها کردن ترس و خشم	۸	معرفی یوگای بانوان
۱۶۴ روابط		
۱۷۴ آماده شدن برای زایمان		مراحل مقدماتی
۱۸۶ مادر جدید و توزادش	۱۲	اصول یوگا
	۳۰	گرم کردن بدن برای انجام یوگا
سالخوردگی خوشایند	۴۲	آساناهای مخصوص بانوان
۱۹۸ زیبایی جاودانه		
۲۱۰ زندگی در لحظه‌ی حال		وانهاده شدن و انرژی گرفتن
۲۲۲ ماهیانه	۶۰	یوگای نیرو بخشش
۲۲۵ منابع	۷۰	وانهاده شدن و شادی کردن
	۷۸	قدرت شفابخشی
	۸۴	انرژی برای زندگی
	۹۲	تمرینات روشن نمودن
		متعادل شدن
	۱۰۰	متوازن شدن
	۱۱۰	عادت ماهیانه
	۱۱۸	ورود به یانسگی با آسودگی
	۱۳۲	مراقبت از سینه



احتمالا انسان یگانه مخلوق نگران خدا بر روی زمین است، نگران زندگی، یسناک از آینده، ناخشنود از لحظه‌ی حال، ناتوان در حل مسأله‌ی مرگ و عاجز از رسیدن به آرامش"

لوئیس نوماس

مقدمه‌ی شرح

امروزه بشر علی‌رغم پیشرفت در صنعت و تکنولوژی و مدرن شدن زندگی، بجای کسب آرامش هر چه بیشتر، روز به روز با طبیعت اصلی خویش فاصله جسته و بر استرس و آشفتگی‌های ذهنی و در نهایت بر آسیبهای روان‌تنی خود افزوده است بطوریکه همه‌ساله در تمامی جوامع از کشورهای جهان سوم گرفته تا کشورهای صنعتی و توسعه یافته، آمار بیماریهای روحی روانی روندی رو به رشد داشته و داروهای آرامبخش و ضد افسردگی جزء پرمصرفترین و پرفروشترین داروها بوده‌اند. اما در همین جوامع و در همین دنیای مدرن حسودیت و آکنده از تنش، همیشه و در همه حال افرادی که از طریق پرورش فکر و ذهن خود به درون‌نگری، خودشناسی و خداشناسی همت گماشته‌اند تنها توانسته‌اند افکار منفی و استرس را از ذهن خود بزدایند، بلکه با رسیدن به آرامش و ارتباط بیشتر با خداوند هستی بخش، هم از امکانات جامعه‌ی خود استفاده‌ی بهتری جسته و هم تأثیرات مثبت و عمیقی را بر اطرافیان خود گذارده‌اند. در این میان پرداختن به یوگا و مراقبه یکی از جامعترین شیوه‌های رهایی از استرس بوده و به جرأت می‌توان گفت که کاملترین روش برای پرورش ذهن و روح و جسم و برای رسیدن به آرامش و ارتباط با خداوند می‌باشد. خانم شاکتا کاتور خالسا با تألیف این کتاب که حاصل سالها تجربه‌ی ایشان در زمینه‌ی یوگا می‌باشد، توانسته است با ارائه‌ی رویکردی نوین به یوگای بانوان، شخصیت و هویت واقعی زنان که هنوز در بسیاری از جوامع (حتی از ناحیه‌ی خود زنان) نادیده انگاشته شده را به شیوه‌ای علمی و عرفانی نمایان سازد.

اکنون خداوند متعال را سپاس می‌دارم که به مدد لطف و اراده‌ی او مجال آنرا بستم تا با ترجمه‌ی این کتاب، قدمی هر چند کوچک را در جهت اعتلای روحی و فکری مادران و خواهران هموطنم بردارم. در اینجا بر خود لازم می‌دانم که یاد مرحوم دکتر عباس روحبخش، استاد برجسته‌ی یوگا و از بنیانگذاران یوگا در ایران را گرامی بدارم. امیدوارم با ترجمه‌ی این کتاب، گوشه‌ای از خط مشی فکری ایشان (معرفی نمودن شیوه‌هایی از یوگا که با فرهنگ ملی ما ایرانیان تناسب داشته باشد) را دنبال نموده باشم. در پایان از زحمات جناب آقای محمد فقیه‌فرد مدیریت محترم نشر آریانه‌ی رنگسار که با عشق و علاقه کار تصحیح رنگ و رتوش تصاویر را برای چاپ سوم این کتاب انجام دادند و نیز سرکار خانم مژگان شاملو که کار حروف چینی متن را تقبل نمودند نهایت تشکر را دارم. همچنین لازم می‌دانم که یاد دوست عزیزم زنده یاد داریوش (محمد) خانی را نیز گرامی بدارم. کسی که عاشقانه و با زحمات شبانه روزی و بی‌شائبه خود طراحی ارزنده و با ظرافتی را درخصوص پوشش لباسها و صفحه‌آرایی ارائه نمود. روحش شاد و قرین رحمت الهی باد.

