

برای اولین بار در جهان

سیکلیک یوگا

نشیوه ای علمی در آساناهای یوگا
تحولی نوین در هاتایوگا

YOGA

نویسندگان : خانم استاد مایا - دکتر ساعد احمدی

انسیتو بین المللی یوگای پیام مهر



تهران - خیابان انقلاب، فخر رازی، رحید نظری، شماره ۱۹۲
صندوق پستی ۱۶۹۵-۱۳۱۴۵ تلفن: ۶۴۰۹۴۲۵-۶۴۹۵۰۸۶ نمابر: ۶۴۹۵۰۸۶

سیکلیک یوگا

مؤلفین: خانم استاد مایا

دکتر ساعده احمدی

حروف چایی و صفحه آرایی: بیباک - برادران کورنیلوف - تهران

چاپ اول: ۱۳۷۷ شماریکون. ۵۰۰۰ جلد - چاپ: انوار

شابک: ۹۶۴ - ۶۱۸۱... ۲۵۰۷

ISBN: 964 - 6188 - 25 - 7

حق چاپ محفوظ است.

یوگا

انسٹیوتو بین المللی یوگای پیام مهر

INTERNATIONAL YOGA INSTITUTE OF PAYAM MEHR

کتاب اول

سیکلیک یوگا

شیوهای علمی در آساناهای یوگا

تحویلی نوین در هاتایوگا

برای اولین بار در جهان

فهرست

.....	معرفی سبک سیکلیک یوگا
.....	سیکلیک یوگا شیوه‌های سازمان یافته در تمرین آسانا
.....	تقسیم بندی سیکل ها
.....	1. سیکل‌های ساده
.....	2. سیکل‌های پیشرفته
.....	3. سیکل‌های کمک درمانی
.....	روش اجرای سیکل ها
.....	چگونگی اجرای یک سیکل
.....	اصول اجرای حرکات در سیکلیک یوگا
.....	نکات مهم و قابل اجرا در حرکات خم به جلو
.....	نکات مهم و قابل اجرا در حرکات خم به عقب
.....	نکات مهم و قابل اجرا در حرکات خم به کنار
.....	نکات مهم و قابل اجرا در حرکات پیچ
.....	نکات مهم و قابل اجرا در حرکات تعادلی
.....	نکات مهم و قابل اجرا در حرکات معکوس
.....	سیکل‌های ساده
.....	1) سیکل افزایش انرژی
.....	نکات مهم در حرکات این سیکل
.....	2) سیکل مرجاراسانا
.....	نکات مهم در حرکات این سیکل
.....	3) سیکل ویراسانا
.....	نکات مهم در حرکات این سیکل
.....	سیکل‌های پیشرفته
.....	1) سیکل تریکوناسانا
.....	نکات مهم در حرکات این سیکل
.....	2) سیکل ویرابهادراسانا
.....	نکات مهم در حرکات این سیکل

..... (3) سیکل اوتاناسانا

..... نکات مهم در حرکات این سیکل

..... **سیکل‌های کمک درمانی**

..... (1) سیکل کاهش اضطراب

..... نکات مهم در حرکات این سیکل

..... (2) سیکل کاهش کمردرد

..... نکات مهم در حرکات این سیکل

..... (3) سیکل کاهش سردرد میگرنی

..... نکات مهم در حرکات این سیکل

پیشگفتار

یوگا به عنوان یک علم^۱ و هنر^۲ بهزیستی قدمتی حدود پنج هزار سال و ابعاد گوناگونی دارد. برخی از نویسندگان یوگا را هنر وارد شدن و یا گشودن قسمت ناخودآگاه وجود انسان و درک و لمس آگاهیهای کیهانی (Cosmic Consciousness) و برخی دیگر علم و هنر سالم سازی، تن، روان و رسیدن به کمالات معنوی می دانند. برخی یوگا را یک شیوه سیر و سلوک عرفانی، برخی یک فلسفه چگونگی زیستن، برخی یک روش و نظام بهداشتی و درمانی و برخی از آن به عنوان یک ورزش جسمانی و ذهنی نام برده اند. حقیقت این است که یوگا همه اینها هست و با ابعاد متنوع گسترده ای که دارد می تواند در زمینه های مختلف مطرح گردد. امروزه در سراسر جهان یوگا به عنوان یک روش تسکین اعصاب، روشی برای مقاوم سازی جسمانی و روانی در مواجهه با تنش های زندگی، افزایش دهنده انرژی، آرامش دهنده ذهنی، عاملی برای پیشگیری از بیماریها و طول عمر شناخته و بکار می برند.

