

- Acute (درد حاد)
- درد حاد، وقتی علائم به سرعت ظاهر می‌شوند. درد حاد، معمولاً کمتر از ۳ تا ۶ ماه طول می‌کشد.
- Alignment (راستای صحیح)
- راستای صحیح در یوگا، روشی که یک وضعیت، با هدف تشویق عملکرد بهینه و جلوگیری از آسیب، آموزش داده می‌شود. اگرچه اصول عمومی وجود دارد، اما راستای صحیح مناسب ممکن است از فردی به فرد دیگر، روز به روز، و بر اساس هدف از آسانا، متفاوت باشد.
- Anatomy (آناتومی)
- آناتومی، مطالعه ساختار بدن، از جمله نامگذاری بخش‌های مختلف بدن می‌باشد.
- Antigen (مهاجم پادگن)
- مهاجم پادگن، که سیستم ایمنی بدن بوسیله‌ی آنتی بادی‌ها و گلبول‌های سفید خون، با آن مبارزه می‌کند.
- Arthritis (التهاب مفصل)
- التهاب مفصل، گروهی از شرایط مفصلی که شامل التهاب و/یا آسیب مفصل می‌شود. استئوآرتریت (آرتروز) شایع‌ترین نوع آن است و شامل آسیب به غضروف مفصل به دلیل ساییدگی و پارگی می‌شود.
- Asana (آسانا)
- آسانا، حالت (پاسچر) یا وضعیت بدنی در یوگا است.
- Bile (صفرآ)
- صفرآ، ماده‌ای که به تجزیه چربی‌ها در هضم کمک می‌کند.
- Cartilage (غضروف)
- غضروف، بافت همبند سفت اما انعطاف پذیر می‌باشد که شامل هیالین (شیشه مانند، در مفاصل سینوویال برای کاهش اصطکاک)، فیبرو غضروف (بالشتک محکم، در دیسک‌های بین مهره‌ای برای بالشتک)، و الاستیک (کشش پذیر، در بینی و گوش برای خاصیت ارتجاعی).
- Central nervous system (CNS) (سیستم اعصاب مرکزی)
- سیستم اعصاب مرکزی (CNS) مغز و نخاع؛ بدن را کنترل می‌نماید و جهان را با آن درک می‌کند.
- Cerebral cortex (قشر مغز)
- قشر مغز، پوسته بیرونی مخ می‌باشد.
- Cerebrum (مغز یا مخ)
- بزرگ‌ترین قسمت مغز؛ شامل قشر مغز و برخی از ساختارهای داخلی مانند هیپوکامپ است.
- Cervical spine (ستون فقرات گردنی)
- ستون فقرات گردنی شامل هفت مهره گردن می‌باشد.
- Chromosomes (کروموزوم‌ها)
- کروموزوم‌ها، مولکول‌های نخ مانند ساخته شده از DNA و پروتئین هستند. انسان‌ها معمولاً ۲۳ جفت کروموزوم دارند.
- Chronic (درد مزمن)
- علائم مزمن طولانی مدت، بیماری و/یا درد می‌باشد؛ درد مزمن معمولاً بیش از ۳ تا ۶ ماه ادامه دار
- Collagen (کلاژن)
- کلاژن جزء اصلی تشکیل دهنده، در بسیاری از بافت‌های همبند می‌باشد. توانایی کشش خوبی دارد که به آن اجازه می‌دهد در برابر تنش یا کشش مقاومت کند.
- Concentric contraction (انقباض درونگرا)
- انقباض عضلانی درونگرا در پاسخ به یک بار، مانند بلند کردن وزنه توسط عضله دوسر بازویی (هنگام بالا آوردن وزنه) می‌باشد.
- Connective tissue (بافت همبند)
- بافت همبند، ارتباطاتی را در بدن شما ایجاد می‌کند. زیر مجموعه‌های آن شامل؛ غضروف، استخوان، خون، لنف، چربی و بافت الاستیک (مانند گوش و بینی)، همراه با بافت همبند فیبری است.
- Control group (گروه کنترل)