ساسان تصاعدی

اردیبهشت ماه ۱۳۸۷

شیراز

پیشگفتار نویسنده

من علاقه‌ی زیادی به آموزش دادن یوگا به بانوان دارم. یوگا و بانوان همانند چای و بیسکویت می‌باشند، چه تناسب زیبا و دلنشینی. بانوان همیشه دوست دارند که همراه با سایر بانوان و انواده شوند. ما درست داریم که تجربیات خود را با دیگران رد و بدل نماییم، اغلب اوقات پس از پایان کلاسهای یوگا گفتگوهای الهام بخش، صمیمانه و تا اندازه‌ای خصوصی را با یکدیگر انجام می‌دهیم. مطمئناً در پایان کلاس بسیاری از افراد می‌گویند "آه که چه خوب و لذتبخش بود، من واقعا به این کلاس احتیاج داشتم". درست در آنسوی راحتی آرامبخش یوگا، قدرت یوگا و دیگرگون‌کننده‌ی آن قرار دارد. طی سالهای زیادی که به تمرین یوگا مشغول بودم، خصوصیتی در من پرورش یافته که هرگز تصورشان را نمی‌کردم. من واقعا آن آدم قبلی نیستم. به اعتقاد من اتمها و مولکولهای بدن من نسبت به قبل تغییر یافته‌اند. من زندگی جدیدی را آغاز نموده‌ام، یک زندگی که در آن هر روزه تمرینات یوگا می‌پردازم. اکنون احساس می‌کنم که زندگی برای من خیلی آسانتر شده است. البته این بدان معنی نیست که دیگر مشکلی وجود ندارد بلکه منظور من اینست که اکنون بخوبی می‌توانم با مشکلات خود کنار بیایم.

من توانایی عبور از بحرانهای زندگی را به مداومت در انجام تمرینات روزانه‌ی یوگا و لذت بردن از آن نسبت می‌دهم. کلمه‌ی "روزانه" واژه‌ی مهمی است اما اجازه ندهید این کلمه در شما هراسی ایجاد نماید، اینگونه فکر کنید که یک تمرین "ثابت" روزانه ۱۰ الی ۱۵ دقیقه، بعد از ۴ الی ۶ روز معادل یکساعت (با چیزی در این حد) می‌باشد. با داشتن استمرار در حرکات یوگا، احساس خواهید کرد که قدمی بلندتر، ستون فقراتی صافتر و اندامی زیباتر دارید. شما آگاهی بیشتری از روند تنفس خود بدست آورده و برای و انواده شدن تنفس خود را عمیق‌تر می‌نمایید. شما با پرداختن به تمرینات یوگا نگرش جدید و مثبتی را تجربه خواهید نمود. عواطف و هیجانات شما متعادل خواهند شد. امور پیش‌بالانفاده و حتی مهم، دیگر همانند سابق بر شما احاطه و تسلط نخواهند داشت. با گذشت زمان زخمهای گذشته و آثار تألمات روحی و عاطفی شما بهبود می‌یابند. شما قدرت و اعتماد لازم برای تحقق رویاهای خود و حتی فراتر از آن را پیدا خواهید کرد! این قدرت شفا بخشی و دیگرگون‌کننده‌ی یوگا است که در صفحات این کتاب وجود دارد، و حالا اگر آماده هستید بیاید تا شروع کنیم.