اگرچه همه قسمت ها و یا مباحث یوگا حائز اهمیت و جالب است با این حال تمرینات بدنی یا آساناهای یوگا بیش از قسمتهای دیگر مورد توجه و آموزش قرار گرفته است و شاید عمده علت آن عینی تر بودن و سهل تر بودن این قسمت از تمرینات یوگاست.

در کتاب گراندا سمهیتا (Gheranda Samhita) یکی از کتابهای منبع اصلی یوگا تعداد کل این حرکات را ۸۴،۰۰۰،۰۰۰ ذکر کرده که ۸۴ حرکت از آن حرکات کلیدی یا مادر می باشد و کلیه حرکات از این ۸۴ حرکت منشعب گردیده است. تمام حرکات یوگا با ملاحظات خاص و بر حسب اصول کالبد شناسی - تشریح (آناتومیکی) و کار اندام شناسی (فیزیولوژیکی) بدن طراحی گردیده است. انجام دادن صحیح یا اجرای تمرینات بدنی و تنفسی یوگا می تواند سموم و عوامل بیماری زایی را که از طریق تغذیه نامناسب، هوای آلوده، شتاب زدگی، کارها و مشاغل تنش زا حاصل می شود پاک سازی و تصفیه نماید. تمرینات یوگا می تواند نقش موثری در تعادل کارکرد اندام

^۱ - Sastra: Means order, rule, scientific treatise.

Vidya: Means Knowledge, science, learning.

^۲ - Kala: Means practical, mechanical or fine art.

های بدن ایفا کند. خستگی ها و کوفتگی های بدنی و ذهنی ناشی از سموم خون و بدکاری اندام ها و غدد درون ریز را بهبود بخشد و تاثیر بسزایی در تعادل انرژی جسم و روان بگذارد. تمرینات یوگا به تنهایی می تواند برای سالم سازی تن و روان کافی باشد ضمن اینکه مکمل مناسب و با ارزشی برای انجام دادن بهتر ورزش های دیگر به حساب آید. برای مثال فردی که می خواهد فوتبال، والیبال، شنا و یا کوهنوردی بیاموزد می تواند از یوگا به عنوان مکملی برای مقاوم سازی بدنی، افزایش حجم و کیفیت تنفسی، ورزشدگی و تسلط بیشتر برخوردار بهره کافی بگیرد. یک سنگ نورد بیش از هر چیزی در کنار تناسب و ورزشدگی اندام به هوشیاری، تمرکز و تصمیم گیری بجا و سریع نیاز دارد که یوگا می تواند در اختیار او بگذارد. به طور کلی می توان گفت که یوگا مکمل خوبی برای تمام رشته های ورزشی است. حتی بسیار مفید خواهد بود که یوگا را به عنوان یک مکمل با ارزش تحصیلی و درمانی به لحاظ خاصیت آرامش دهندگی، افزایش دهنده تمرکز فکر و تسلط بر هیجانات به کار برد. یوگاترایی (Yoga Physical Therapy) و یوگاپسیکوتراپی (Yoga Psychotherapy) یا درمان عمومی و روان درمانی با یوگا از شیوه های متداول درمان است که نتیجه درخشانی در بهبود مشکلات جسمانی و مشکلات روانی منجمله اضطراب، تنش، ترسهای مرضی، افسردگی، مشکلات رفتاری و بسیاری از مشکلات روان - تنی) از آن حاصل گردیده است. گزارشات مستند متعدد مبین و موید این واقعیت است و جا دارد پزشکان، روان پزشکان و روان شناسان به عنوان یک شیوه درمانی شرقی و بسیار موثر برای درمان بیماران خود به طور مستقل یا همراه با روش های دیگر از آن بهره مند شوند.

