

آرامش. احیا. تجدید نیرو یوگای احیاگر

کارن باگینسکی

محدثه بندرریگی
کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی





تألیف: کارن باگینسکی

ترجمه: محدثه بندرریگی

| مدیر گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ لیلا زارعی

| ناظر چاپ/ مهدی تکلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۲

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

سرشناسه: باگینسکی، کارن

Baginski, Caren

عنوان و نام پدیدآور: یوگای احیاگر: آرامش، احیا، تجدید نیرو/ کارن باگینسکی؛ [مترجم] محدثه بندرریگی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۷۲۳-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Restorative yoga : Relax. Restore. Re-energize , 2020.

موضوع: هاتا یوگا

Hatha yoga

شناسه افزوده: بندرریگی، محدثه، ۱۳۷۵-، مترجم

رده بندی کنگره: RA۷۸۱/۶۷

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۳۸۲۶۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.





قدردانی‌ها

از ۱۰ سالگی می‌خواستم نویسنده شوم. این کتاب واقعاً رؤیایی است که بدون همراهی و حمایت امکان نداشت به حقیقت برسد. اول، به شوهرم، ایوان، به خاطر پشتیبانی تمام‌نشدنی‌اش و اعتقاد به من و خدمات من در جهان از زمان روز اول که همدیگر را ملاقات کردیم. به پدرم، جان که به من اهمیت "قراردادن ابزار" هنگام آموزش یوگا بسیار مفید است، آموخت و مادرم، پائولا برای اولین بار بررسی‌کننده غلط‌املائی که اشتیاق او به عنوان انگیزه کار من است. به ویلو که سرسختی و اشتیاق به زندگی او من را القا می‌کند هرگز تسلیم نشوم. به معلمان پانتئون یوگا و موجودات تحقق‌یافته (و غیره...) - زندگی می‌کنند و می‌گذرند - کسانی هستند که برای همیشه نشان خود را در روح من، در تمرینات یوگای من و در نتیجه، در آموزش من رها کرده‌اند. به دانشجویان و مشتریانم از سراسر جهان که به راهنمایی من اعتماد دارند و آنها هستند که مرا با پیشرفت‌هایشان الهام می‌بخشند و در آخر، تمام تشکر از انتشارات و تیم عکس‌برداری که با من در این کتاب همکاری کردند، به‌خصوص بروک، جسیکا، ویلیام، جیم، تام، نایلش، و سیندی و همچنین Halfmoon برای تهیه وسایل جانبی دارم.

درباره نویسنده

کارن باگینسکی مدرس یوگا و مراقبه از سال ۲۰۰۹ و بنیان‌گذار به‌اندازه کافی بودن (Being Enough)، یک فرایند تحول برای به‌دست‌آوردن آزادی کافی از منتقد منفی درونی و تجسم استراحت عمیق و پذیرش خود است. کانال YouTube او بیش از ۱ میلیون بازدیدکننده دارد و به افراد از سراسر جهان اجازه آرام‌بودن، کمتر کارکردن و بهبودی می‌دهد. کارن علاوه بر یوگای احیاگر، یوگانیدرا، یوگای وینایسا آموزش دیده است، و به‌زودی گواهینامه یوگاترایی خود را از طریق یوگای درمانی InnerPeace را تکمیل خواهد کرد. روزنامه‌نگار سابق با مدرک BSJ از دانشگاه اوهایو، نوشته‌های کارن را در مجله یوگا و مجله سلامتی مانترا، در میان سایر نشریات در خانه، بهداشت و صنایع سلامتی منتشر کرده است. او در دنور، کلرادو زندگی می‌کند. در www.carenbaginski.com بیشتر بیاموزید.

با تشکر ویژه از HALFMOON YOGA

ناشر تمایل دارد از یوگای Halfmoon (shophalfmoon.com) به‌خاطر کمک سخاوتمندانه آنها برای وسایل مورد استفاده در عکس‌های این کتاب تشکر کند.

