

برای انجام آن به پشت بخوابید. از لحاظ راحتی بدن ممکن است روی پتو یا فرش دراز بکشید. دستهایتان در امتداد بدنتان روی زمین باشد. هر دو پایتان را به هم بچسبانید و بعد هر دو پا را بدون اینکه خم شود با هم از زمین بلند کنید تا حدیکه نسبت به زمین عمود شود. عمل بلند کردن اعضای بدن به ترتیب با بلند کردن لگن خاصره (باسن) و تنه بدن بایستی ادامه یابد تا تمام وزن بدن روی شانه ها قرار گیرد حالا دست ها را به کمک بفرستید و در حالیکه آرنجها به زمین تکیه دارد لگن خاصره را با دو دست نگه دارید. در این حال پاها و لگن و پشت بایستی به زمین عمود باشد و فقط سر و شانه ها و پشت بازوها و آرنجها به زمین تکیه داده خواهد شد.

قسمت بالای سینه به چانه ی شما فشار خواهد آورد. در این حال تصور کنید که می خواهید سقف اتاق را با شست پاهایتان لمس کنید. پس از اینکه به این حال در آمدید تا یک دقیقه به همین حال باقی بمانید. در ابتدا مشکل است. پس از اینکه ورزیده تر شدید زمان را بیشتر کنید.

فوائد: تمام دستگاه اعصاب را تقویت می کند و عضلات شکم و پاها و گردن را کشیده و ستون فقرات را نیرو بخشیده و جریان خون را تشدید می کند و مقداری خون به ستون فقرات و مغز میفرستد. چربی های زیادی بدن را کم می کند و در تجدید قوای جوانی اثر بسیار دارد.

اگر هنگامیکه در حال ایستادن روی شانه هستید ساقها و پاها را لنگر کنید پاهایتان زمین بالای سرتان را لمس کند و به همان حال بمانید، این حالت را حالت گاواهن گویند که یکی از بهترین حالتها ی آساناس یوگا است و این اسم را به این علت داده اند که شبیه به گاواهن است.

طرز اجرا - پس از آنکه به شرح فوق به حالت گاواهن در آمدید دستهای خود را راست و محکم در امتداد بدنتان روی زمین قرار دهید بطوریکه کف دستهایتان به زمین فشار آورد. پاهایتان بایستی راست و پهلوئی هم بوده و زانویان بهم چسبیده باشند. وقتی شست پاهایتان به زمین رسید سعی کنید آنها را تا هر اندازه دورتر از سرتان به سمت دیوار ی که پشت سرتان قرار دارد پیش برید.

انجام چنین عملی به آسانی برایتان میسر نخواهد بود ولی از کوشش دریغ نکنید. در اول ممکن است فقط چند ثانیه به این حال بمانید ولی رفته رفته این مدت تا سی ثانیه هم برایتان قابل اجرا خواهد بود.

ستون فقرات را نرمش می دهد و سبب میشود که رکن بدن حالت طبیعی خود را بازیابد. اعصاب را : **فوائد** تقویت میکند. تقریباً تمام عضلات بدن را کشیده و نرمش میدهد، عضلات شکم و رگ هایش را مالش داده و از اختلالات معده جلوگیری میکند. جریان خون را تقویت کرده و مقدار زیادی خون به ستون فقرات میفرستد و بهترین تمرین برای تناسب اندام اشخاص فربه به شمار می آید

این حالت همان ایستادن روی سر است. اگر بخواهید می توانید این عمل را در کنار دیوار یا یک در بسته انجام دهید و یک بالش نرم زیر سرتان بگذارید که سرتان را محافظت کند. البته اشخاص ماهر از انجام تمرین در کنار دیوار یا استفاده از بالش امتناع دارند ولی رعایت این موضوع برای اشخاص مبتدی ضروری است زیرا خطر برگشتن و بزمین افتادن در اول کار وجود دارد. قسمتی از سنگینی بدن ممکن است که روی دستها قرار گیرد. در آغاز کار سی ثانیه طول مدت برای مبتدیان این تمرین کافی خواهد بود. ولی بعدها طول مدت تا چندین دقیقه هم بالغ خواهد شد. بتدریج طول مدت را اضافه کنید و بمحض اینکه احساس خستگی کردید تمرین را خاتمه دهید. ممکن است هنگام ایستادن احساس سر گیجه کنید ولی این احساس بزودی رفع خواهد شد. یکی از روشهای دیگر رسیدن به فواید این تمرین بدون تلاش بدنی این است که از تختخوابهای شیب دار استفاده شود. یعنی چندین دقیقه روی تختخواب شیب دار یا تخته ای که روی سطح مایلی قرار گرفته باشد طوری دراز بکشید که سر به طرف پایین و پاها به طرف بالا باشد.