معرفی یوگای بانوان

مطالب مندرج در این کتاب ابعاد مختلف وجود شما را (به عنوان یک زن) پرورش می‌دهد. همانطور که ممکن است مطلع باشید یوگا هنر و علمی باستانی است که سلامتی و تندرستی را برای جسم، ذهن و روح شما به ارمغان می‌آورد، یوگا این مهم را از طریق یکسری تمرینات حرکتی، تمرینات تنفسی و تمرکز ذهن به انجام می‌رساند. افرادی که به تمرینات یوگا مبادرت می‌ورزند همگی اظهار می‌دارند که پس از انجام یوگا احساس و انبساط بیشتری نموده، استرس کمتری دارند و احساس می‌کنند که با هستی درون و با خویشتن حقیقی خویش در تماس می‌باشند.

چرا یوگا برای بانوان؟

یوگا برای همه افراد اعم از آقایان، بانوان و کودکان مفید می‌باشد. پس چرا یک کتاب منحصر برای زنان تالیف می‌شود؟ همه‌ی ما می‌دانیم که نیازها، مسائل و مراحل زندگی ما زن‌ها کاملاً واضح و معلوم است. کافیست برای چند لحظه فکر کنید که چطور نگرش و سلامتی یک زن تحت تاثیر هورمون‌های وی می‌باشد، هورمون‌هایی که دوره‌های قاعدگی، حاملگی، ریانسگی را کنترل می‌کنند. یوگا این هورمون‌ها را در مراحل مختلف زندگی یک زن به طور کارآمد و مؤثری متعادل می‌سازد. البته یوگا نه فقط برای تغییرات جسمی که زنان دستخوش آن هستند بلکه برای متعادل ساختن هیجانات و عواطف زنان نیز مفید و مؤثر می‌باشد. این هنر باستانی در کاستن اثر بیماری‌های چون سرطان سینه و پوکی استخوان نیز نقش مؤثری را ایفا می‌نماید. از طرفی یوگا با ایجاد دیدگاه‌های روحانی و معنوی، نیاز زنان به داشتن یک زندگی آرام و راحت را برآورده می‌سازد. حدود ۸۵٪ افرادی که به تمرینات یوگا می‌پردازند رازان تشکیل می‌دهند. ما بنا به دلایل متعددی جذب یوگا می‌شویم: برای دستیابی به آرامش، کسب انرژی و حفظ انعطاف پذیری.

معمودرتیهای جسمی (از دیدگاه پزشکی)

در صورتیکه دچار یکی از ناراضی‌های زیر می‌باشید یوگا را به ملایمت و به آرامی تمرین کرده و از ابزارهایی که توصیه شده است استفاده نمایید و با اینکه کلاً از انجام یکسری از آساناها خودداری ورزید.

* افرادی که دچار ناراضی قلبی و مثلاً به آسم می‌باشند از انجام تمرینات تنفسی و وضعیتهای هوایی و کلاً انجام حرکات دشوار خودداری نمایند.

* افرادی که دچار ناراضی‌های ستون فقرات و پوکی استخوان می‌باشند از انجام حرکات فکسشن به عقب و وضعیتهای معکوس، پیش ستون فقرات و وضعیتهای تعادلی خودداری ورزید.

* حاملگی‌های پرخطر و عوارض‌های بعد از زایمان، این افراد پیش از برداشتن به یوگا می‌بایستی بوسیله‌ی پزشک معالج خود معاینه شوند.

* مشکلات تعادلی و بیماریهای مربوط به سیستم عصبی، از انجام وضعیتهایی که نیاز به حفظ تعادل بدن می‌باشد بخصوص تعادل بر روی یک پا و یا بر روی دستها خودداری نشود.

بفانظر داشته باشید که یوگا رقابتی نمی‌باشد، بنابراین آنرا متناسب با توانایی و ظرفیت خود تمرین کنید. بستگی به توانایی جسمانی خود ممکن است لازم باشد تا یکسری معمولرتیها را بگذراند.

در صورتیکه در حین انجام یکی از وضعیتهای اساسی ناراضی می‌کنید، فوراً انجام آنرا متوقف نموده و به انجام وضعیت بعدی بپردازید. و یا در صورت امکان حالت سواره شده‌ی آنرا انجام دهید. همیشه می‌توانید قبل از انجام آساناها، درباره‌ی هر یک از آنها با پزشک خود مشورت نمایید.