۷	معرفی
۹	فصل اول: معرفی
۱۰	یوگای احیاگر چیست؟
۱۲	مزایای یوگای احیاگر
۱۶	آماده‌سازی بدن برای یک تمرین احیاکننده یا احیاگر
۲۰	ایجاد فضایی برای تمرین
۲۲	انتخاب و استفاده از ابزار جانبی
۲۶	تمرین ایمن برای حمایت از بدن شما
۲۸	نکاتی برای آرام‌کردن ذهن
۳۰	تکنیک‌های تنفس برای تقویت آرامش
۳۴	وضعیت‌هایی برای پایان‌دادن به تمرین خود
۳۹	فصل دوم: وضعیت‌های خم شدن به جلو
۴۰	وضعیت سگ سر به پایین حمایت شده
۴۲	وضعیت نیمه سگ با دیوار (خم به جلو نیمه با دیوار)
۴۴	وضعیت حمایت شده کودک (وضعیت کودک با ساپورت)
۴۸	وضعیت کودک حمایت شده با صندلی
۵۰	وضعیت کودک حمایت شده همراه پشتی یا بالش شیب‌دار
۵۲	وضعیت تخته اسکی روی آب (شبه تخته موج‌سواری)
۵۴	نشسته حمایت شده با پاهای خم (زاویه محدود)
۵۶	خم به جلو ایستاده با پاهای باز (حمایت شده با ابزار)
۶۰	نشسته با پاهای باز (خم به جلو نشسته)
۶۲	حرکت کیوتر با ساپورت یا ابزار
۶۶	وضعیت خم به جلو نیمه در حالت ایستاده با کمک ابزار
۷۰	وضعیت خم به جلو نشسته حمایت شده
۷۴	خم به جلو نشسته با صندلی
۷۷	فصل سوم: وضعیت‌های خم به عقب
۷۸	وضعیت استراحت سازنده

۸۰	خم به عقب ساده با ساپورت
۸۲	وضعیت نهرکوه (پاها معلق)
۸۴	وضعیت خوابیده حمایت شده درحالی که کف پاها بهم چسبیده (وضعیت پروانه خوابیده)
	وضعیت درازکش حمایت شده با زاویه بسته و ساپورت شیب‌دار (وضعیت پروانه خوابیده فقط روی سطح شیب‌دار)
۸۶	
۸۸	وضعیت دراز کشیده با ساپورت (با تکیه به سطح شیب‌دار)
۹۲	وضعیت تسهیل شده ماهی
۹۴	وضعیت قهرمان خوابیده با حمایت
۹۸	وضعیت دراز کشیده قهرمان با صندلی
۱۰۲	وضعیت پل با حمایت دو مخده (پشتی)
۱۰۶	وضعیت پل حمایت شده با یک پشتی
۱۰۸	وضعیت چرخ حمایت شده

فصل چهارم: وارونگی‌ها، پیچش‌ها و خم به پهلوها

۱۱۱	
۱۱۲	وضعیت پاها به دیوار بالا گذاشته
۱۱۶	پاها به دیوار در وضعیت بارداری
۱۲۰	وضعیت کشش به پهلو خوابیده
۱۲۴	وضعیت کشش خوابیده به پهلو حمایت شده
۱۲۶	چرخش حمایت شده ستون فقرات
۱۲۸	وضعیت پیچ ستون فقرات حمایت شده در حالت خوابیده
۱۳۲	وضعیت خم به جلو روبه‌بالا (زانوها خم توی شکم)
۱۳۶	وضعیت استون هنج (آویزان شدن پاها از سطحی)
۱۳۸	وضعیت استون هنج یا آویزان کردن پاها در بارداری

فصل پنجم: توالی‌های احیاکننده

۱۴۳	
۱۴۴	حداقل ابزار
۱۴۶	تسکین کمردرد (درد پایین کمر)
۱۵۰	کاهش تنش در سروگردن و شانه
۱۵۴	ارتقا سلامت ستون فقرات
۱۵۸	رفع بی‌خوابی و استقبال از خواب عمیق‌تر

۱۶۲	ریکاوری بعد از خستگی (بازیابی از فرسودگی و خستگی)
۱۶۶	آرام‌کننده نگرانی و اضطراب
۱۷۰	نشاط(سرزندگی) بیداری
۱۷۴	کاهش افسردگی
۱۷۸	تسکین‌دهنده استرس
۱۸۰	تنفس عمیق‌تر
۱۸۴	به زمین نشستن در حین تغییر
۱۸۶	آرام‌کردن در دوران بارداری
۱۹۰	ارتقا سلامت قاعدگی
۱۹۲	کاهش علائم پیش از یائسگی و یائسگی
۱۹۶	ریکاوری بعد از سفر و پرواز
۱۹۸	تسکین سردرد