فواید: مقدار زیادی خون به مغز میرساند. بدن و مغز را استراحت میبخشد. تمرکز فکر را تقویت میکند و جوانی را حفظ می نماید. برخی معتقدند که این تمرین چین وچروک صورت را برطرف میسازد، از سفید شدن مو جلوگیری میکند و وزن بدن را متعادل ساخته، هضم و جذب غذا را تقویت مینماید.

۴-کمانی

به شکم روی زمین بخوابید. بازوان خود را به عقب بکشید در حالی که پای خود را به عقب بلند می کنید، هر دو ساق پای خود را تا هر اندازه که ممکن است از زمین بلند کنید. در این وضع با بالا تنه و پاها ی خود وضع طاقی را می سازید. این کار باید طوری باشد که کوئی میخواید فرق سر خود را با پای خود لمس کنید.

انجام این کار تا حدی مشکل است و شاید در وحله ی اول بخواید که پاها ی خود را از هم جدا نگهدارید ولی بعدها قادر خواهید شد که پاها را متصل به هم نگهداشته و این عمل را انجام دهید.

فواید: این حالت موجب کشش ستون فقرات به سمت مخالف حالتها ی قبلی است و به نرمش آن می افزاید. سلسله اعصاب را بکار وامیدارد و عضلات شکم و جلو رانها و بازوان و گردن را میکشد و موجب ازدیاد فعالیت کبد و کلیه و غده ها می شود. به هضم غذا کمک می کند و یکی از بهترین تمرینات برای اصلاح شکل بدن است.

۵- حالت کبری

روی زمین به شکم بخوابید و کف دستهای خود را در امتداد شانه هایتان از هم باز شده، روی زمین قرار دهید. پیشانی بایستی روی زمین قرار گیرد و پاها در تمام مدت تمرین کشیده و متصل بهم میماند. اینک به ملایمت سر خود را از زمین بلند کرده بسمت بالا و عقب بکشید. سر و صورت و گردن و تنه به پیروی از یکدیگر و کم کم از زمین بلند می شوند. اینک دستها را ستون بدن کرده و سنگینی بدن تنه را روی آنها می اندازیم و سر را تا ممکن است بعقب می کشیم تا حدی که تحت زاویه ای سقف را ببینیم. چون به این حالت در آمدم سبب اینکه به این حالت کبری می گویند را درک خواهیم کرد.

در نظر داشته باشید که این تمرین بایستی در کمال آهستگی و نرمی انجام شود و هیچگونه خستگی و تلاش فوق العاده نبایستی معمول گردد.

فواید: انجام این تمرین موجب تمدد اعصاب و تقویت بنیه و نرمش ستون فقرات میگردد. سلسله اعصاب را تقویت نموده و عضلات شکم، پشت بازوان و گردن را می کشد و موجب هضم و جذب غذا شده و در تناسب اندام اثر فوق العاده دارد.

۶-کشش عضلات

به پشت روی زمین بخوابید پاها بهم چسبیده و راست و کشیده باشد. درحالی که پاها را محکم و راست روی زمین نگاه میدارید تنه را از زمین بلند کرده و آهسته بنشینید. نفس را کاملا از سینه خارج کنید و تنه را بر روی پاها خم کنید. با صورت زانوها را لمس کنید در این حال هر دو دست را دراز کرده و انگشتان پای خود را با دو دست بگیرید (اگر نرمش بدنتان تا این حد نرسیده باشد ممکن است عوض انگشتان پا ساق پای خود را بگیرید) در این حالت چند ثانیه ای تامل کنید و هر چه تمرین برایتان آسان تر شود بر طول مدت تمرین بیافزایید.