- گروه کنترل، گروه از افراد در پژوهش که مداخله مورد پژوهش را دریافت نمی کنند. ممکن است چیزی دریافت نکنند یا فعال باشند، گروه کنترل، به عنوان یک ملاک برای مقایسه عمل می کند.
- Deep (عمق)
- عمق بیشتر، یعنی حرکت از سطح به سمت داخل به عنوان مثال، ماهیچه های شما در عمق پوست شما قرار دارند.
- Diaphragm (دیافراگم)
- دیافراگم، معمولاً به دیافراگم تنفسی اطلاق می شود که عضله اصلی مورد استفاده در تنفس آرام می باشد. همچنین دیافراگم خروجی صوتی / قفسه سینه، و دیافراگم ادراری تناسلی / کف لگن، نیز وجود دارد.
- DNA (دی ان ای)
- دی اکسی ریبونوکلیک اسید DNA؛ حامل اطلاعات ارثی در ژن ها است. در داخل کروموزوم ها قرار دارد.
- Eccentric contraction (انقباض برونگرا)
- انقباض عضلانی برونگرا، در پاسخ به بار، مانند پایین آوردن وزنه توسط دوسر بازو می باشد.
- Engaging (درگیر شدن)
- درگیر شدن، هنگامی که یک عضله در حال انقباض است. «درگیر شدن در حین کشش» در این کتاب برای توصیف انقباض یک عضله، و هم زمان در وضعیت خنثی یا کشیده و طویل قرار دارد، مانند یک انقباض برونگرا، ولی ثابت نگه داشته شده است.
- Epithelial tissue (بافت مخاطی یا پوششی)
- بافت اپیتلیال پوشش هایی را در بدن شما تشکیل می دهد، مانند لایه سطحی پوست.
- Fascia (فاشیا)
- فاشیا، بافت همبند فیبری که عضلات و سایر اندام ها را احاطه کرده است.
- Fibrous connective tissue
- (بافت همبند فیبری)
- بافت همبند فیبری، شامل یک الگوی موازی یا نامنظم از رشته های کلاژن است. شامل بافت همبند منظم متراکم؛ تاندون ها و رباط ها، و بافت همبند نامنظم متراکم؛ فاشیا و کپسول های مفصل سینوویال می باشند.
- fMRI
- تصویر برداری رزونانس مغناطیسی عملکردی می باشد. دستگاهی که تغییرات جریان خون را در مغز اندازه گیری می کند، تا فعالیت اعصاب را منعکس کند.
- Gray matter (ماده خاکستری)
- بافت ماده خاکستری در سیستم عصبی مرکزی که بیشتر شامل اجسام سلولی، دندریت ها و سیناپس ها است (در مقایسه با بافت سفید که بیشتر حاوی آکسون است و به دلیل میلین سفید می باشد).
- Heart rate variability (HRV)
- (تغییر پذیری ضربان قلب)
- تغییر پذیری ضربان قلب (HRV)، اندازه گیری تغییرات بین ضربان قلب در یک افزایش زمان مشخص، می باشد. ممکن است نشان دهنده ی تحمل و تاب آوری قلبی تنفسی و استرس باشد.
- Hip points (نقاط لگن)
- نقاط لگن، نام محاوره ای برای دو برآمدگی استخوانی در جلوی لگن که به آن خارخاصره ای قدامی فوقانی گفته می شود.
- Homeostasis (هموستاز)
- هموستاز، برقراری حالت تعادل پویا در بدن انسان، برای حفظ حیات می باشد.
- Hot yoga (یوگای داغ)
- کلاس های یوگای داغ، در اتاق هایی با دمای ۹۲ تا ۱۰۵ درجه فارنهایت (۳۳ تا ۴۱ درجه سانتی گراد) برگزار می شود.
- Hyperextension (باز شدن بیش از حد)
- هایپراکستنشن، گسترش شدید مفصل (باز شدن بیش از حد) که، اغلب از دامنه ی طبیعی فراتر رفته است.
- Hypermobility (هایپر موبیلیتی)

□ هایپر موبیلیتی، افرادی بسیار انعطاف پذیر، فراتر از حد معمول هستند.

