**آساناهای معکوس تعادلی**

(روی کتف، سر، بازو و دست)

استاد

گردآورندگان

مهارت در اجرای آساناهای یوگا هنگامی

حاصل می شود که بدن در وضعیت های

گوناگون آن ثابت، بدون لرزش وآرام باقی

بماند. آن گاه است که تاثیرات ویژه ی آن

پدیدار و ذهن از تجربه تضادها یعنی تنش

و پراکندگی آزاد می شود.

 (فصل دوم فراز 46 تا 48)

**مقدمه**

در یوگا، معکوس به این معنی است که قلب یوگی در ارتفاع بالاتری از سر قرار بگیرد. اما ما در اینجا به بررسی آساناهای معکوسی می پردازیم که علاوه بر قلب ، لگن و پاها نیز بالاتر از سر قرار دارند.آسانا های پیشرفته معکوس می توانند برای یوگی چالش بر انگیز باشند اما آساناهای ملایم تر معکوس به او کمک میکند که بر ترس خود برای رفتن به حرکات وارونه غلبه کند.

یکی از خواص وضعیت معکوس، تولید خون غنی و تازه است که با جریان آن در مغز، سیستم اعصاب تغذیه می گردد و سموم از بدن خارج می شوند.

 خصوصیات دیگر اینکه به هنگام اجرای وضعیت معکوس، تنفس عمیق و آرام می شود در نتیجه تبادل دی اکسید کربن و اکسیژن به حد نهایی خود می رسد.

حداقل سه ساعت بعد از غذا تمرین انجام شود، حداقل نیم ساعت بعد از نرمش های سنگین مبادرت به انجام وضعیت های معکوس گردد تا بدن قادر باشد تنش های ناشی از حرکات سنگین را بیرون کند.

انجام تمرین شاواسانا بعد از هر تمرین معکوس الزامی است تا تنفس و ضربان قلب طبیعی و عادی شوند. بسیاری از افراد حرکات معکوس را حذف می کنند این کاری اشتباه است زیرا حرکات معکوس ستون تمرین آساناها است. در ادامه به بررسی این حرکات می پردازیم که عبارتند از:

**چه موقع می ‌توان شروع به يادگيری آساناهای پيشرفته كرد**

 براي انجام آساناهای پيشرفته نياز به كسب مهارت در آساناهای پايه‌ يوگا می‌باشد. همچنين براي يادگيری حركات فوق پيشرفته يوگا نياز به تمرين، پشتكار و علاقه ‌مندی می ‌باشد.

با چند راه حل ساده تمرين های يوگا می تواند نتیجه بخش باشد .

1. به انجام تمرين هايتان پايبند باشيد.
2. بر تنفس خود تمركز كنيد
3. انجام تمرين به شكل اجرای آن الويت دارد
4. حركات ديناميك و حركات استاتيك لازمه‌ی تمرين های يوگا می ‌باشد.
5. بر حالت ستون فقرات تمركز كنيد
6. آهسته و پيوسته تمرين كنيد
7. يوگا ورزش رقابتی نيست
8. ترتیب وضعيت ها را رعايت كنيد

**توصيه‌های عمومی برای انجام حركات معكوس**

**ـ پايه ی خود را قوی كنيد**

**ـ عضلات مركزی بدن[[1]](#footnote-1) را قوی كنيد**

**ـ پشتتان را قوی كنيد**

**ـ ايمان داشته باشيد و ترس را كنار بگذاريد**

**آماده سازی**

1. حركت دلفين ضمن باز نمودن و تقويت بخش فوقانی بدن سبب ايجاد آمادگی برای انجام حركات وارونه می ‌شود و جايگزين مناسبی برای مواقعی است كه آمادگی بالا ‌بردن پاها بر بالای سرتان را نداريد.
2. **استفاده از كمربند و آجر برای رفع خشكی و انقباض شانه‌ها**
3. **چرخاندن كمربند**

**ویپاریتا کارانی**

* معکوس
* عمل کننده
* عمل کننده به وضعیت معکوس
* این آسانا تمرینی است برای ایستادن روی شانه ، به مبتدیان و کسانی که خشکی گردن دارند و قادر به ایستادن روی شانه نیستند، توصیه می شود. این وضعیت یک تمرین پایه است برای وضعیت معکوس.

طبقه بندی: وضعیت تاق باز-متقارن-وارونه

**تنفس:** وارونه بودن حرکت ویپاریتا کارانی، اثرات تنطیف کننده و زدودگی دارد که با حرکت رو به بالای آپانا همراه است.تنفس در حین حرکت جاری است. نسبت به حرکات معکوس دیگر تنفس آسان تر است.

**تمرینات پیشنهادی آماده سازی**

1. سه تا پنج راند.
2. [[2]](#footnote-2) کشش دست و پای مخالف.

**آموزش مبتدی با کمک ابزار**

1. با کمک دیوار در وضعیت 90 درجه قرار بگیرید.
2. پتو یا بلاک یوگا را زیر کمر بگذارید.
3. تمام مراحل بالا را انجام میدهیم اما این بار کف پاها را به دیوار می زنیم دستها را از آرنج خم کرده و کف دستها را زیر کمر بگذارید بطوریکه انگشتها به سمت لمبرهای باسن باشد . کف پای راست را از دیوار جدا میکنیم و عمود می کنیم بر زمین ، پنج تنفس می مانیم. برای سمت دیگر هم انجام میدهیم.

**رفتن به حرکت در حالت پیشرفته**

* به پشت دراز بکشید. زیر گردن ساپورت قرار دهید.
* زانوها را خم کنید و به سمت قفسه سینه بکشید.
* دستها را صاف و به موازات بدن دو طرف باسن قرار دهید، کف دستها روی زمین باشند. در حالیکه کف دستها را به زمین فشار می دهید لگن را از زمین بلند کنید
* دستها را از آرنج خم کرده و کف دستها را زیر کمر بگذارید. طوری که انگشتها به سمت لمبرهای باسن باشد و پاها را عمود بر زمین نگه دارید و بالا تنه با زاویه چهل و پنج از زمین باشد. سنگینی بدن روی کف دستهاست. آرنج ها و شانه ها سنگینی بدن را تحمل می کنند.ده تنفس بمانید و سپس خارج شوید.
* خارج شدن از حرکت: با کمک دستها مهره به مهره پایین بیایید و در حالت دراز کش قرار بگیرید.

**تکنیک ها**

* ساکروم[[3]](#footnote-3) را به شکم و شکم را به ساکروم فشار دهید.
* انگشتها به سمت لمبرهای باسن باشد .
* پاها را عمود بر زمین .
* بالا تنه با زاویه چهل و پنج از زمین باشد.
* سنگینی بدن را کف دستها، آرنج ها و شانه ها تحمل می کنند.
* انگشت پا در حالت پوینت[[4]](#footnote-4) قرار دارد.
* زاویه آرنج با بازو نود درجه است.
* شانه ها را از گوشها دور است.
* فاصله آرنجها از هم به اندازه پهنای شانه ها باشد.
* چانه به گودی گلو نزدیک می شود، چانه با قفسه سینه در تماس نباشد .
* عضلات صورت آرام، نقطه نگاه به سمت سینه حرکت دهید.

**سرد کردن**

1. همان طور که دراز پاوان مچ دستها را انجام دهید.(کف دست بالا و پایین)
2. دستها را از همانجا به بالای سر ببرید و کشش دهید و سپس در کنار بدن قرار دهید و چند بار این سه حرکت (سمت سقف، بالای سر و سپس کنار بدن) را تکرار کنید.