کتاب سیکلیک یوگا (Cyclic Yoga) یک کتاب تحقیقاتی است که طی سالهای متمادی از مشاهده و آزمایشهای کاربردی و پزشکی دستیاران یوگا بدست آمده و می توان گفت که گامی است علمی و نوین در اجرای تمرینات بدنی یوگا. این گام اساساً بدین دلیل برداشته شده که نظام مشخص تر و حساب شده تری در اجرای تمرینات بدنی یوگا به وجود آورد. برخی از حرکات یوگا سهل و برخی غامض و دشوار هستند. در طیف فوق العاده گسترده و متنوع حرکات جسمانی یوگا همواره این سوالات مطرح می شود که:

- انجام دادن یا اجرای حرکات را از کجا باید آغاز نمود؟

- با چه نظام و قاعده ای ادامه داد؟

- آیا انجام داده روزانه ۸ الی ۱۰ حرکت یوگا به طور دلخواه انسان را از فواید لازم بهره مند خواهد ساخت؟

- اساس انتخاب حرکات تمرینی بر چه اصل و قاعده ای باید استوار باشد؟

- آیا تقدم و تاخر در انجام دادن یا اجرای حرکات حائز اهمیت هستند؟

- آیا می توان هر حرکت را به دلخواه بعد از حرکت دیگر انجام داد؟

- آیا به اثرات ترکیبی حرکات می باید توجه نمود و یا این مسئله حائز اهمیت نمی باشد؟

مولفان این کتاب ضمن احترام صمیمانه به بزرگان یوگا در سراسر جهان و احترام به روش ها و دیدگاه های جاری و بعضاً متضاد در اجرای هاتایوگا (تمرینات جسمانی، تنفسی و مودراها...) روش سیکلیک یوگا را مطرح می نمایند. در طراحی این شیوه تلاش شده که از یک سو بهترین های روشهای مختلف اتخاذ و از سوی دیگر با یک دید پزشکی نظام و اساس خاصی به چگونگی اجرای تمرینات داده شود. بدین ترتیب ضمن اینکه این روش منفصل از شیوه های دیگر نمی تواند باشد، در شیوه اجرا، نظم در حرکات و افزودن حرکات تسهیل کننده با آنها متفاوت است و با اسلوب و برنامه خاص در هر جلسه تمرینات را آغاز و ختم می نماید.

طراحی هر سیکل یوگا کاری بسیار وقت گیر، دشوار، نیازمند تدقیق پزشکی به لحاظ جسمانی و روانی، هزینه زیاد و کار گروهی هماهنگ بوده است. سیزده سیکل تاکنون طراحی گردیده و امید است تا انتشارات بعدی سیکل هایی بر آنها افزوده گردد. تلاش مجریان این طرح بر این است تا تمرینات تنفسی و ذهنی را نیز در قالبی مشخص به صورت سیکل طراحی کنند. تا بدین ترتیب آموزش آنها عینی تر، با نظام تر، سودمندتر و راحت تر گردد.

برنامه آموزشی سیکلیک یوگا همان گونه که در «موسسه یوگا پیام مهر» در حال حاضر به اجرا گذاشته شده بدین گونه است که شاگردان طی سه دوره آموزشی ۲ و نیم ماهه {از پایین ترین سطح (مبتدی) و سپس مقدماتی ۱ و مقدماتی ۲} آمادگی لازم برای آموزش سیکل ها را پیدا می کنند. در این سه دوره شاگردان با مبانی و درسهایی مقدماتی تمرینات ارتوپدیک، تمرینات هماهنگ کننده عضلات با تنفس، اجرای صحیح حرکات یوگا، فواید آنها، تشریح بدن انسان به طور مختصر، علم تغذیه، فهم برخی از مهم ترین اصول بهداشت جسمانی و روانی آشنا می گردند و سپس به آموزش سیکل ها می پردازند. به عنوان برنامه روزانه و بهره مند شدن از فواید

کلی آسانها به تمام شاگردان در این دوره برنامه روزانه مشخص داده می شود تا طبق آن به تمرین سیکل خاصی بپردازند.

نگارندگان کتاب حاضر از همه مولفان و مترجمانی که در زمینه یوگا کتابهایی تخصصی نوشته اند و ما از مطالب آنها بهره مند شدیم سپاسگزار می نمایم. لازم به ذکر است که در فهم و ارائه حرکات صحیح از هیچ منبع واحدی به تنهایی استفاده نشده و همواره تلاش بر این بوده حرکاتی که به لحاظ پزشکی منطقی تر و دقیق تر به نظر می رسیده انتخاب و در سیکل استفاده شوند.