□ Hypertension (فشار خون بالا)

□ فشار خون فرد بالا می‌باشد.

□ Inflammation (التهاب)

□ التهاب، نشانه این است که بدن در حال مبارزه با چیزی به صورت موضعی یا سیستمیک است. علائم می‌تواند شامل قرمزی، تورم، گرما و درد باشد.

□ Interoception (دریافت درونی)

□ دریافت درونی، آگاهی حسی، از محیط داخلی بدن شما، از جمله اندام‌های گوارشی، قلب و ماهیچه‌ها است.

□ Intervertebral disk (دیسک‌های بین مهره‌ای)

□ دیسک‌های بین مهره‌ای، بیشتر از فیبرو غضروف ساخته شده‌اند که شوک و ضربه بین مهره‌ها را جذب می‌کنند و امکان حرکت را فراهم می‌کنند.

□ Inversion (حرکات معکوس)

□ حرکات معکوس، مانند ایستادن روی سر، که در آن بدن «وارونه» است. حرکت معکوس جزئی، شامل هر حالتی است که سر در زیر سطح قلب قرار می‌گیرد.

□ Isometric contraction (انقباض ایزومتریک)

□ انقباض ایزومتریک، درگیری عضلانی که در آن عضله در همان طول باقی می‌ماند، مانند فشار دادن به دیوار یا زمین.

□ contraction (انقباض ایزوتونیک)

□ انقباض ایزوتونیک؛ درگیری عضلانی که در آن عضله تغییر طول می‌دهد و می‌تواند یکی از انقباض‌های درونگرا و برونگرا باشد.

□ Kinesiology (حرکت شناسی)

□ حرکت شناسی، مطالعه حرکات بدن می‌باشد.

□ Kumbhaka (کومبهاکا)

□ کومبهاکا پرانایاما، تمرین حبس نفس می‌باشد.

□ Kyphosis (کایفوز یا کیفوز)

□ کیفوز، انحناهای محدب ستون فقرات که به طور طبیعی در ستون فقرات قفسه سینه و خاجی یافت می‌شود. این اصطلاح همچنین می‌تواند مقدار بیش از حد این منحنی محدب را توصیف کند، مانند قوز دواگر.

□ Ligament (رباط)

□ رباط؛ استخوان را به استخوان متصل می‌کند. از بافت همبند منظم متراکم ساخته شده، که دارای فیبرهای کلاژن موازی است.

□ Lordosis (لوردوز)

□ لوردوز، انحناى مقعر ستون فقرات که به طور طبیعی در ستون فقرات کمری و گردنی یافت می‌شود. این اصطلاح همچنین می‌تواند مقدار بیش از حد این منحنی مقعر را توصیف کند.

□ Lumbar spine (ستون فقرات کمری)

□ ستون فقرات کمری شامل پنج مهره پایین کمر می‌باشد.

□ Lymph (مایع لنفاوی)

□ مایع لنفاوی پر از گلبول‌های سفید خون برای مبارزه با مهاجمان می‌باشد که، از مایع بین سلولی جمع‌آوری می‌شود، پس از فیلتر شدن در غدد لنفاوی، دوباره به قلب تخلیه می‌شود.

□ Meditation (مدیتیشن یا مراقبه)

□ مراقبه، تمرکز یا تمرین تمرکز ذهنی می‌باشد. شامل ذهن آگاهی، مانترا، مراقبه عشق ورزی، مراقبه متعالی (TM)، و غیره است. نام دیگرش در زبان سانسکریت دهیانا می‌باشد.