**تنوع**

تنوع این حرکت به بیشتر به نحوه قرار گرفتن زاویه پاها نسبت به بدن می باشد.

1. همان الگوی اصلی حرکت است
2. پاها حدودا در زاویه شصت درجه نسبت به تنه قرار دارند و باسن به عقب افتاده و دستها وزن کمتری را تحمل می کنند. مناسب برای مبتدی و مچ ضعیف.(مانند شکل)

**فواید**

* خونرسانی به قفسه سینه ، سر و گردن.
* تقویت کلیه ها و تنظیم سیستم گردش خون، گوارشی،  تولید مثل، اعصاب، غدد درون ریز و تنظیم غده تیرویید.
* استراحت قلب.
* تاثیرات ضد پیری مثل کاهش چین وچروک .
* بهبود در همورویید و رفع خستگی و انقباضات پاها.
* تقویت سیستم ایمنی.
* آرامش فکر و بر طرف شدن استرس های روانی و رفتاری.
* این آسانا دارای مزایای درمانی برای موارد زیر است:

اضطراب، آرتروز، مشکلات گوارشی، سردرد، بیخوابی، میگرن، افسردگی خفیف، بیماری های تنفسی ،اختلالات ادرار، رگهای واریسی، سندرم پیش از قاعدگی و یائسگی

**محدودیت**

* دوران قاعدگی
* در دوران بارداری با محدودیت و زیر نظر مربی مجرب انجام شود.
* دردهای کمر و دیسک کمر
* جراحیهای شکم و کمر
* ناراحتی های قلبی
* مشکلات و دردهای شانه و گردن و سر
* بیماریهای تیرویید
* فشار چشم

**ساروانگاسانا[[5]](#footnote-5)**

**تمام یا کل**

**عضو یا بدن**

**همه بدن یا همه اعضا**

**ساروانگ آسانا به دو مدل انجام می شود. که حرکت دوم پیشرفته آسانای اول است.**

**«سا» به معنی «همراه با» و«آلامبا» به معنی «پشتیبان یا ساپورت» می باشد و در کل کلمه به معنای «همه بدن با ساپورت».**

**«نیر» به معنی منفی به کار میرود «بی یا بدون» کل کلمه به معنای «همه بدن بدون ساپورت».**

**آناتومی**

طبقه بندی:وضعیت تاق باز-متقارن-معکوس(وارونه)

**تمرینات پیشنهادی آماده سازی**

1. درحالت گربه دست راست را از زیر بقل چپ عبور دهید و با کشش روی زمین بگذارید هم زمان سر هم روی زمین قرار میگیرد. پنج تنفس بمانید.
2. در حالت سگ سر پایین دست راست را به پای چپ برسانید ومچ آن را بگیرید و پنج تنفس بمانید. برای طرف چپ هم انجام دهید.
3. در حالت پل دستها را به مچ پای موافق بگیرید و هر چه بیشتر روی سر شانه قرار بروید و پنج نفس بمانید.

**آموزش مبتدی با کمک ابزار**

 آموزش با کمک دیوار

**رفتن به حرکت در حالت پیشرفته**

زیر شانه ساپورت قرار دهید. دست ها را کنار پاها قرار دهید و کف دست ها را به سمت زمین قرار دهید.

* به همراه بازدم، زانوها را خم کنید و پاها را داخل شکم جمع کنید. با خم کردن آرنج ها و با کمک دست ها، لگن را از زمین بلند کنید.
* با بازدم، تنه را بالا بیاورید تا به زمین عمود شود و قفسه سینه به چانه نزدیک شود. چانه را به سمت قفسه سینه نمی آوریم.
* تنها پشت سر، گردن، شانه ها و پشت بازوها روی زمین قرار دارند.
* دست ها را تقریبا در وسط ستون مهره قرار دهید. دقت کنید که فاصله آرنج ها، نباید بیشتر از عرض شانه باشد. به همراه بازدم، زانوها را صاف کنید و انگشتان پاها را به سمت سقف کشیده کنید.
* مرکز چانه به سمت جناق سینه باشد یا با آن تماس داشته باشد. اگر گردن به راست یا چپ برود، باعث آسیب به گردن می شود.
* پس از مدتی تمرین و وقتی در انجام حرکت پیشرفته شدید، برای انجام حرکت، هر دو پا را با زانوهای صاف از زمین بالا بیاورید.
* خارج شدن از حرکت: با فشار دست ها به تنه، آن را به زمین عمود کرده و پاها را نیز به زمین عمود کنید. سپس با کمک دستها مهره به مهره به سمت زمین برگردید و در وضعیت خوابیده قرار بگیرید.
* برای اینکه این حرکت را به چالش بکشید می توانید در وضعیت سالامبا ساروانگ آسانا دستها را از پشت جدا کنید به کف دستها را به هم قلاب کنید و مانند یک تکیه گاه در پشت بدن روی زمین قرار دهید

**تکنیک ها**

* در هنگام بالا بردن پاها عضلات شکم منقبض.
* چانه به گودی گلو مماس.
* اجازه نمی دهیم در مهره گردن هایپر اکستنشن اتفاق بیفتد.
* شانه از گوش دور
* شانه و گردن انقباض ندارد.
* دستها کمی پایین تر از دنده های قفسه سینه قرار دارند. هر چقدر دستها به کتفها بیشتر نزدیک شود، پشت تنه صاف تر و قفسه سینه بازتر می شود.
* آرنجها هم عرض شانه ها هستند.
* آرنجها تمایل دارند از هم دور شوند اما نباید بگذارید.
* سینه را به جلو و بالا فشار دهید .
* کتف ها از پشت به هم نزدیک و قفسه سینه منبسط.
* زیر ناف به سمت استخوان خاجی پرس می کنیم و از افتادن وزن روی کمر جلوگیری می کنیم.
* باسن منقبض
* در وضعیت نهایی پاها عمود بر زمین و د ر کنار هم قرار دارند.
* پاها از ران تا ساق پا منقبض است و پاها به طور طبیعی چرخش خارجی دارند.
* سر و گردن باید در طول حرکت ثابت و آرام باقی بماندو عضلات روی صورت رها.
* انگشت پاها پوینت[[6]](#footnote-6).
* وزن بدن و تعادل توسط عضلات گردن، پشت و شکم حفظ می شود.
* چانه به گودی گلو مماس.
* دستها در امتداد بدن منقبض.
* شانه از گوش دور
* سینه را به جلو وبالا فشار دهید .
* زیر ناف به سمت استخوان خاجی پرس می کنیم و از افتادن وزن روی کمر جلوگیری می کنیم.
* عضلات لگن منقبض
* برای اینکه پاها به جلو برده نشود بالاتنه از حالت عمود خارج شده و پاها کمی به سمت بالای سر متمایل شده.
* پاها از رانها تا ساق منقبض و پاها به طور طبیعی چرخش خارجی دارند.
* انگشت پاها پوینت
* با تمرکز به نفسها تعادل را حفظ کنید.

**سرد کردن**

* سوپتا باداکون آسانا بروید [[7]](#footnote-7) سپس کف پاها را بدون اینکه از هم جدا کنید به بالا بیارید و با دستها مچ پاها را بگیرید و بدون بلند شدن سراز زمین به سمت خود بکشید.

