

یوگا بیست و هشت روز نویسنده ریچارد هیلمن

مستخرج از کتاب: یوگا برای همه

آموزش گام به گام یوگا با استفاده از بیش از ۵۰۰ قطعه تصویر



www.ketab.ir

سرشناسه: هیتلن، ریچارد

Hittleman, Richard L.

عنوان و نام پدیدآور: یوگا در بیست و هشت روز: آموزش گام به گام یوگا
با استفاده از بیش از ۵۰۰ قطعه تصویر/ نویسنده ریچارد هیتلن؛ مترجم لیلا آزادی.

مشخصات نشر: تهران: معیار اندیشه،

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۲-۳۱-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Richard Hittleman's yoga : 28 day exercise plan,

یادداشت: عنوان دیگر: یوگا در ۲۸ روز: یک برنامه ۴ هفته‌ای که رازهای یک زندگی سرشار از سلامت،
زیبایی و آرامش را بر شما می‌گشاید.

عنوان دیگر: یوگا در ۲۸ روز: یک برنامه ۴ هفته‌ای که رازهای یک زندگی سرشار از سلامت، زیبایی و
آرامش را بر شما می‌گشاید.

موضوع: هاتا یوگا

شناسه افزوده: آزادی، لیلا، ۱۳۵۱، - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۰ ی ۹ هـ RA781 /V/

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۶۷۶۷۹

نشر معیار اندیشه

۶۶۴۹۵۷۹۷-۶۶۳۰۹۵۸۸

نام کتاب: یوگا در ۲۸ روز

(یک برنامه ۴ هفته‌ای که رازهای یک زندگی سرشار از سلامت، زیبایی و آرامش را بر شما می‌گشاید.)

نویسنده: ریچارد هیتلن

مترجم: لیلا آزادی

عکاسی و صفحه‌آرایی: آتلیه گرافیک ابطحی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۲-۳۱-۹

فهرست

۹	تمرینات روز اول	
۱۷	تمرینات روز دوم	
۲۵	تمرینات روز سوم	
۳۵	تمرینات روز چهارم	
۴۳	تمرینات روز پنجم	
۵۱	تمرینات روز ششم	
۵۹	تمرینات روز هفتم	
۶۷	تمرینات روز هشتم	
۷۹	تمرینات روز نهم	
۸۵	تمرینات روز دهم	
۹۷	تمرینات روز یازدهم	
۱۰۵	تمرینات روز دوازدهم	
۱۱۵	تمرینات روز سیزدهم	
۱۲۳	تمرینات روز چهاردهم	

تمرینات هر روز به گونه‌ای ساخته و پرداخته شده‌اند که ابتدا در حالت ایستاده، سپس در حالت نشسته و خوابیده اجرا می‌گردند. در پایان تمرین هر روز مطالب مفید یوگایی ارائه می‌شود که در زندگی خود باید آنها مورد توجه قرار دهید.

در پایان تمرین روز بیست و هشتم، به تمرین‌های روزمره‌ای که در صفحات آخر کتاب ارائه شده‌اند مراجعه کنید که برنامه دائمی را برای تمرین در اختیار شما قرار می‌دهند.

قبل از آغاز تمرینات روز اول باید نکات زیر را به دقت بخوانید:

- تمرینات یوگا روی یک سطح صاف انجام شود و فضای کافی برای انجام تمرینات کششی بدن در تمام جهات باشد. مکان آرام و دارای هوای مطبوعی را که در آن راحت باشید انتخاب کنید.
- زیرانداز مناسبی تهیه کنید و بعد از تمرین آن را جمع کنید و برای دفعات بعد تمرین یوگا استفاده نمایید.
- هنگام تمرین لباس راحت بپوشید تا بتوانید در انجام حرکات‌های مختلف آزادی عمل داشته باشید. اغلب مردان بلوز و شلوار گرمکن را ترجیح می‌دهند. به خاطر داشته باشید که هنگام تمرین، انگشتر، عینک و تمام چیزهایی که جلوی آزادی عمل شما را می‌گیرند را کنار بگذارید. برای اطلاع از وقت و زمانبندی تمرین‌ها از ساعت مچی خود استفاده کنید.
- برای تمرین روزانه به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت احتیاج دارید و هر ساعتی از روز می‌توانید این کار را انجام دهید فقط باید یک ساعت و نیم از آخرین وعده غذای شما گذشته باشد. (البته عصرها بدن آمادگی بیشتری برای تمرین و نرمش دارد).
- تمام تلاش خود را به کار ببندید که برنامه این کتاب در ۲۸ روز پیایی را بدون وقفه دنبال کنید. در صورتی که برایتان امکان‌پذیر نیست، بیشتر از یک روز میان تمرین‌ها وقفه نیندازید.
- تمرینات یوگا متشکل از یک سری حرکات قاطع، آرام و موزون هستند که مکث‌هایی بین آنها (در حالت کاملاً بی‌حرکت) وجود دارد و همواره تعادل و توازن را رعایت کنید. انجام حرکات‌ها توجه زیادی را می‌طلبد.

- تلاش ما این است که هر جلسه تمرین را با فکری آرام برگزار کنیم. بدین منظور، به طور موقت تمام افکار و فعالیت‌هایی که ممکن است باعث پرت شدن حواس و به هم زدن تمرکز ما شوند را کنار می‌گذاریم. قبل از شروع تمرینات روز به حالت چهارزانو بنشینید و دقیقه‌ای وقت بگذارید و به بدن و ذهن خود اجازه دهید آرام شوند. به این ترتیب، نه تنها مزایای جسمی یوگا نصیب شما می‌گردد بلکه در تمام روز به شما یادآوری می‌کند که از زیبایی و آرامش درونی خود لذت ببرید.
- به خاطر داشته باشید که اهداف ما باید قاطعانه طبق اصول هاتا یوگا (فیزیکی) دنبال شوند و طی مدت کوتاه (فقط ۲۸ روز) در تمام بدن، تغییرات مثبت را تجربه کنند. بنابراین حالا عزم خود را جزم کرده، دقیقاً مطابق با دستورالعمل ما پیش بروید.