

آناتومی یوگابه زبان ساده

ویرایش دوم

کتاب راهنما برای انجام وضعیت‌ها، حرکات و تکنیک‌های تنفسی

با فروش بیش از پانصد هزار نسخه در سراسر دنیا

نویسندگان: لزی کامینوف، امی متیوس

مترجم: مناد اربابیان

سرشناسه:

کامینوف، لسلی، ۱۹۵۸-م.

Kaminoff, leslie

آناتومی یوگا به زبان ساده

عنوان و نام‌پدیدآور:

تهران، نشر چیمن، ۱۳۹۴.

مشخصات نشر:

ص. ۲۹۲

مشخصات ظاهری:

۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۴۰-۷

شابک:

فیپای مختصر

وضعیت فهرست‌نویسی:

فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت:

عنوان اصلی: Yoga Anatomy

یادداشت:

متیوز، امی

شناسه افزوده:

Matthews, Amy

شناسه افزوده:

دارابیان، منا، ۱۳۶۷، مترجم.

شناسه افزوده:

۳۸۰۲۵۵۳۲

شماره کتابشناسی ملی:



نشر چیمن

عنوان کتاب:

آناتومی یوگا به زبان ساده

برگردان:

منادارابیان

صفحه‌آرایی:

کیان اشرافی

نظارت بر اجرا و چاپ:

عباس شکری

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۴۰-۷

شمارگان:

۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ:

دوم تابستان ۹۸

تلفن انتشارات:

۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸ - ۰۲۱۶۶۸۶۵۲۹۸

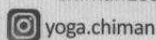
قیمت:

۱۰۰,۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر چیمن محفوظ است.

برای سفارش کتابها و کلیه وسایل یوگا از طریق عضویت در صفحه اینستاگرام و کانال موسسه یا شماره‌های انتشارات اقدام بفرمایید.

Chiman1392@yahoo.com



[yoga.chiman](https://www.instagram.com/yoga.chiman)



[@chimanco](https://www.telegram.com/@chimanco)

«بدن شما، معبد شماست. آنرا خالص و پاکیزه نگاه دارید تا روح در آن مستقر شود»

بی.کا.اس آیینگار

نقل قول بالا به اهمیت و نقش یوگا در پاکسازی بدن اشاره دارد. یوگا راهیست برای اتحاد و یگانگی بدن و ذهن. بنابراین مهم است که با آنچه در بدنتان اتفاق می افتد آشنا شده تا بتوانید تاثیرات مختلف آساناها را در قسمت های مختلف بدن متوجه شوید. زمانی که شخصی آسانایی را با تراز صحیح و با شناخت آناتومی انجام میدهد، هماهنگ ساختن تنفس با بدن آسان تر میشود.

آناتومی بدن یک بحث پزشکی است که دانش مربوط به استخوان ها، عضلات، مفاصل، رگ های خونی، سیستم عصبی و اندام های بدن را شامل میشود. برای یک یوگی، شناخت دانش آناتومی یک مهارت مکمل به حساب می آید که با کمک آن می تواند بفهمد که در هر آسانا کدام عضلات یا استخوانها درگیر می شوند، با آسیب هایی که ممکن است در هر آسانا وجود داشته باشد آشنا شود و همچنین آساناهایی که برای بهبود آسیب دیدگی در مفاصل، عضلات یا استخوانها موثر هستند را شناسایی کند. نیازی نیست که تمام علم آناتومی را بدانید. تنها شناخت اصول پایه ای برای یک یوگی یا مربی یوگا کافیست. این اصول اولیه شامل آشنایی با عضلات، مفاصل و استخوان های اصلی و همچنین شناخت حرکات رایج در اندام های بدن می باشد.