**تنوع وضعیت**

این تمرینات را زمانی شروع کنید که در وضعیت ساروانگاسانا مهارت پیدا کرده باشید و بخواهید خود را به چالش بیشتر بکشید . تنوعات مربوط به وضعیت سالامبا ساروانگاسانا می باشد.

**معرفی چند آسانا**

این آساناها در برخی از سبکهای یوگا بعد ازساروانگ به ترتیب انجام می شوند که عبارتند از: هالاسانا، کارناپیداسانا، اوردوا پادماسانا، پینداسانا. که دو آسانای اول را در ادامه مورد بررسی قرار می دهیم و دو آسانای بعد، در زیر به آنها اشاره شده.

**فواید**

* مادر آساناها (همانطور که مادر خانه برای هارمونی و شادی در خانه تلاش می کند، این آسانا به هارمونی و شادی در سیستم بدن کمک می کند)
* موجب تسهیل و تقویت گردش خون در بدن می شود.
* موجب تسکین ناراحتی ها و درد های ناشی از کمبود یا نارسایی خونی در بدن می شود.
* موجب تعادل هورمونی در بدن می شود.
* کارکرد غدد هیپوفیز و صنوبری و نیز غدد تیروئید را منظم و متعادل می سازد.
* موجب بهبود عملکرد دستگاه تنفسی و رفع برخی مشکلات تنفسی مانند آسم و برونشیت می شود.
* در دفع سموم از بدن موثر است.
* در درمان و بهبود مشکلات عاطفی، بی قراری، ناپایداری هیجانی، پرخاشگری و حالت های عصبی موثر است.
* برای بهبود مشکلات مرتبط با خواب مانند دیر خوابی، بد خوابی و کم خوابی موثر است.
* موجب تقویت و تمرکز فکر و حافظه می شود.
* سردرد های مزمن با انجام دادن این حرکت تسکین و بهبود می یابند.
* پوست و اجزای صورت با جذب خون و اکسیژن بیشتر شادابی، جوانی و نشاط بیشتری پیدا می کنند.
* افراد مبتلا به بیماری قند و ناهنجاری های عصب سیاتیک می توانند با کاربرد مداوم این حرکت به درمانخود کمک کنند.
* باعث بر طرف شدن یا بهبود افتادگی احشای داخلی شکم می شوند.
* با انجام دادن صحیح و مداوم این حرکت اختلالات قاعدگی بهبود می یابد.

**محدودیت ها**

* ناراحتی های گردن و شانه.
* فشار خون بالا.
* دوران قاعدگی و بارداری.
* سر درد های شدید.
* فشار چشم.
* بیماری های تیروئید، کبد وطحال.
* مشکلات و ناراحتی های دیسک بین مهراه ای.
* لخته خون در عروق.
* مشکلات قلبی، مشکل گوش میانی

**هالاسانا[[8]](#footnote-8)**

* گاو آهن و خیش
* وضعيت و حالت
* وضعیت گاو آهن
* در این آسانا بدن به نوعی به شکل یک گاوآهن قرار میگیرد. گاو آهن نماد بسیاری از افسانه های تبت، چین، هند و مصر است.

**آناتومی**

**طبقه بندی:** وضعیت تاق باز-متقارن-وارونه-خم به جلو

**تمرینات پیشنهادی آماده سازی**

تمام تمریناتی که برای آماده سازی ساروانگاسانا گفته شد برای هالاسانا نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

**آموزش مبتدی با کمک ابزار**

زیر شانه ها ساپورت قرار دهید.

1. این روش یرای افرادی مورد استفاده قرار می گیرد که هنوز نمی توانند بدون کمک دیوار به وضعیت ساروانگاسانا بروند.
2. این روش برای کسانی است که می توانند بدون کمک دیوار در وضعیت ساروانگاسانا قرار بگیرند.

**رفتن به حرکت در حالت پیشرفته**

* به پشت دراز بکشید , زانوها را خم کرده به سمت قفسه سینه بکشید و دستها را صاف و به موازات بدن در دو طرف باسن قرار دهید.
* بازدم کنید و باسن را از زمین بلند کنید , آرنجها را خم کنید و دستهای خود را روی باسن قرار دهید. تنه را به کمک دستها بالا ببرید تا عمود بر زمین شود و قفسه سینه چانه را لمس کند. کف دستها را در پشت تنه قرار دهید طوریکه نوک انگشتان به سمت باسن باشد. پاها صاف و کشیده بدون خم شدن زانوها از زمین بلند می شوند.
* پاها را صاف و کشیده نگه دارید و عضلات باسن را منقبض کنید
* بازدم انجام دهید , پاها را از ناحیه مفصل ران به بالای سر ببرید بدون اینکه زانو ها خم شوند و نوک انگشتان پا را روی زمین بگذارید . دستها را کشیده و صاف روی زمین قرار داده و انگشتان دست را در هم قلاب کنید. اگر نوک انگشتان پا به زمین نرسید دستها به حالت ساپورت در کمر باقی بمانند.
* بدن را از لگن خاصره به طرف سقف رو به بالا کشش دهید.
* **خارج شدن از حرکت:** دستها را صاف روی زمین بگذارید در حالیکه کف دستها را به زمین فشار می دهید مهره به مهره و به آرامی پایین بیایید تا لگن روی زمین قرار گیرد. پاها را رها کنید در این حرکت حداقل یک دقیقه باقی بمانید.

**تکنیک ها**

* در هنگام بالا بردن پاها عضلات شکم منقبض
* چانه به گودی گلو فشار دهید. این عمل گردن را خم کرده و گردش خون را در آن قسمت افزایش می دهد.
* اجازه نمی دهیم در مهره گردن هایپر اکستنشن اتفاق بیفتد.
* شانه از گوش دور
* شانه و گردن انقباض ندارد.
* آرنجها هم عرض شانه ها هستند.
* انگشتان دستها قلاب است و سعی می کنیم قلاب دست را به زمین فشار دهیم تا وزن روی گردن کمتر بیفتد.
* سینه را به جلو و بالا فشار دهید .
* کتفها از پشت به هم نزدیک وقفسه سینه منبسط.
* پشت عمود بر زمین است
* زیر ناف به سمت استخوان خاجی پرس می کنیم و از افتادن وزن روی کمر جلوگیری می کنیم.
* باسن منقبض و به سمت بالا وعقب می کشید.
* در وضعیت نهایی روی انگشتان پا روی زمین قرار دارند.
* زانوها بدون خمش و نزدیک به هم هستند.
* پاها و ران ها در امتداد یک خط مستقیم در کنار هم قرار دارند.
* پاها از ران تا ساق پا منقبض است و پاها به طور طبیعی چرخش خارجی دارند.
* دست ها باید از شانه تا مچ صاف، کشیده و مماس به زمین باشند.
* انگشتان دستها می توانند قلاب باشند.
* بازوها نسبت به هم موازی.
* در طول حرکت سر و گردن باید ثابت و آرام باقی بماند.
* عضلات رو ی صورت رها.
* آهسته با بینی نفس بکشید.

**سرد کردن**

می توانیم از تمریناتی که برای سرد کردن ساروانگاسانا استفاده کردیم در اینجا هم استفاده کنیم.

