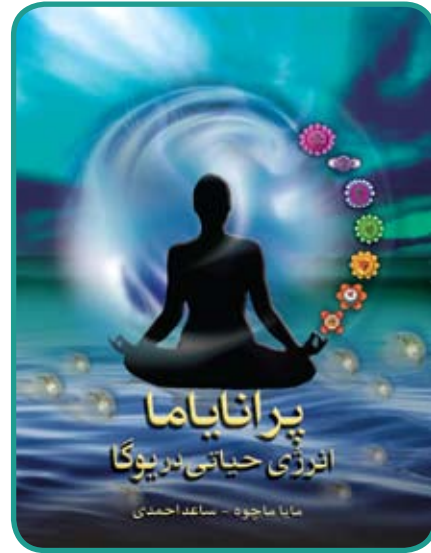


به نام آنکه جان آفرید



پرانایاما، انرژی حیاتی در یوگا



مایا ماچوہ - ساعد احمدی

تقدیم به

سینا،

سارا

و سیمای عزیز



خانم مایا ماچوه

(سهیلا احمدی)



در سال ۱۳۴۰ در شهر احمدآباد کشور هندوستان متولد شد. وی یوگا را از کودکی نزد مادرش و در سایه برجسته‌ترین استادان معاصر هندوستان آموخت و در شاخه‌های متعدد یوگا تبحر یافت. خانم مایا مدرک مربیگری خود را از مرکز بین‌المللی یوگای بمبئی، آکادمی یوگای پونا و مؤسسه یوگای احمدآباد دریافت کرده است. وی به زبان‌های سانسکریت، هندی، انگلیسی و فارسی تسلط کامل دارد و با درجه لیسانس در رشته جامعه‌شناسی از دانشگاه پونای هندوستان فارغ‌التحصیل شده است.

خانم مایا بنیان‌گذار سبک نوین سیکلیک یوگا در آموزش آسانا با همکاری همسرش دکتر ساعد احمدی است. وی همچنین از بنیان‌گذاران انجمن یوگای کشور و شیوه‌هاسیا یوگا (مدیتیشن خنده) در ایران است و هم‌اینک مدیریت بخش بانوان باشگاه یوگا پیام مهر را در تهران بر عهده دارد.



◀ دکتر ساعد احمدی

در سال ۱۳۳۶ در تهران متولد شد. وی با درجهٔ دکترای تخصصی (PhD) در رشتهٔ روان‌شناسی بالینی از دانشگاه بمبئی فارغ‌التحصیل شده و سال‌ها استاد کرسی و مدیر گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی بوده است. مقالات و تألیفات متعددی در زمینهٔ روان‌شناسی و یوگا از وی به چاپ رسیده است.

دکتر احمدی مدرک مربیگری خود را از مرکز بین‌المللی یوگای بمبئی دریافت کرده و از بنیان‌گذاران انجمن یوگای ایران است. وی با همکاری همسرش خانم مایا ماچوه سبک نوین سیکلیک یوگا در آموزش آسانا و شیوهٔ هاسیا یوگا (مدیتیشن خنده) را در ایران پایه‌ریزی کرده است.

وی هم‌اینک علاوه بر آموزش یوگا و مدیریت بخش آقایان باشگاه یوگا پیام مهر و مرکز مشاوره و روان‌شناسی پیام مهر در تهران، عضویت کمیسیون روانشناسی فدراسیون پزشکی ورزشی ایران را نیز برعهده دارد.



سرشناسه	:	ماچوه، مایا (احمدی)
عنوان و نام پدیدآور	:	پرانایاما، انرژی حیاتی در یوگا/ مایا ماچوه، ساعد احمدی.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۰ ص :: مصور (رنگی)، جدول (رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۹۱-۳-۲ : ۱۵۰۰۰۰ ریال
موضوع	:	پرانایاما
موضوع	:	تمرین های تنفسی
شناسه افزوده	:	احمدی، ساعد، ۱۳۳۶ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۰ پ۴/۱۶/م/۱۷/۸۱/۷ RAY
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۱۹۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۴۸۵۹۹۵
تاریخ درخواست	:	۱۳۹۰/۰۶/۲۷
تاریخ پاسخگویی	:	۱۳۹۰/۰۷/۰۳
کد پیگیری	:	۲۴۸۵۱۴۱

**عنوان کتاب: پرانایاما، انرژی حیاتی در یوگا تألیف:
مایا ماچوه، ساعد احمدی**

تلفن: ۸۸۶۹۹۸۱۰

دورنگار: ۸۸۶۹۶۳۲۵

تیراژ: ۳۰۰۰

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۰

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال


تصاویر از: سینا احمدی، محمد هادی آخریان

پیش از اجرای تمرین های پرانایاما تأکید می شود با پزشک خود مشورت کنید و تمرین ها را زیر نظر مربیان مجرب انجام دهید. مؤلفان به این وسیله مسئولیت هرگونه آسیب ناشی از بی توجهی به این امر را از خود سلب می کنند.