۱. استخوان های اصلی بدن: بدن انسان ۲۰۶ استخوان دارد که برخی بلند و برخی دیگر کوتاه هستند. به عنوان یک یوگی، شناخت استخوانهای اصلی بدن کافیست. این استخوانها شامل استخوانهای دستها، پاها و ستون فقرات می شود. آشنایی با نحوه عملکرد این استخوانها به یوگی کمک می کند بداند که کدام استخوانها در هنگام تمرین یوگا آسیب پذیر هستند. «فصل سوم» این کتاب در شناخت این سیستم بدن به شما کمک می کند.

۲. عضلات اصلی بدن: آشنایی با نقاط اتصال عضلات به استخوانها (اوربجین و اینسرسیشن) از اهمیت ویژه ای برخوردار است. هر گروه عضلانی وظیفه ای ویژه در حرکت اندام های بدن دارند. یادگیری عملکرد عضلات در آساناها کمک می کند که از فواید آنها بیشتر بهره ببریم. برای مثال افرادی که شانه های متمایل به جلو (قوز در پشت) دارند می بایست آساناهایی که در آنها عضلات اطراف مفاصل شانه تقویت می شوند را بیشتر انجام دهند. زیرا مفصل شانه بسیار آسیب پذیر است و یک ساختمان عضلانی قوی می تواند آن را از آسیب دیدگی حفظ کند. «فصل چهارم» این کتاب نکاتی کلیدی درباره عضلات اصلی بدن و نحوه عملکرد آنها را در بردارد.

۳. مفاصل اصلی بدن: مفاصل، اجزاء اتصال دهنده استخوانها هستند و آسیب پذیرترین نقاط در حین انجام تمرین یوگا می باشند. آشنایی با انواع حرکات در مفاصل اصلی (به ویژه در دستها و پاها) همچنین دامنه حرکتی آنها از اهمیت بسزایی برخوردار است. حرکات مفصلی شامل: خم شدن (فلکشن)، باز شدن (اکستنشن) و چرخش (روتیشن) می باشند. یک یوگی باید بداند که در هر آسانا در چه مفصلی حرکت ایجاد شده و محدوده مجاز حرکت در آن مفصل به چه میزان است. «فصل سوم» به تفصیل حرکات مفصلی در هر یک از اندام های بدن را معرفی کرده است.

۴. ساختار ستون فقرات: ستون فقرات یکی از عناوین اصلی در آموزش یوگا است. زیرا ستون فقرات، ساختار حمایتی اصلی بدن در سیستم اسکلتی است. در بسیاری از حرکات مراقبه ای یوگا، بیچش ستون فقرات وجود دارد، پس مهم است که مهره ها، دیسک ها و سیستم عصبی که از ستون فقرات عبور کرده است را بشناسیم. این دانش

کمک می کند که بتوانیم با آساناهای یوگا بسیاری از دردهای مزمن کمر و پشت را بهبود ببخشیم. برای دستیابی به این دانش به «فصل دوم» این کتاب مراجعه نمایید.

۵. حرکات اصلی بدن: پس از شناخت ساختمان های اصلی بدن مهم است که بدانیم بدن چگونه از این ساختارها در حرکات استفاده می کند. حرکات اصلی شامل اکستنشن، فلکشن، چرخش داخلی و خارجی هستند. کمربند شانه ای یا اسکاپولا حرکات دیگری چون الویشن (بالا بردن)، پروترکشن، دترکشن، مدیال روتیشن و لترال روتیشن را دارد. (مراجعه به فصل سوم). زمانی که با این حرکات در اندام های مختلف آشنا شویم می توانیم به نقش آنها در انجام آساناهای یوگا پی ببریم.

۶. عضلات در حین انجام آساناهای یوگا: آساناهای یوگا می توانند یک یا گروهی از عضلات را به طور همزمان هدف قرار بدهند. بنابراین مهم است که بدانیم در آساناهای مختلف از چه عضلاتی استفاده می شود. این دانش مخصوصاً برای یوگی ها یا مربیان که می خواهند تمرین را برای هدف خاصی (مثلاً کمک به بهبود کمر درد) طراحی کنند مفید می باشد. «فصل ششم» تا «یازدهم» این کتاب در پیچه ای جدید به روی آساناهای یوگا که تا به حال آنها را بدون دانش آناتومی انجام می دادید، خواهد گشود.