**تنوع**

**فواید**

* ستون فقرات در اثر کشش , تغذیه شده و در نتیجه التهابات و درد مفاصل پشت بهبود می یابد.موجب افزایش جریان خون به سمت ستون فقرات می شود.
* انعطاف پذیری شانه ها و آرنجها
* درد ناشی از نفخ شکم را از بین می برد.
* باعث تحریک هضم و رفع یبوست و سو هاضمه می شود.
* تنظیم متابولیسم و غده تیرویید و پارا تیرویید
* کمک به رفع علایم یائسگی می کند**.**
* برای رفع خستگی و آرام کردن ذهن مفید است.
* موجب تقویت دستگاه عصبی می شود.
* موجب تقویت دیسک های بین مهره ای در ستون فقرات می شود و آنها را انعطاف پذیر می کند.
* کاهش کمر درد و درد پشت.
* موجب بهبود آرتروز پشت و کمر درد می شود.
* در کاهش اختلالات مربوط به نارسایی های جنسی موثر است.
* موجب کاهش چربی های اضافی در ناحیه ی شکم، کمر وپشت می شود و وزن بدن را متناسب نگاه می دارد.

**محدودیت های**

* ناراحتیهای گردن و شانه
* فشار خون بالا و فشار چشم ومشکلات قلبی
* دوران قاعدگی و بارداری
* فتق, مشکلات دیسک بین مهره ای, سیاتیک
* بیماریها و صدمات ناحیه شکم ( مانند زخم معده و اثنی عشر )

**کارناپیداسانا[[9]](#footnote-9)**

گوش

فشار دادن، فشردن و زور دادن

وضعیت فشردن گوش

در این آسانا گوش به کناره داخلی زانو فشرده می شود. اسم دیگر این آسانا «راجا هالاسانا » است به معنی «پادشاه گاوآهن» می باشد. دلیل این که به این اسم نام گذاری شده ، این است که این آسانا را وضعیت پیشرفته هالاسانا در نظر گرفته اند.

**آناتومی**

**طبقه بندی:** وضعیت تاق باز-متقارن-وارونه-خم به جلو

**تمرینات پیشنهادی آماده سازی**

تمرینات پیشنهادی برای گرم کردن همان تمریناتی پیشنهادی برای ساروانگاسانا است.

**آموزش مبتدی با کمک ابزار**

اگر نوک انگشتان پای شما هنوز به زمین نمی رسد برای رفتن به این آسانا می توانید از بلاک یوگا کمک

**رفتن به حرکت در حالت پیشرفته**

دستها را در دوطرف زانو قرار دهید و با قلاب کردن دست ها به هم زانو ها را به گوش فشار دهید.

**تکنیک ها**

* در هنگام بالا بردن پاها عضلات شکم منقبض
* چانه به گودی گلو فشار دهید.این عمل گردن را خم کرده و گردش خون را در آن قسمت افزایش می دهد.
* اجازه نمی دهیم در مهره گردن هایپر اکستنشن اتفاق بیفتد.
* شانه از گوش دور
* شانه و گردن انقباض ندارد.
* آرنجها هم عرض شانه ها هستند.
* انگشتان دستها قلاب است به دور زانوها در بالای سر تا زانوها را به گوشها فشار دهد.
* سینه را به جلو و بالا فشار دهید .
* زیر ناف به سمت استخوان خاجی پرس می کنیم و از افتادن وزن روی کمر جلوگیری می کنیم.
* باسن منقبض و به سمت بالا وعقب می کشید.
* در وضعیت نهایی روی انگشتان پا روی زمین قرار دارند.
* زانوها روی زمین و نزدیک به سر شانه ها هستند.
* ستون مهره ها به طرف عقب کشیده شده

**سرد کردن**

می توانیم از تمریناتی که برای سرد کردن ساروانگاسانا استفاده کردیم در اینجا هم استفاده کنیم.

**تنوع وضعیت**

1. تنوع وضعیت کارناپیداسانا در قرار گرفتن وضعیت دستها است.
2. تنوع دیگر این وضعیت قرار دادن زانوهای در پیشانی و دستها را به سمت بالا در اطراف گوش ها ببرید.

**فواید**

* برای بیماران مبتلا به آسم مفید است.
* اندام های شکمی و غده تیروئید را تحریک می کند.
* کشش شانه ها، گردن و ستون فقرات.
* کنترل فشار خون بالا
* علائم یائسگی را کاهش می دهد.
* کاهش نشانه های منفی یائسگی کمک می کند.
* مفید در نازایی، سینوزیت.
* کشش شدید ناحیه کمر را فراهم می کند.
* برای ماساژ داخل شکمی به اندامها کمک می کند.
* همچنین به بهبود هضم کمک می کند.
* باعث کاهش نشانه های استرس، خستگی و آرامش ذهن شما می شود.

**محدودیت ها**

* اسهال
* قاعدگی
* آسیب گردن
* فشار خون بالا
* کمر درد و آسیب های ستون فقرات

**سالامباشیرشاسانا[[10]](#footnote-10)**

* با
* آنچه شخص بر روی آن استراحت می کند یا تکیه گاه، حمایت
* سر
* وضعیت ایستادن روی سر با ساپورت
* توصيه مي شود ابتدا اين وضعيت را به كمك ديوار انجام دهيد.

**آناتومی**

**طبقه بندی:** وضعیت تعادلی / قدرتی دست – متقارن – وارونه

متحمل کردن وزن بر روی برگما (که با نقطه ای به رنگ آبی پر رنگ در شکل a نشان داده شده است) باعث ایجاد وضعیت قوس خفیف در ستون فقرات شده که در شکل b نشان داده شده است. متحمل کردن وزن در حوالی تاج سر (که در شکل a با نقطه ای به رنگ آبی روشن تر نشان داده شده است) باعث ایجاد وضعیت خنثی تری در ستون فقرات می شود.

**تمرینات پیشنهادی آماده سازی**

1. چرخاندن كمربند حداقل 15 تنفس ( مانند توضيحات بند 3 آمادگي در بخش مقدمه)
2. تمرينات پاوان موكت آسانا[[11]](#footnote-11)برای گردن

**آموزش مبتدی با کمک ابزار**

1ـ در وضعيت سجده پشت به ديوار قرار بگيريد به شكلی كه انگشتان شست پا با ديوار تماس داشته باشد

 تاج سر را كاملا روی زمين در وسط قلاب دست قرارداده، زانوها را صاف كرده و آرام آرام يكی يكی پاها را روی ديوار گذاشته و با پاها آرام به سمت بالا قدم برمی داريم

بعد از كمی مكث پاها را بيشتر بالا می بريم تا كاملاً كف پا به سمت سقف قرار گيرد و فقط نوك انگشت پا با ديوار تماس داشته باشد به آرامی يك پا را از ديوار جدا كرده در راستای بدن نگه می داريم دوباره پا را به ديوار رسانده و بعد پای ديگر را جدا می كنيم و سپس پای ديگر ار هم جدا كرده و هر دو پا را در موازات بدن نگه

2ـ رو به ديوار در حالت سجده با كمی فاصله قرار بگيريد

سپس مانند زیر عمل کنید

 وزن بدن را به سه نقطه ( قلاب دست ، آرنج راست و آرنج چپ) منتقل كرده و به آرامی يك پا را از زانو خم كرده و از زمين جدا می ‌كنيم و درون شكم جمع می ‌كنيم زانو نزديك به سينه ونوك انگشتان پا رو به سقف، سپس با يك پرش نرم پای ديگر را از زمين جدا می كنيم و به شكل پای قبل درون شكم حفظ می كنیم هر دو زانو به سمت سينه و روی پا به سمت سقف كشيده می شود بايد تعادل خود را پيدا كرده و وزن را روی سه نقطه تقسيم كنيم در صورت پيدا كردن تعادل به آرامی هر دو پا را با هم كمی بالاتر آورده تا جایی كه ساق پا موازی زمين شود (مچ پاها به هم جفت و محكم می شوند).