در انتها عمیق ترین قدردانی خود را به همه کسانی که در ایران و هند ما را در طراحی این روش به نوعی هدایت کرده و یاری داده اند ابراز می نمائیم. جا دارد از دکتر جی. دوا یوجندرا ریاست موسسه بین المللی یوگا در بمبئی، دکتر اس. وینود ریاست موسسه بین المللی یوگا در پونا، دکتر ک. پائی نرولوژیست³، دکتر ام. سن مدیر دانشکده روان شناسی و مشاوره در دانشگاه بمبئی، دکتر ه. توکلیان متخصص امور آزمایشگاهی از متخصصان ایرانی شاغل در آلمان، آقای ام. پی. ماچوه (استاد دانشگاه بمبئی) و خانم استاد ن.دی. ماچوه (پونا)، دکتر س. خ. فخر (روانپزشک)، دکتر ف. فرزنان متخصص جراحی عمومی و ارتوپد، و تیمسار م. گوران ریاست انجمن یوگا ایران به خاطر همکاری و همدلی های صادقانه نهایت سپاس و قدردانی خود را اظهار نمائیم.

امیدوارم دوستداران یوگا و خوانندگان گرامی با اظهار نظر و پیشنهادات سازنده خود ما را در هرچه بهتر ارائه دادن این شیوه و ادامه راه یاری دهند.

دکتر ساعد احمدی

روان شناس بالینی - یوگاپسیکو تراپیست⁴

³ - Neurologist = عصب پزشک

⁴ - Yoga Psychotherapist

معرفی سبک سیکلیک یوگا

علاقه به یوگا در خردسالی من ریشه دارد. مادرم مربی مجرب یوگا بود و به همین دلیل از زمان کودکی در منزل شاهد رفت و آمد استادان، مربیان و صاحب نظران یوگا بودم. گفت و گوها و بحث‌های آنها همیشه توجه مرا جلب میکرد. صحبت‌های آنان در باره موضوعات گوناگون مانند فلسفه یوگا، چگونگی اجرا و سودمندی‌های آساناها برای من مانند قصه بود. هرچند من از آن بحث‌های عمیق درک اندکی داشتم اما گوش کردن به این مباحث برای من لذت فراوانی داشت. از همان زمان همواره در باره سودمندی‌های حرکات بدنی یا آساناهای یوگا و نقش این حرکات در درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی مطالبی میشنیدم. اما هنگامی که تمرین هنرجویان یوگا را مشاهده میکردم، همیشه این سؤال ذهنم را به خود مشغول میکرد که چرا این آثار سودمند در برخی از شاگردان یوگا ناچیز است یا با تأخیر فراوان آشکار میشود و چرا حتی گاهی اجرای آساناهای یوگا برای برخی شاگردان زیان آور است.

همزمان با افزایش سن این سوال‌ها نیز در ذهنم بزرگتر شدند. در پی این پندار نزد استادان و مربی‌های مجرب یوگا رفتم تا تمرینهای یوگا را با عمق بیشتری بیاموزم. در همین راستا با شماری از پزشکان آشنا شدم که برای درمان بیماران خود از تمرین‌های یوگا بهره میبردند. من درباره آثار سودمند هر یک از آساناهای یوگا به تنهایی کوچکترین تردیدی نداشتم اما در باره درستی شیوه کاربرد پیاپی آساناهای گوناگون در کنار یکدیگر مردد بودم.

به تدریج فرضی‌های در ذهنم شکل گرفت. همه میدانند که برخی مواد غذایی مانند آب لیمو و شیر هر یک به تنهایی بسیار سودمند هستند اما مصرف همزمان آنها با هم زیانبار است. شاید همین گونه اجرای آساناهای یوگا بدون در نظر گرفتن اصول علمی مربوط به ترتیب صحیح اجرای آنها یکی پس از دیگری، آثار نامطلوبی در پی داشته باشد. به عبارتی "توالی نادرست" اجرای آساناها باعث جلوگیری از بروز آثار سودمند آنها یا تأخیر و ممانعت در پیدایش ثبات، آرامش، انعطاف پذیری و تمرکز می‌شود.