□ Meta-analysis (متاآنالیز یا فرا تحلیل)

□ متاآنالیز، ارزیابی سیستماتیک تحقیقات قبلی، در یک حوزه خاص، به منظور استنتاج نتایج گسترده می‌باشد (استاندارد طلایی مقالات مروری)

□ Mindfulness (ذهن آگاهی)

□ ذهن آگاهی؛ توجه آگاهانه به لحظه حال، بدون قضاوت می‌باشد. (همانطور که توسط محقق دکترجان کابات زین، تعریف شده است)

□ Muscle tissue (بافت عضلانی)

- بافت عضلانی، شامل سه نوع بافت انقباضی، عضله اسکلتی، صاف و قلبی، هستند.
- Nadis (نادی ها یا مسیرهای عبور انرژی)
- نادی ها، طبق طب هندی و فلسفه هند، اینها کانال هایی برای جریان نیروی حیاتی هستند.
- Nerve (اعصاب)
- دسته عصبی آکسون نورون ها، در سیستم عصبی محیطی، شامل بافت رسانایی، می باشند که، مانند سیم در بدن عمل می کنند و پیام ها را به سیستم عصبی مرکزی منتقل می کنند. شامل اعصاب جمجمه ای و اعصاب نخاعی می باشد. مجموعه ای از آکسون ها در سیستم عصبی مرکزی، یک دستگاه نامیده می شود.
- Nervous tissue (بافت عصبی)
- بافت عصبی، بافت رسانای ساخته شده شامل: نورون ها و سلول های کمکی (پشتیبان) می باشد.
- Neuron (سلول عصبی)
- سلول عصبی نورون، پیام های الکتریکی را، حمل می کند.
- Neuroplasticity (انعطاف پذیری عصبی)
- توانایی مغز برای ایجاد اتصالات عصبی می باشد.
- Neutral spine (ستون فقرات در حالت خنثی یا طبیعی)
- ستون فقرات خنثی؛ وضعیت توزیع بهینه ی بار، بر روی ستون فقرات، است. انحنای طبیعی بخش های گردنی (لوردوز)، قفسه سینه (کیفوز) و کمری (لوردوز) ستون فقرات را حفظ می کند.
- Neutral pelvis (لگن در حالت خنثی یا طبیعی)
- لگن خنثی، وضعیت لگن که به بهترین وجه از انحنای درونی ستون فقرات کمری حمایت می کند. ویژگی های این وضعیت: عدم چرخش بیش از حد قدامی یا خلفی لگن؛ نقاط لگن (pasis) در یک راستا با یکدیگر هستند؛ استرس بر روی رباط ها، ماهیچه ها و سایر بافت ها را به حداقل می رساند.
- Osteoporosis (پوکی استخوان)
- پوکی استخوان؛ وضعیتی که در آن استخوان ها ضعیف و شکننده می شوند و آنها را در معرض خطر بیشتری برای شکستگی قرار می دهد.
- Parasympathetic nervous system (PSNS) (سیستم عصبی پاراسمپاتیک)
- سیستم عصبی پاراسمپاتیک (PSNS) شاخه ی «استراحت و هضم» از سیستم عصبی خودمختار می باشد که پاسخ یا بازتاب آرامش را القا می کند.
- Peripheral nervous system (PNS)
- سیستم عصبی محیطی (PNS) شامل اعصاب جمجمه ای و نخاعی است.
- Physiology (فیزیولوژی)
- فیزیولوژی، مطالعه عملکرد بخش ها و سیستم های درون بدن و مطالعه نحوه عملکرد جسمانی می باشد.
- Postural hypotension (افت فشار خون وضعیتی)
- افت فشار خون وضعیتی، که به آن افت فشار خون ارتواستاتیک نیز می گویند. شروع ناگهانی فشار خون پایین ناشی از، بلند شدن و ایستادن خیلی سریع از روی زمین، یا حرکات معکوس می باشد.
- Prana (پرانا یا نیروی حیات)
- کلمه پرانا، در سانسکریت به معنای انرژی نیروی زندگی، انرژی حیاتی یا نفس، مشابه مفهوم چینی کلمه، چی، است.
- Pranayama (کنترل تنفس یا نیروی حیات)
- کلمه سانسکریت پرانا، به معنای گسترش یا کنترل نفس و نحوه ی تنفس می باشد.
- Proprioception (حس عمقی)
- حس عمقی، نوعی از درک درونی که بر آگاهی از جسممان، بصورت فضایی، به ویژه در هنگام حرکت تمرکز دارد.
- Randomized controlled trial (RCT) (کارآزمایی تصادفی سازی و کنترل شده)
- کارآزمایی تصادفی سازی و کنترل شده (RCT)، تصادفی سازی گروه آزمایش و کنترل (ها)، که می تواند منجر به سوگیری (جهت گیری) کمتری شود.
- Sacroiliac joint (مفصل ساکروایلیاک)
- مفصل ساکروایلیاک مفصل بین خاجی و ایلیوم لگن؛ که امکان حرکت کمی را فراهم می کند.
- Samskaras (سامسکارا)