تا زمانيكه مهارت كامل را كسب نكرده‌ايد همچنان كنار ديوار انجام دهيد

**رفتن به حرکت در حالت پیشرفته**

1. از يك پتوی چهارلا برای اين كار استفاده كنيد. روی زانوها بنشينيد. انگشتان را در هم قفل کنید آن را طوری روی پتوی چهارلا قرار دهيد كه دستهای قفل شده رأس يك هرم را تشكيل دهند،‌ دو آرنج پايه های آن باشند. در اين تمرين پس سر را می توان از پشت سر قفل انگشتان تكيه داد. بالای سر را روی پتو نزديك به قفل انگشتان نگه داريد، بخش پيشين بالای سر كه از بخش پيشانی كمی فاصله دارد بايد روی پتو قرار گيرد اين وضع به شما كمك می كند كه ستون مهره‌ها را در اين تمرين راست نگه داريد. ( اگر بخش نزديك ‌تر به پيشانی برای اين كار استفاده شود، ستون مهره ها برای تعادل کل بدن دچار خميدگی می ‌شود).
2. زانوها را بلند كرده و صاف می ‌كنيم با هر دو پا به آرامی به جلو قدم برمی داريم و بيشتر از مرحله ی قبل پاها را به سينه نزديك می ‌كنيم ( باسن كمی به سمت عقب هدايت می شود و بالا تنه از حالت عمود به زمين خارج می ‌شود) مهره های سينه‌ای كاملا داخل حفظ می ‌شود و فقط نوك انگشتان پا روی زمين باقی می‌ماند (‌در اين حالت تمام وزن بدن به طور مساوی بين ساعد دستها آرنج‌ها و قلاب دست تقسيم می ‌شود).
3. با فشردن سه نقطه به زمين ( قلاب، آرنج راست، آرنج چپ) وزن را بيشتر به اين قسمت‌ها منتقل كرده و پاها سبک می شوند وصاف و کشیده همان طور که کنارهم محكم قرار گرفته‌اند .بدون هيچ فشاری به شكل تعادلی خود به خود به سمت سقف كشيده خواهد شد.

**خارج شدن از حركت (پيشرفته)‌:** هر دو پا را به آرامی خم كنيد زانوها را به سمت سينه بياوريد لحظاتی پاها را درون شكم حفظ كنيد بعد پنجه‌ ی هر دو پا را به زمين بطور هم زمان رسانيده. با عقب دادن لگن هر دو پا را جفت در كنار هم به آرامی پايين می ‌آوريم هرچقدر لگن بيشتر به سمت عقب هدايت شود پاها به زمين نزديكتر می ‌شوند و تا جايی كه خيلی آرام و نرم انگشتان پا هم زمان به زمين می ‌رسند (در اين حالت زانوها خم نمی ‌شوند)

**نکته:** بعد از خارج شدن از حركت به مدت يك الی 2 دقيقه در حالت بالاسانا (سجده) استراحت كنيد.

**سقوط از حرکت:** در حين ايستادن روي سر ممكن است لحظاتی تعادل خود را از دست بدهيد و به سمت زمين سقوط كنيد.

1ـ آرامش خود را حفظ كنيد و بدانيد اگر به شكل صحيحی افتادن را كنترل كنيد آسيب نخواهيد ديد.

2ـ هنگام سقوط سعی كنيد كاملاً به پشت برگرديد و از افتادن و انحراف به چپ و راست خودداری كنيد.

3ـ هنگام سقوط قبل ازكمر كف پاها را به زمين برسانيد و بعد به آرامی كمر را به زمين برسانيد و بعد به آرامی گردن را روی زمين صاف كنيد.

**تکنیک ها**

* در تمامی مراحل شانه ها از گوش دور به سمت زمين حفظ شود.
* تقسيم وزن كل بدن بين سه قسمت ( قلاب دست، ساعد راست و ساعد چپ )
ايجاد يك مثلث محكم نگهدارنده روی زمين
* رها بودن گردن و تحت فشار نبودن سر
* کشیده بودن[[12]](#footnote-12) پنجه ی پاها به سمت سقف (کشیده بودن پنجه ها به بالا به كشيده شدن پاها كمك می ‌‌‌كند)
* محكم نگه داشتن و انقباض باسن
* گود نشدن كمر و برداشتن فشار و وزن از روی كمر
* به داخل كشيدن زير ناف به سمت استخوان خاجی
* حفظ فاصله طبیعی بین ناف تا جناق، جناق تا سینه و سینه تا گلو

**سرد کردن**

1ـ در حالت بالاسانا[[13]](#footnote-13) قرار بگيريد به مدت يك تا دو دقيقه سر را روی زمين بگذاريد تا جريان گردش خون در سر و گردن به حالت عادی برگردد.

2ـ چند بار سر را به چپ و راست در وضعيت بالاسانا بچرخانيد.

3ـ در حالت دو زانو نشسته و پاوان های مربوط به گردن را انجام دهيد (چرخشي و مقاومتی)

4ـ چند لحظه به پشت دراز بكشيد ذهن را آرام كنيد.

5ـ پاوان موكتاسانا[[14]](#footnote-14) را تك پا و جفت پا انجام دهيد تا رهایی در كمر ايجاد شود.

6- انجام يك پيچ ساده توصيه می ‌شود.

7- با يك دم شانه ها را به سمت گوش بالا كشيده و با بازدم به آرامي پايين بياوريد

8- شانه ها را به آرامي از جلو به عقب و از عقب به جلو بچرخانيد.

**تنوع**

در بعضی از سبک های یوگا به وضعیت اصلی شیرشاسانا باداهاستا شیر شاسانا A می گویند.

برای انجام اين وضعيت در حالت سجده آرنج ها را كمی جلوتراز زانوها در امتداد يك خط قرارداده و با هر دست آرنج مخالف را مي‌گيريم، تاج سر را به موازات ساعد دستها قرارداده و پيشانی مماس به ساعد می شود.

كف دستها تا آرنج هر دو دست را در موازات هم در دو طرف سر قرار می ‌دهيم.

زمانيكه آماده ی بلندكردن پاها از زمين بوديم قلاب دست را باز كرده و كف هر دست را پشت شانه قرار می دهيم در اينجا كف دستها بايد فعال باشند و شانه ها را محكم نگه دارند و هنگام بلند شدن پاها از زمين شانه ها را فشار دهند تا به عقب متمايل شوند و با حمايت كف دستها از شانه ها، به آرامی پاها را بلند كرده و در وضعيت كامل قرار می ‌گيريم.

**فواید**

* اين حركت باعث استراحت و آرامش قلب می شود همانطور كه جاذبه زمين در بازگردان خون سياهرگ به قلب اثر دارد.
* تمرين منظم ايستادن روی سر در تقويت دستگاه تنفسی و گردش خون،‌ حفظ انعطاف پذيری آنها، كاهش سرعت تنفس و ضربان قلب در حين استراحت كمك می ‌‌كند.
* به طور كلی نفس عميق بدن را تقويت می كند و مقدار زيادی مواد غذايی در اختيار مغز، ستون فقرات و كل سيستم عصبی می گذارد و باعث تجديد قوا و نشاط و شادابی بدن می ‌‌‌شود.
* بيماری واريس را تسكين می ‌دهد.
* باعث تقويت كتف سرشانه و بازوها و کمربند شانه ای می شود.
* عضلات گردن را تقويت می كند.
* حافظه، تمركز و ظرفيت فكری را بالا می برد.
* تمام قابليت های حسی را افزايش می ‌دهد.