فواید: ستون فقرات را در جهت مخالف (حالت کبری) نرمش میدهد و دارای همان نتایج و فواید تمرین میباشد. عضلات پشت و شکم و پاها و دستها را میکشد و بهضم غذا کمک میکند و پیه زیادی بدن را از بین می برد.

۷-مکان هندسی

بر روی شکم روی زمین کاملدراز بکشید. دستهایتان در امتداد بدنتان کشیده و به بدن چسبیده و مچ و کف دستها به زمین باشد و کف پاها رو به آسمان قرار گیرد. اینک به بازوان خود فشار بیاورید. و با کمک عضلات سفلی ستون فقرات، پاها را بدون اینکه خم شده باشید بطرف سقف بلند کنید. چند ثانیه در همین حال بمانید و تمرین را خاتمه دهید.

فواید: این حالت برای تقویت عضلات شکم و ماهیچه های سفلی پشت بسیار مفید است.

روی زمین بنشینید و پاهای خود را دراز کنید. پای چپ تان را جمع کنید و پاشنه ی پا را در شکاف نشیمنگاه قرار دهید. اینک پای راست را از روی پای چپ رد کرده و کف پارا در کنار زانوی چپ سمت خارج از بدن روی زمین قرار دهید با دست چپ از سمت خارج زانوی راست را بگیرید. در این حالت سر و بدن به طور کلی به سمت راست پیچیده می شود و دست راست را که آزاد می ماند به قسمت پایین پشت تکیه داده می شود در حالیکه کف دست به سمت خارج می باشد. این تمرین ستون فقرات را وادار به پیچیدن تحت زاویه ی جدیدی می کند .

چند ثانیه در این حال بمانید و به مرور ، زمان را به یکی دو دقیقه برسانید. برای اینکه تمرین کامل شود این کار را با سمت دیگر بدن نیز انجام دهید . این کار با پشتکار و شکیبایی میسر می گردد ولی کسانیکه انجام آن را برای خود غیر مقدور می دانند میتوانند از فواید آن با نشستن روی یک صندلی و چرخیدن به یک طرف در حالیکه پشت صندلی را با دو دست گرفته باشند بهره مند گردند بدیهی است در این صورت پاها و بالا تنه بایستی بطور کلی ثابت بمانند و سر و بدن تا حد امکان پیچیده نشود .

فواید : این تمرین اثر بسیار ارزنده ای برای سلسله اعصاب دارد و برای شکم ، کبد و کلیه مفید است .

دو زانو روی زمین بنشینید و سرین را روی پاهایتان بگذارید بطوریکه کف پاهایتان بسمت بالا باشد به آهستگی به عقب خم شوید . پاهایتان ثابت باشد از دستهای خود کمک بگیرید و آنقدر به عقب تکیه کنید که شانه ها به زمین تکیه کند و پس از این حال چون دیگر به کمک دست ها احتیاجی نسبت می توانید آنها در طرفین سر به اطراف دراز کنید بنحویکه کف دستها بطرف بالا باشد . سی ثانیه در این حال بمانید و هر هفته پانزده ثانیه به طول مدت تمرین بیافزایید تا هنگامیکه بتوانید تا دو دقیقه براحتی در این حال بمانید .

فواید : نتایج سودمندی برای رانها و شکم دارد و از بیوست جلوگیری می کند و بهضم غذا کمک کرده و چربی های زیادی بدن را از بین می برد .

حالت دهم : طاووس (مایور آسانا) – ورزش یوگا

این هم یکی دیگر از تمرین های تمرینش است که به ژیمناستیک مربوط می شود. برای شروع روی زمین دو زانو بنشینید بطوریکه زانوهایتان از هم جدا باشد کف دستهایتان را روی زمین بگذارید به نحوی که سر انگشتهای دستتان به طرف پاهایتان باشد و مچ های دست بهم چسبیده باشند. به جلو تکیه کنید و هر دو آرنج را به شکمتان تکیه دهید اینک سنگینی بدن را بر روی بازوها انداخته و پاها را از زمین جدا کرده و بطور راست و کشیده امتداد دهید بطوریکه بدنتان بطور افقی در امتداد پاهایتان قرار گیرد و سنگینی بدن بر روی دستها و مچ ها باشد. به شکل یک طاووس . برای چند ثانیه در این حالت بمانید.