نقل مطالب این کتاب با ذکر مأخذ و کسب اجازه کتبی از ناشر بلامانع است.
کلیه حقوق تجدید چاپ برای ناشر محفوظ است.





فهرست مندرجات

- ▶ ۱۰ ◀ مقدمه
 - ▶ ۱۱ ◀ **بخش اول: تنفس از دیدگاه یوگا**
 - ▶ ۱۲ ◀ پرانا و پرانایاما
 - ▶ ۱۳ ◀ ماهیت پرانا
 - ▶ ۱۵ ◀ کوشا: لایه‌های وجودی انسان
 - ▶ ۱۸ ◀ چاکرا: محل تلاقی ابعاد وجودی
 - ▶ ۲۲ ◀ نادى‌ها: کانال‌های حمل انرژی پرانا
 - ▶ ۲۴ ◀ کُندالینی: تجربه ذهن کامل
 - ▶ ۲۶ ◀ مودرا: نمادهای رمزی
 - ▶ ۲۸ ◀ گیانا مودرا
 - ▶ ۲۹ ◀ ناماسکارا مودرا
 - ▶ ۳۰ ◀ سمپوتی مودرا
 - ▶ ۳۱ ◀ یوگا مودرا
 - ▶ ۳۲ ◀ چین مودرا
 - ▶ ۳۳ ◀ **بخش دوم: تنفس از نگاه دانش امروز**
 - ▶ ۳۴ ◀ آشنایی با دستگاه تنفس انسان
 - ▶ ۳۵ ◀ ساختمان دستگاه تنفس انسان
 - ▶ ۳۷ ◀ قفسه سینه
 - ▶ ۳۸ ◀ عضلات تنفسی
 - ▶ ۴۰ ◀ عمل دم
 - ▶ ۴۰ ◀ عمل بازدم
 - ▶ ۴۰ ◀ کنترل عصبی و شیمیایی تنفس
 - ▶ ۴۰ ◀ کنترل ارادی تنفس
 - ▶ ۴۱ ◀ کنترل غیرارادی تنفس
 - ▶ ۴۲ ◀ فواید عمومی پرانایاما
 - ▶ ۴۴ ◀ **بخش سوم: آمادگی برای پرانایاما**
 - ▶ ۴۵ ◀ نکات کلی و مهم در اجرای تمرین‌های پرانایاما
 - ▶ ۴۷ ◀ سوریا ناماسکار سلام بر خورشید
 - ▶ ۵۱ ◀ نشست‌های مناسب برای اجرای پرانایاما
 - ▶ ۵۲ ◀ پادماسانا
 - ▶ ۵۳ ◀ سیدھاسانا
 - ▶ ۵۴ ◀ سوکھاسانا
- 

- ▶ ۵۵ ◀ آمادگی‌های تنفسی برای پرانایاما
- ▶ ۵۶ ◀ موزون کردن جریان تنفس
- ▶ ۵۹ ◀ افزایش حجم تنفسی
- ▶ ۵۹ ◀ تنفس دیافراگمی یا شکمی
- ▶ ۶۳ ◀ تنفس بین دنده‌ای یا سینه‌ای
- ▶ ۶۴ ◀ تنفس ترقوه‌ای یا شانه‌ای
- ▶ ۶۵ ◀ تنفس کامل
- ▶ ۶۷ ◀ **بخش چهارم: شیوه‌های سنتی پرانایاما**
- ▶ ۶۸ ◀ تمرین‌های سنتی پرانایاما
- ▶ ۷۰ ◀ تقسیم‌بندی تمرین‌های تنفسی پرانایاما
- ▶ ۷۱ ◀ **تنفس‌های ضربه‌ای**
- ▶ ۷۲ ◀ تنفس کاپالابهاتی
- ▶ ۷۴ ◀ کاپالابهاتی با سبک کریا
- ▶ ۷۵ ◀ کاپالابهاتی در سنت پرانایاما
- ▶ ۷۶ ◀ تنفس بهاستریکا
- ▶ ۷۸ ◀ بهاستریکا با سبک تنفس شکمی
- ▶ ۷۹ ◀ بهاستریکا در سنت پرانایاما
- ▶ ۸۰ ◀ **تنفس‌های صدادار**
- ▶ ۸۱ ◀ تنفس اوجائی
- ▶ ۸۳ ◀ اوجائی در سنت پرانایاما
- ▶ ۸۳ ◀ تنوع در اجرای تنفس اوجائی
- ▶ ۸۴ ◀ تنفس براهماری
- ▶ ۸۷ ◀ براهماری در سنت پرانایاما
- ▶ ۸۸ ◀ **تنفس‌های افزاینده ظرفیت ریه**
- ▶ ۸۹ ◀ تنفس ویلوما
- ▶ ۹۰ ◀ دم منقطع
- ▶ ۹۱ ◀ بازدم منقطع
- ▶ ۹۲ ◀ ویلومای کامل
- ▶ ۹۳ ◀ ویلوما در سنت پرانایاما
- ▶ ۹۴ ◀ تنفس آنولوما
- ▶ ۹۷ ◀ آنولوما در سنت پرانایاما
- ▶ ۹۸ ◀ تنفس پراتیلوما
- ▶ ۱۰۱ ◀ پراتیلوما در سنت پرانایاما
- ▶ ۱۰۲ ◀ **تنفس‌های انگشتی**
- ▶ ۱۰۴ ◀ تنفس سوریا بدانا
- ▶ ۱۰۷ ◀ سوریا بدانا در سنت پرانایاما