**محدودیت ها**

* فشار خون بالا
* ناراحتي قلبی و عروقی
* سرع و ميگرن
* فتق و فشار چشم بالا
* مشكلات گردنی، كتف و سرشانه
* بيماريهای مغزی
* داشتن هرنوع عفونت به خصوص عفونت های رحمی
* كيست های رحمی و مشكلات تخمدان
* در دوران قاعدگی و بارداری انجام نشود.

**پینچامایوراسانا[[15]](#footnote-15)**

* یک پر از یک دم
* طاووس
* وضعیت طاووس پوشیده از پر

**آناتومی**

**طبقه بندی:** وضعیت تعادلی/قدرتی دست – متقارن – وارونه

**تمرینات پیشنهادی آماده سازی**

1. سلام بر خورشيد
2. چرخاندن كمربند
3. دانداسانا
4. پاشنه‌های پا را از زمين جدا كرده و آرنج‌ها را دقيقاً می ‌گذاريم جايی كه پاشنه‌ ی پاها در وضعيت دانداسانا قرار گرفته بود.ساعد دستها را موازی هم روی زمين می‌خوابانيم كف دستها روی زمين انگشتها باز. حركت پاها را به ديوار می ‌چسبانيم و پاها را موازی زمين در زاویه نود درجه بدن نگه می ‌داريم.

**آموزش مبتدی با کمک ابزار**

رفتن به حرکت در کنار دیوار

**رفتن به حرکت در حالت پیشرفته**

1. در وضعيت آدوموکاشواناسانا (سگ سر پايين) قرار بگيرد.
2. كف دستها و ساعدها كاملاً روی زمين قرار می ‌گيرند. هر دو ساعد، انگشت وسط، مچ دست و آرنج در یک امتداد قرار می گیرند و موازی هستند. فاصله بین دستها به اندازه عرض شانه می باشد.
3. قفسه‌ ی سينه را به داخل كشيده و شانه‌ها را از گوش دور نگه داشته.
4. سر را بلند كرده و رو به رو را نگاه می كنيم
5. لگن را به سمت بالا هدايت كرده زير ناف را به سمت استخوان خاجی داخل می ‌بريم و با پاها شروع به برداشتن قدم‌های كوچك به سمت جلو می ‌كنيم.
6. يك پا را از زانو خم كرده و به سمت شكم كمی داخل می آوريم و پای ديگر صاف و كشيده عقب قرار می گيرد و روی پنجه‌ ی هر دو پا قرار می ‌گيريم.
7. با يك پرش نرم از زمين جدا می ‌كنيم و آرام پای جلوی هم صاف شده با كم فاصله از پای پشتی به سمت بالا به نرمی پرتاب میشود
8. هر دو پا صاف و كشيده در كنار هم بالای سر قرار می گيرند پنجه ی پاها كشيده به سمت سقف می ‌باشد.
9. باسن سفت و منقبض کمر گود نمی ‌شود، قفسه سينه داخل حفظ می ‌شود سر بالا و نگاه به رو به رو و كل بدن در امتداد يك خط مستقيم قرار می ‌گيرد.
10. بازوها عمود به زمين هستند.
* **خارج شدن از حركت:** به آرامی پاها را يك به يك به حالت قيچی به زمين می رسانيم اول پنجه‌ی يك پا به زمين می ‌رسد و سپس پنجه‌ ی پای ديگر تقريبا پاها با زاويه‌ ی نود درجه از هم فاصله دارند و سپس در وضعيت سجده (بالا سانا) استراحت كنيد.

**تکنیک ها**

* قفسه ی سينه داخل حفظ می شود و از گرد شدن پشت جلوگيری ‌شود.
* كف دستها تمايل دارند به هم نزديك شوند. با محكم فشار دادن سينه ی كف دست‌ها به زمين و با كنترل شانه‌ها موازی بودن ساعدها را حفظ می‌كنيم.
* هنگام پرتاب پاها به سمت بالا تمام بدن ريلكس و بدون انقباض است.
* باسن كاملاً منقبض می ‌شود و هر دو پا مثل دو چوب سفت و محكم و به سمت بالای سر می ‌روند.
* براي حفظ تعادل بيشتر پاها تمايل دارند كمی عقب ‌تر روند و قوسی در كمر ايجاد كنند با محكم كردن پاها و كشيدن انگشتان به سمت سقف و فشار دادن ساعد دستها به سمت زمين از بروز اين حالت جلوگيری می ‌كنيم.
* سربالا و نگاه به رو به روست.

**سرد كردن**

1. بالاسانا، دستها را به سمت پاشنه‌ ی پاها رها كنيد.
2. واجراسانا بنشيند و دستها را به طرفين در امتداد شانه‌ها كاملا باز كنيد و سپس كف دست راست را پشت كتف چپ و كف دست چپ را به پشت كتف راست برسانيد و تا جايی كه می ‌توانيد انگشتها را از پشت به هم نزديك كنيد و محكم خودتان را در آغوش بكشيد و سپس جای دستها را عوض كنيد.
3. پاوان شانه.
4. پاوان موکتاسانا
5. در آخرين يك پيچ ساده خوابیده.

**تنوع**

1. زمانی که در حرکت مستقر شدید یک پا را به جلو وهم زمان پای دیگر را به عقب ببرید، کف هر دو پا پوینت هستند به سمت زمین .

میتوانید در این حرکت با خم کردن زانوها تنوع حرکت داشته باشید و اشکال زیبایی بسازید .

1. در وضعیت قرار بگیرید و سپس کمر را گود کنید و باسن را به سر نزدیک کنید. بدن تقریبا یک فرم S مانند میگیرد. تعادل در این وضعیت دشوار است. زانو ها کمی خم می شوند و انگشتان پا به سمت سقف هستند.
2. که در قسمت بعد به عنوان یک آسانای مجزا به طور کامل توضیح داده شده.

**فوايد**

* تقويت كتف و شانه‌ها
* تقويت عضلات پشتی
* در وضعيت تعادل
* خون تازه را به مغز هدايت می ‌كند و استرس و افسردگی را كاهش می ‌دهد.
* فعال كردن عضلات جانبيی و ميانی بدن
* كشش و گسترش عضلات ناحيه شكم و قفسه سينه
* افزايش تمركز
* تقويت مچ، آرنج و بازوها
* تقويت عضلات مرتبط همانند دلتوئيد وترايپس و ساختارهای كوچك

**محدوديت**

* فشار خون بالا
* بيماريهاي قلبی و عروقی
* بيماريها و آسيب‌های مغزی
* انواع عفونت‌ها
* كيست‌های رحمی
* بارداری و قاعدگی
* آسيب‌ در ناحيه ‌ی آرنج، بازو و كتف و سرشانه
* ضعف عضلانی
* عدم تعادل

**ورچیکاسانا[[16]](#footnote-16)**

عقرب

وضعیت عقرب

يك آسانای فوق پيشرفته می ‌باشد كه به قدرت بخصوص در ناحيه‌ ی بازو، انعطاف كمری و تعادل بسيار بالايی نياز دارد.

**آناتومی**

**طبقه بندی:** وضعیت تعادلی/قدرتی دست – متقارن – خم به عقب – وارونه

**تمرینات پیشنهادی آماده سازی**

1. يك پيچ انجام دهيد.