فواید : عضلات شکم فوق العاده تقویت می شود . برای معده بی نهایت سودمند است و اختلالات آن را برطرف می کند .

حالت یازدهم : حالت ماهی (ماتسی آسانا)- ورزش یوگا

به صورت چهار زانو بنشینید. (راست بنشینید هر دو پا را از زانو خم کرده و پشت هر پا را روی ران مقابل قرار دهید بطوریکه کف پاها بطرف بالا باشد) بعد به عقب خم شوید تا بدنتان به زمین برسد سرتان را بعقب خم کنید تا سنگینی تنه روی فرق سر قرار گیرد . بعد با هر دو دست پاهایتان را بگیرید در این موقع قفسه سینه باید کاملاً به بیرون فشرده شده باشد و پشت مانند طاقی باشد که سر و پاهایتان دو تکیه گاه آن به شمار آیند. با این حالت می توان در آب شناور بود .

فواید : برای تقویت گردن ، مغز ، سینه ، ستون فقرات و شکم کاملاً مفید است .

حالت دوازدهم: طرز یوگا(یوگا مودرا)

از حالت نشسته (چهار زانو) به جلو خم شوید و کوشش کنید با پیشانی خود زمین را لمس کنید در این حالت دستهایتان بایستی طوری پشت سرتان باشد که با هر پنجه ساق دست دیگر را گرفته باشید .

فواید : برای شکم و امعاء و احشاء بسیار مفید است و از یبوست و اختلالات معده جلوگیری کرده مانع چاقی و فربهی می شود .

حالت سیزدهم : حالت کوه (پاربات آسانا)

به حالت چهار زانو بنشینید . هر دودست را بطرف سقف بلند کنید و کف هر دو دست و انگشتان را بالای سرتان بهم بچسبانید . حال سعی کنید که انگشتان خود را به هر مقدار که ممکن باشد به طرف سقف بکشید . در این حالت که به کوه تشبیه شده است می توانید پنج تا ده دفعه نفس عمیق بکشید .

فواید : عضلات تنه و شکم را کشیده ستون فقرات را تقویت کرده و سلسله اعصاب را آماده می نماید و در هضم غذا اثر دارد و نفس عمیق موجب تقویت ریه ها شده و خون را تصفیه می کند .

حالت چهاردهم : مثلنی (تریکن آسانا)

سرپا بایستید و پاهای خود را کاملا باز بگذارید . سپس آهسته به سمت راست خم شوید تا حدیکه دست راستتان پای راستتان را لمس کند دست چپ شما نیز به بالا بلند خواهد شد ، تا حدیکه تقریبا در امتداد پای چپتان قرار گیرد . چند لحظه مکث کنید و به حالت ایستاده برگردید سپس تمرین را از سمت چپ تکرار کنید از هر سمت چند دفعه تمرین را تکرار کنید.

فواید : از این تمرین ستون فقرات سلسله اعصاب و شکم سود می برند و نیز باعث می شود بدن باریک و شکیل گردد.

حالت پانزدهم : حالت کژدم یا عقرب (وریچیک آسانا) - ورزش یوگا

یکی از مشکل ترین تمرینات است که شبیه به ژیمناستیک هم می باشد و در ژیمناستیک آنرا چم ببری می گویند. هر دو ساعد را بعرض شانه ها روی زمین بگذارید و بدن و پاها را بحال معکوس در آورید و بعد پاها را از عقب به زمین نزدیک کنید تا روی سرتان قرار گیرد. برای مبتدیان بدون مربی اقدام به این عمل خطرناک است بهتر است در کنار دیوار انجام شود.

فواید : برای تمام بدن مفید است و اعصاب ستون فقرات را تقویت کرده و به آن نرمش بیشتری می دهد و چربی های اضافی را از بین می برد.