کنجکاو می من در باره این موضوع روز به روز افزایش می یافت. فرضیه امکان ناسازگاری برخی آساناها با یکدیگر ذهن مرا به خود مشغول کرده بود. در این باره بسیار کنجکاو بودم و موضوع را با شماری از استادان یوگا در میان گذاشتم. برخی پرداختن صرف به حرکات بدنی یوگا بدون توجه به سایر تمرین های آن را علت ایجاد این پدیده می دانستند و شماری نیز به کلی از بحث در این زمینه سرباز میزدند و سؤال مرا بی پاسخ می گذاشتند. شماری دیگر نیز با من هم عقیده بودند. در این میان با یک استاد دانشگاه ایرانی به نام دکتر ساعد احمدی آشنا شدم که در باره "اثرات درمانی یوگا بر ذهن" تحقیق و مطالعه می کرد. با همراهی ایشان و سایر کسانی که با من در این فرضیه هم عقیده بودند، تیمی را تشکیل دادیم و همگی بر آن شدیم تا با همیاری یکدیگر پژوهشی گسترده را در این زمینه آغاز کنیم و با ارائه طرحی تحقیقاتی به بررسی نقش و اهمیت کاربرد آساناها با ترتیبی معین و سازگاری یا ناسازگاری برخی آساناها با یکدیگر بپردازیم. راهبری و سازماندهی این گروه پژوهشی بر عهده بنده و دکتر احمدی بود.

پس از تشکیل گروه و پس از سه سال پژوهش گسترده موفق شدیم ۷۷ آسانا را با در نظر گرفتن اصول زیر به طور کامل بررسی کنیم.

۱. عملکرد ستون مهره‌ای

۲. کارکرد دامنه حرکات مفصلی و نوع انقباض و کشش های عضلانی

۳. اثرات خاص حرکت بر جسم و روان

۴. انعطاف پذیری لازم برای اجرای وضعیت کامل حرکات

۵. شیوه قرارگیری در وضعیت و برگشت از حرکات

۶. نیاز به گرم کردن یا ایجاد آمادگی در بدن برای اجرای حرکت خاص

پس از بررسی های علمی، تشریحی، فیزیولوژیک و اجرایی ۷۷ آسانا، توانستیم آنها را در چند دسته با گدهای مشخصی تقسیم بندی کنیم و در مرحله بعد، در چینه آساناهای موجود در هر دسته توالی اجرای آنها را به گونه های طراحی کردیم که هر آسانا بتواند آثار سودمند بقیه حرکات موجود در گروه خود را تقویت کند و پایه های برای اجرای حرکت بعدی شود. در مورد برخی آساناها

ناگزیر بودیم قبل از رفتن یکباره به حرکت اصلی بعدی، چند حرکت آماده سازی را نیز در ترتیب اجرای حرکات معرفی کنیم. تمام حرکات اصلی و آماده کننده‌های که در یک گروه مشترک قرار می‌گرفتند را یک "سیکل" (Cycle) نامیدیم. در تمام حرکاتی که یکی پس از دیگری با ترتیبی خاص در هر سیکل جای می‌گرفتند، از لحاظ ویژگیهای کششی، انقباضی، وضعیت آناتومی و نحوه تأثیر بر اعضای مختلف بدن، نوعی همگونی و سازگاری وجود داشت.

هنگامی که شمار قابل قبولی از سیکل‌ها شناسایی و تعریف شد، بر آن شدیم تا در یک کار آزمایشی به ارزیابی آثار آنها در افراد داوطلب بپردازیم. در این کار آزمایشی در کنار افراد سالم و عادی، شماری از مبتلایان به ناهنجاریهای بالینی نیز شرکت کردند. در این ارزیابی آثار سیکلهای معرفی شده در افراد مبتلا به برخی بیماریهای جسمی از قبیل کمردرد، پوکی استخوان و ناهنجاریهای دستگاه گوارش و نیز پاره‌ای از انواع ناهنجاری‌های روان‌شناختی مانند افسردگی، اضطراب و ناهنجاری‌های عاطفی چشمگیر بود. میزان آرامش، شادمانی و انعطاف پذیری جسمی در افراد عادی نسبت به زمان قبل از آزمون روبه افزایش بود. نتیجه تمام این تلاش‌ها به ابداع سبک سیکلیک یوگا انجامید.

مایا