[[17]](#footnote-17)

1. آمادگی‌های پينچامايورآسانا که در بالا توضیح داده شد.
2. در وضعيت پينچامايورآسانا قرار بگيريد و به آرامی شروع به انجام وضعيت عقرب كنيد.

**آموزش مبتدی با کمک ابزار**

1. رو به ديوار در وضعيت ايستادن روی بازو (پينچامايورآسانا) قرار بگيريد و كف پاها را به ديوار برسانيد.
2. در اين وضعيت فاصله‌ ی دست‌ها از ديوار كمی بيشتر از وضعيت پينچامايورآسانا می باشد.
3. پاها را به اندازه‌ ی عرض شانه باز كرده.
4. شروع به دور كردن باسن از ديوار می كنيم (آرنج‌ها روی زمين محكم فشار دهید) و بازوها سفت و محكم هستند.
5. زير شكم را محكم كرده و سر را به سمت بالا و جو می ‌كشيم.
6. وقتي باسن كاملا از ديوار دور شد زانوها را خم كرده (زانوها به اندازه‌ ی عرض لگن باز هستند) و پنجه‌ ی پا را رو به ديوار برمی ‌گردانيم و انگشت‌های پا را به هم نزديك می ‌كنيم.
7. روی پا را به روی ديوار به سمت سر سُر می دهيم.

**رفتن به حرکت در حالت پیشرفته**

بعد از تمرين با ديوار وضعيتی مشابه را بدون اتكا به ديوار می ‌توانيم انجام دهيم.

خارج شدن از حركت: پاها را به آرامی از سر دور كرده زانوها را به هم نزديك می كنيم انقباض را از روی باسن برداشته لحظاتی هر دو پا را صاف و كشيده بالای سر نگه می ‌داريم و به آرامی پاها را با عقب كشيده باسن به زمين نزديك می كنيم .

**تکنیک ها**

* در تمام طول حركت روي پنجه‌ی پاها كشيده می ‌باشد.
* بازوها را محكم فشار دهيد تا بتوانيد وزن خود را كنترل كنيد.
* با كنترل وزن می ‌توانيد زانوها را بيشتر خم كنيد.

**سرد کردن**

1. پيچ ساده

**فواید**

1. تقويت بازوها
2. كشش عضلات جلويی بدن
3. قوی شدن عضلات هیپ
4. بالا بردن تعادل
5. بالا بردن انعطاف بدنی بخصوص در ناحيه كمر
6. تمام فوايد حركات معكوس كه در بخش قبل ذكر شد.

**محدودیت های**

1. مشكلات كمری
2. مشكلات گردن
3. تمامی محدوديت‌های ذكر شده برای حركات معكوس در بخش قبل

**آدومکا وریکشاسانا[[18]](#footnote-18)**

به سمت پایین

صورت ، رو

درخت

درخت سر پایین

شما باید قادر باشید ابتدا ایستادن روی سر را به طور کامل و آسان انجام دهید ، سپس این وضعیت را تمرین کنید. این تمرین بازوها و شانه ها را تقویت میکند چون در این وضعیت سر ، زمین را لمس نمی کند، لذا هیچ فشاری به ستون مهرها وارد نمی شود.

این حرکت نیز تکنیک، تعادل و آگاهی بدن را نیاز دارد که می توانید با تمرین های پی در پی به دست آورید.

**آناتومی**

**طبقه بندی :** وضعیت تعادلی/قدرتی دست-متقارن-وارونه

**تمرینات پیشنهادی آماده سازی**

برای رفتن به حرکت نیاز است که عضلات مرکزی بدن قوی باشد و شانه ها و قوی و منعطف باشند، پس تمرینات آماده سازی بیشتر روی این دو قسمت تمرکز دارند.تمام آساناهایی که روی این قسمتها تمرکز دارند مناسب هستند. در زیر به بعضی از آنها اشاره شده. تعداد آنها بستگی به قدرت بدنی فرد می تواند تغییر کند .

1. روی زمین به حالت دوزانو نشسته، یک بلاک یوگا برداریم، آن را با دو دست نگه دارید، دست ها را به جلو بکشید و پنج تنفس در حرکت بمانید.

2. حالا دم بگیرید بلاک را بالای سر ببرید و با بازدم به پایین بیارید، پنج تنفس تکرار کنید.

3. حالا با یک دم بلاک را به بالای سر ببرید و پنج نفس در حرکت بمانید.

4. بایستید و در حالت ایستاده بلاک را با دم بالا ببرید و با بازدم پایین، در این حالت دایره حرکت بلاک بیشتر از حالت قبل است.

5. تنفس گربه – گاو.

6. در وضعیت مرجارآسانا پای راست را با دم بلند کنید و با بازدم تا جایی که توان دارید به سمت چانه نزدیک کنید و پنج تنفس نگه دارید برای سمت چپ هم انجام دهید.

7. در حالت مرجار آسانا قرار بگیرید، شروع کنید با دستها به جلو قدم زدن تا جایی می توانید سپس به جای اول برگردید، پنج بار انجام دهید بار آخر که به جلو رفتید پیشانی را زمین بگذارید و کف دستها رو از زمین بلند کنید طوری که فقط انگشتان دست روی زمین باشد و پنج نفس باقی بمانید. سپس سینه را هم زمین بگذارید و پنج نفس دیگر در حرکت بمانید.

8. در کومباکاسانا تنفس گربه - گاو.

9. در کومباکاسانا یک پا به چانه - داینامیک

10. در وضعیت کومباکاسانا شروع کنید به قدم زدن به جلو با دستها و سپس بر میگردید به جای اول.

11. اکاپادا آدوموکا شوان.

12. به وضعیت آدوموکها شوان آسانا بروید با پاها قدم بزنید و به سمت دستها بروید یک سگ سرپایین با دست و پای نزدیک به هم، حالا با پای راست یک قدم بردارید به طرف دستها و پای چپ را بالا ببرید تا جایی که لگن صاف باقی بماند و از محور خودش خارج نشود. پنج تنفس بمانید سپس جهت دیگر را انجام دهید.

15. حالا این حرکات را داینامیک کنید با دم به پاری پورنا ناواسانا و با بازدم به آردها ناواسانا برید، پنج نفس انجام دهید.

**آموزش مبتدی با کمک ابزار**

1. می توانید به کمک یک صندلی و دیوار این تمرین را انجام دهید.
2. با حرکت ال[[19]](#footnote-19) در دیوار شروع میکنیم ، به حرکت سگ سر پایینی میرویم که فاصله دست و پا از هم کمتر است و پاشنه پاها به دیوار چسبیده سپس با کف پا به روی دیوار بروید
3. به حرکت سگ سر پایین بروید ،پاشنه ها نزدیک دیوار است با پاها روی دیوار قدم بزنید و به سمت بالا، تا جایی که تنه و پاها در یک خط قرار بگیرد

**رفتن به حرکت در حالت پیشرفته**

1. در حالت سگ سر پایینی میرویم که دست و پاها به هم نزدیک تر هستند نگاه را بین دست ها می آورید یک پا را می آوریم جلو تر و ستون قرار میدهیم و پای دیگر را به سمت بالا پرتاب میکنیم هم زمان پای جلویی روی پنجه می رود و زانوی آن خم می شود، چندین بار تکرار می کنیم.

ممکن است بتوانیم حفظ تعادل کنیم و در حرکت بمانیم در این صورت پای بالا صاف وکشیده پای دیگر جمع در شکم می ماند و خیلی آرام سعی می کنیم این پا را نیز به بالا ببریم و تا جایی که می توانید در حرکت باقی بمانید.