- سامسکارا، بر اساس فلسفه هندی، اینها آثار یا برداشت هایی از اعمال گذشته ما هستند.
- Sanskrit (سانسکریت)
- سانسکریت، زبان هند باستان می باشد که بسیاری از متون یوگا با آن نوشته شده است.
- Stretching (کشش)
- کشش، زمانی که فیبرهای عضلانی طولانی شده، اغلب بیشتر از طول استراحتشان می شوند .
- Sun salutation (سلام بر خورشید)
- سلام بر خورشید، مجموعه ای از آساناها که به ترتیب و پشت سر هم، انجام می شوند تا بدن را گرم نموده و ذهن را متمرکز کنند.
- Superficial (سوپرفاشیا)
- سطحی نزدیک به سطح دیگر؛ به عنوان مثال، پوست شما سطحی روی عضلات شما است.
- Supine (طاقباز)
- به پشت دراز کشیده، صورت رو به بالا است.
- Sympathetic nervous system (SNS) (سیستم عصبی سمپاتیک)
- سیستم عصبی سمپاتیک (SNS)، شاخه‌ی «جنگ یا گریز» از سیستم عصبی خودمختار، پاسخ یا بازتاب استرس می‌باشد.
- Synovial joint (مفصل سینوویال)
- مفصل سینوویال، رایج ترین و متحرک ترین نوع مفصل در بدن می باشد، مانند شانه ها، ران ها و زانوها
- Tendon (تاندون)
- تاندون، ماهیچه را به استخوان متصل می کند. ساخته شده از بافت همبند منظم متراکم، که دارای فیبرهای کلاژن موازی است.
- Thoracic spine (ستون فقرات سینه ای)
- ستون فقرات سینه ای، ۱۲ مهره ناحیه میانی پشت را تشکیل میدهد.
- Tissues (بافت ها)
- بافت، مجموعه ای از سلول هایی که برای عملکردی مشابه، به هم متصلند. چهار نوع بافت اصلی عبارتند از اپیتلیال، همبند، عضلانی و عصبی.
- Vagus nerve (عصب واگ)
- عصب واگ، دهمین عصب جمجمه ای (CNX) است که، در کنترل اعصاب پاراسمپاتیک قلب، ریه ها و اندام های گوارشی با اهمیت می باشد.
- Vayus (وایوها)
- طبق فلسفه یوگا، پُرانا‌ی شما در الگوهای خاصی به نام وایوها جریان دارد: پُرانا (در داخل ریه)، اودانا (در کل بدن)، ویانا (در اندام)، سامانا (در اطراف شکم) و آپانا وایو (در کف لگن).
- Yoga therapy (یوگا درمانی)
- یوگا درمانی، به گفته انجمن بین المللی درمانگران یوگا، «یوگا درمانی فرآیند توانمندسازی افراد برای پیشرفت در جهت بهبود سلامت و تندرستی، از طریق استفاده از آموزه‌ها و شیوه های یوگا است.» این رشته در حال توسعه، دارای استانداردهای آموزشی، فراتر از استانداردهای آموزش عمومی یوگا است و تمرین‌کنندگان را برای فعالیت ایمن برای شرایط سلامت آماده می‌نماید.