- ▶ ۱۰۸ ◀ تنفس چاندرا بدانا
- ▶ ۱۱۱ ◀ چاندرا بدانا در سنت پراناایاما
- ▶ ۱۱۲ ◀ تنفس نادى شودانا
- ▶ ۱۱۴ ◀ شیوه پیشرفته تنفس نادى شودانا
- ▶ ۱۱۵ ◀ نادى شودانا در سنت پراناایاما
- ▶ ۱۱۶ ◀ **تنفس های انضباطی**
- ▶ ۱۱۷ ◀ تنفس ساما وریتی
- ▶ ۱۲۱ ◀ ساما وریتی در سنت پراناایاما
- ▶ ۱۲۲ ◀ تنفس ویشاما وریتی
- ▶ ۱۲۵ ◀ ویشاما وریتی در سنت پراناایاما
- ▶ ۱۲۶ ◀ **تنفس های خنک کننده**
- ▶ ۱۲۷ ◀ تنفس شیتالی
- ▶ ۱۲۸ ◀ تنفس شیتکاری
- ▶ ۱۲۹ ◀ تنفس کاکى مودرا
- ▶ ۱۳۰ ◀ تنفس های خنک کننده در سنت پراناایاما
- ▶ ۱۳۱ ◀ **تنفس های قدرتی**
- ▶ ۱۳۲ ◀ تنفس پلاوینی
- ▶ ۱۳۳ ◀ تنفس مورچها
- ▶ ۱۳۴ ◀ **شیوه های حبس تنفس (بانداه)**
- ▶ ۱۳۵ ◀ باندهای اصلی و مهم
- ▶ ۱۳۵ ◀ مولا باندا
- ▶ ۱۳۷ ◀ اودیانا باندا
- ▶ ۱۳۹ ◀ جالندهارا باندا
- ▶ ۱۴۲ ◀ **بخش پنجم: برنامه تمرین های پراناایاما**
- ▶ ۱۴۸ ◀ **بخش ششم: کاربردهای درمانی پراناایاما**
- ▶ ۱۴۹ ◀ پراناایاما از دیدگاه پژوهشگران علوم پزشکی



مقدمه

آرامش، سلامتی و رشد از اهداف غایی یوگا هستند و انسان‌های قرن ۲۱ به این سه گوهر گرانبها نیاز انکارناپذیری دارند. در این قرن پرفشار، یوگا وسیله بسیار ارزشمندی برای آزادسازی تنش‌های جسمی و روانی به شمار می‌رود و انتشار دهه‌ها کتاب، برگزاری سمینارهای علمی متعدد و گسترش و محبوبیت روز افزون کلاس‌های یوگا در سراسر جهان نمودی از همین واقعیت است.

مجموعه درس‌های یوگا ابعاد گوناگونی را در بر می‌گیرد. برجسته‌ترین آموزش‌های عملی یوگا به بخش ورزشی آسانا و تمرین‌های تنفسی پرانایاما مربوط می‌شود که هر دو در سالم‌سازی جسم و روان انسان نقش مهمی ایفا می‌کنند. این تمرین‌ها بدن را چابک، سبک و انعطاف‌پذیر، ذهن را آرام و اراده را قوی می‌کنند. تمرین‌های تنفسی یوگا راهی است برای دستیابی به سلامتی، آرامش و توان پایداری در هیجانات. این تمرین‌ها به ما می‌آموزد که چگونه با مسلط شدن بر روند تنفس خود به سکون ذهنی و سطوح بالاتری از آگاهی دست یابیم.

به عقیده حکیمان و فیلسوفان یوگا، موضوع علم پرانایاما بسیار فراتر از روند تنفس است. در واقع پرانایاما عبارت است از در اختیار در آوردن جریان نیروی حیاتی یا پرانا در بدن و تنفس فقط وسیله‌ای است برای تسلط یافتن بر حرکت پرانا در بدن.

به عبارت دیگر تنفس تظاهر خارجی پرانا است. پرانا نیروی نامرئی و لطیفی است که در تمام اجزای بدن موجودات زنده جریان دارد و آنها را به هم می‌پیوندد. نیروی پرانا همه جا و در تمام پهنه هستی نافذ است. با اجرای تمرین‌های تنفسی پرانایاما می‌توان پرانا را به طور ارادی به سمت مناطق معینی از بدن هدایت کرد. در واقع تمرین‌های پرانایاما شیوه‌هایی برای مدیریت اقتصاد انرژی حیاتی در بدن انسان هستند.

در کتاب حاضر به بررسی تمرین‌های تنفسی پرانایاما، چگونگی اجرای صحیح آنها، فواید و محدودیت‌های هر کدام و تأثیر آنها در درمان بیماری‌ها خواهیم پرداخت.