2. از وضعیت سگ سر پایینی که دست و پاها نزدیک تر هستند نگاه را بین دست ها می آورید، روی پنجه پاها می روید و زانو ها را خم میکنید این بار هر دو پا را هم زمان به طرف بالا پرتاب میکنیم چندین بار تکرار می کنیم.

ممکن است بتوانیم حفظ تعادل کنیم، در این صورت هر دو پا خم در شکم است چند نفس در این وضعیت بمانید سپس سعی کنید که به وضعیت کامل حرکت بروید یعنی پاها را صاف بالا ببرید.تا جایی که می توانید در حرکت باقی بمانید

**تکنیک ها**

* در وضعیت آدوموکها شوان آسانا قرار بگیرید.
* دستها به اندازه عرض شانه باز
* پاها به اندازه عرض لگن
* انگشتهای دست باز هستند و انگشت وسط کاملا به سمت روبرو (انگشت راهنما برای پیدا کردن وضعیت درست دستها)
* قفل آرنج باید در تمام مدت فعال باشد البته بدون اینکه دچار هایپر اکستنشن شود.اگر آرنج را قفل نکنید وزن روی عضلات می افتد، مهم نیست که چقدر قوی هستید، استخوان هایتان قوی تر هستند، بنابراین ما می خواهیم از آنها استفاده کنیم.
* چشمی های آرنج رو به روی هم.
* سر بین دستها قرار دارد.
* شانه ها از گوش دور هستند.
* فاصله دستها و پاها کمتر از آدوموکها شوان آسانا است
* پای راست را خم کنید و پای چپ را به سمت بالا ببرید(ممکن است پای چپ خم و پای راست صاف باشد)
* شانه ها ثابت نگه دارید و عضلات شان را به طور فعالانه درگیر کنید.
* پاشنه پای چپ را با ضربه به سمت عقب و بالا بکشید
* پای راست را ابتدا در شکم جمع کنید و بعد در کنار پای چپ قرار دهید.
* انگشتان پا پوینت[[20]](#footnote-20) هستند
* عضلات پا منقبض
* عضلات مرکزی[[21]](#footnote-21) را درگیر کنید و اجازه ندهید که بدنتان پایین بیاید و جاذبه شکستتان بدهد.
* ساکروم(استخوان خاجی) را به شکم و شکم را به ساکروم فشار دهید.
* نقطه نگاه یک نقطه در بین دستها

**سرد کردن**

1. در حالت بالاسانا دست راست خود را از زیر بقل چپ بیرون بکشید و همزمان سر و ستون فقرات با دست به سمت چپ بچرخانید .تا تنش از روی کتف ، بازوها و مچ برداشته شود و همزمان پیچ ملایمی به ستون فقرات داده شود.پنج تنفس بمانید .برای سمت دیگر هم انجام دهید.
2. در حالت نشست ساده قرار بگیرد و ساعد دست راست را روی بازوی دست چپ قرار دهید و با کمک ساعد بازو را کشش دهید .پنج تنفس بمانید. سمت دیگر را هم انجام دهید.
3. در وضعیت نشست ساده دستها را به حالت گارود آسانا قرار دهید
4. در وضعیت نشسته دستها را به بالای سر ببرید از ارنج دست راست را خم کنید و به پشت سر ببرید با دست دیگر ارنج دست راست را به پایین و عقب فشار دهید .پنج نفس بمانید سپس برای طرف دیگر هم انجام دهید.
5. در وضعیت نشسته از پشت دستها را قلاب کنید به سمت زمین بکشید و سینه را باز کنید.

**تنوع**

1. در وضعیت آدوموکا وریکشاسانا قرار بگیرید و سپس کمر را گود کنید و باسن را به سر نزدیک کنید. بدن تقریبا یک فرم S مانند میگیرد. تعادل در این وضعیت دشوار است. زانو ها کمی خم می شوند و انگشتان پا به سمت سقف هستند.

**فواید**

* تعادل را بهبود می بخشد
* دست ها و مچ ها را تقویت می کند
* شانه ها تقویت می شوند
* ارتقاء قدرت کور
* ستون فقرات و استخوانها را تقویت می کند
* هضم را بهبود می بخشد. شکم کشیده شده و اندام های گوارشی تحریک می شوند، بنابراین شما را از اختلالات مربوط به هضم مانند هضم بد، رفلکس اسید، تسکین باد که در معده رها میکند.
* عملکرد ریه را تحریک می کند. باعث افزایش ظرفیت ریه در هنگام تمرین با تکنیک های تنفس مناسب و کمک به خلاص شدن از بیماری های تنفسی مانند آسم و غیره.
* گردش خون را بهبود می بخشد
* کمک به سلامت قلب
* علاوه بر این مزایای فیزیکی، باعث افزایش سطح اطمینان تمرین کننده، تسکین استرس و تمرکز می شود. جریان خون معکوس سیستم عصبی را تسکین می دهد و باعث آرامش و تعادل می شود.
* برای کسانی که از اختلالات گردنی رنج می برند مناسب است.
* نقاط تمرکز آدوموکا وریکشاسانا عبارتند از هیپوفیز، مغز، شانه ها، بازوها، مچ دست ها، پاها، ریه ها و ستون فقرات. این آسانا در بهبود عملکرد تمامی مناطق فوق کمک می کند.

**محدودیت ها**

* اگر درگردن، شانه، آرنج یا مچ دست آسیب دیده باشید، از این کار اجتناب کنید.
* در صورت داشتن فتق ، بیماری های مربوط به قلب، تومور مغزی، عفونت های گوش، چشم، بینی و انجام ندهید.
* اگر در طول آسانا ناراحت هستید، از آسانا خارج شوید.
* اگر شما یک مبتدی هستید، احساس می کنید که ای آسانا سخت است هم انجام ندهید.
* فراد مبتلا به میگرن و فشار خون انجام ندهند.
* در دوران قاعدگی انجام نشود.
* در دوران بارداری و پس از بارداری در صورت داشت بخیه انجام ندهید.

1. Core [↑](#footnote-ref-1)
2. Cat-Caw [↑](#footnote-ref-2)
3. Sacrum [↑](#footnote-ref-3)
4. Point [↑](#footnote-ref-4)
5. Salamba sarvangasana - Shoulderstand [↑](#footnote-ref-5)
6. Point [↑](#footnote-ref-6)
7. Supta baddha konasana - Reclining bound angle pose [↑](#footnote-ref-7)
8. Halasana - Plow pose [↑](#footnote-ref-8)
9. Karnapidasana – knee to ear pose [↑](#footnote-ref-9)
10. Salamba sirsasana-Suppoted headstand [↑](#footnote-ref-10)
11. Pavanmuktasana-Wind relieving pose [↑](#footnote-ref-11)
12. Point [↑](#footnote-ref-12)
13. Balasana-Child’s pose [↑](#footnote-ref-13)
14. Pavanamuktasana-Wind relieving pose [↑](#footnote-ref-14)
15. Pincha mayourasana-Feather peacock pose [↑](#footnote-ref-15)
16. Vrschikasana-Scorpion pose [↑](#footnote-ref-16)
17. Urdva dhanurasana-wheel pose [↑](#footnote-ref-17)
18. Adho Mukha Vrk Sasana - Handstand [↑](#footnote-ref-18)
19. L stand [↑](#footnote-ref-19)
20. Point [↑](#footnote-ref-20)
21. Core [↑](#footnote-ref-21)