۷. تراز صحیح بدن در حین انجام یوگا: تمام مواردی که در بالا ذکر شد را می بایست در حین تمرین یوگا در نظر بگیرید تا بتوانیم ریسک ها را شناسایی کنیم. ریسک در انجام آساناهای یوگا ناشی از تراز غلط می باشد. داشتن دانش کافی درباره حرکات مفصلی و تراز صحیح در آساناها، برای آموزش به پرتوجویان مبتدی که ممکن است به مفاصل خود آسیب برسانند مفید می باشد.

دانش آناتومی بدن انسان می تواند شما را یک یوگی یا مربی یوگای بهتر کند. اگر مربی باشید به شما کمک می کند که بتوانید به افرادی که نیاز به بهبود بعد از شرایط خاص مانند بارداری، پیچ خوردگی مچ پا، عمل جراحی لگن، مشکلات ستون فقرات یا شانه یا زانو دارند، کمک کنید و آنها را به سمت سبک زندگی بهتر هدایت کنید. حتی در حین تمرین یوگا افراد ممکن است دچار پیچ خوردگی کوزک یا بشوند یا با صورت به زمین بخورند یا دچار گرفتگی یا کشش بیش از حد عضلات یا اعصاب شوند. اگر شما دانش پایه آناتومی بدانید می توانید به سادگی مشکل را شناسایی کنید و کمک کنید که مشکل ایجاد شده برطرف شود.

این کتاب تمام موارد بالا را پوشش می دهد و به شکل ساده و قابل درک به شرح هر یک در فصل های مختلف می پردازد. در ابتدا ممکن است درک مطالب آن کمی دشوار به نظر آید اما با مطالعه دقیق و مکرر حتماً به سادگی خواهید توانست از این گنجینه سودمند، بهره ببرید.

از فصل ششم به بعد، آساناها از نظر آناتومیک بررسی شده اند. پیشنهاد می شود که چند بار به «فصل سوم» - یکی از مهمترین بخش های کتاب - مراجعه کنید و حرکات مفصلی را در قسمت های مختلف بدن خود پیاده سازید تا واژه هایی چون اکستنشن ستون فقرات، فلکشن مفصل ران، ابداکشن زانو، الویشن کتف ها، پلنتر فلکشن کوزک، سوپینیشن ساعد و ... را به طور عملی درک نمایید.

در پایان از تمام کسانی که مرا در این مسیر حمایت کردند، به خصوص خانم پانته آمعجمی تشکر می کنم و این کتاب را به مادر، پدر و همسر که همواره مشوقم بودند و به من ایمان داشتند تقدیم می کنم.

| | | |
|-----|-------|--|
| ۱ | | فصل ۱ حرکت شناسی تنفس |
| ۲۳ | | فصل ۲ یوگا و ستون فقرات |
| ۴۵ | | فصل ۳ سیستم استخوان بندی |
| ۵۷ | | فصل ۴ سیستم عضلانی |
| ۶۷ | | فصل ۵ بررسی آساناها |
| ۷۳ | | فصل ۶ وضعیت های ایستاده |
| ۱۲۷ | | فصل ۷ وضعیت های نشسته |
| ۱۶۵ | | فصل ۸ وضعیت ها در حالت زانو زده |
| ۱۸۵ | | فصل ۹ وضعیت های تاق باز (خوابیده بر پشت) |
| ۲۱۷ | | فصل ۱۰ وضعیت های دهر (خوابیده روی شکم) |
| ۲۲۹ | | فصل ۱۱ وضعیت های تعادلی، قدرتی دست |