معرفی

ریشه خواهد داشت. این تمرین توانمند به شما کمک می‌کند تا به توانایی ذاتی بدن خود برای بازگرداندن خود از استرس دسترسی داشته باشید. در کمتر از ۵ دقیقه می‌توانید، کاهش درد و تنش عضلانی، افزایش روحیه، افزایش ایمنی، تقویت هضم، بهبود کیفیت خواب، تقویت یادگیری و حافظه، و فواید بیشتری را تجربه کنید. تمرین یوگای احیاگر تعهد به حضور است - نه فرار کردن یا پرت کردن حواس خود در هنگام رسیدن افکار یا احساساتی که خوشایند نیستند. اجتناب یا حواس‌پرتی از ذهن و بدن خود آسان است. این تعهد و تمایل به حضور است که تحول ایجاد می‌کند. حتی بدون کارکردن عضلات شما، قدرت و انعطاف‌پذیری را برای رویارویی با هر چیزی که زندگی به ارمغان می‌آورد، توسعه خواهید داد. در یوگا، ذهن و بدن درهم‌آمیخته‌اند، بنابراین هرآنچه را که در ذهن تمرین می‌کنید به جسم تبدیل می‌شود. عکس این نیز صادق است: آنچه که ما هستیم مصرف احساسات از طریق تغییر وضعیت ما هست. یوگای احیاگر یک رویکرد ذهن و بدن برای آرامش است که به ما زمان و مکان می‌دهد تا به فضایی عمیقاً آرام، یک فضای آرام بدون سنگینی فشار تعهدات، مسئولیت‌ها، مشاغل و روابط متصل شویم. با صرف زمان برای استراحت آگاهانه، می‌توانیم به حالت طبیعی بدون استرس خود بارها و بارها بازگردیم. این کتاب نه تنها هر چیزی که شما هر روز زندگی با آن روبرو هستید را با روشنایی القا می‌کند، بلکه شما را از تاریکی نیز عبور می‌دهد. نامسته (درو)

اگر وقت بیشتری برای استراحت بگذارید زندگی شما چگونه خواهد بود؟ بیشتر ما احساس می‌کنیم توانایی تحمل آهسته بودن و استراحت کردن را نداریم. اما در مشاغل خود و در مدرسه برای بهره‌وری بیشتر، درآمد بیشتر یا گرفتن نمرات بهتر با فشار روبرو هستیم. ما مشتاق هدف هستیم یا دریافت آن، به دنبال بهبود و رشد مستمر خود هستیم؛ زیرا هنوز احساس می‌کنیم دقیقاً همان‌طور که هستیم کافی نیستیم. شلوغی و عجله در زندگی می‌تواند تأثیرات منفی در سلامتی و تندرستی داشته باشد. در دنیایی که آرامش نباشد ما می‌توانیم آرامش را در حال حاضر یا مجبور شویم بعداً هنگامی که بدن ما دچار مریضی، بیماری یا آسیب می‌شود انتخاب کنیم. شاید شما همین الان رنج می‌برید، یا به دنبال راهی برای پیشگیری هستید. در هر صورت، این باعث افتخار است که شما را به تمرین یوگا احیاگر دعوت می‌کنم. تمرین یوگای احیاگر، اعلام مراقبت از سلامتی و تندرستی خود و یک عمل اساسی‌تر از بررسی کردن لیست انجام کار است. در این تمرین، شما تجربه خواهید کرد که استراحت مستمر و ثمربخش دست‌اول ضروری از زندگی روزمره هست. یوگای احیاگر برای من، وقتی از افسردگی شکستن کاسه زانو، بیرون آمدن، یک استراحت بود (زیرا من عجله داشتم که این اتفاق افتاد!)، و این هنوز هم به من کمک می‌کند تا کم‌درد مداوم خود را آرام کنم. تعادل، حضور و شفای عمیقی که می‌خواهید در عمل ساده آرام‌سازی



فصل اول

معرفی



یوگای احیاگر چیست؟

ریشه‌های خود را مدیون کریشناماچاریا و کسانی که آنها را آموزش دادن تا تعالیم خود را در سراسر جهان گسترش دهند، هستند. باین‌حال، اینگار رویکرد متفاوتی از آموزش یوگا را در پیش گرفت. پس از بهبود سلامتی از طریق تمرینات یوگای خود، به‌عنوان نویسنده کتاب *Light on Life* به‌طور مستقل شروع به آموزش کرد و روشی را از تراز کمربند یوگا بر پایه درمانی و آگاهی از بدن که شامل استفاده از ابزار جانبی، مانند کمربندهای یوگا، دیوارها، آجرهای یوگا، و پتوها، برای کاهش فشار و جلوگیری از آسیب‌دیدگی در بدن دانشجویانش توسعه داد. ارادت او به یوگا به‌عنوان مسیری برای تحول شخصی به دانش‌آموزانش منتقل شد که یکی از آنها، یوگای احیاکننده به‌شکلی که امروزه آن را می‌شناسیم محبوب شد.

جودیت هانسون لازاتر، دکترای PT، یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان مهم در جنبش تمرینات احیاکننده است. وی یوگای احیاگر یا احیاکننده را عملی تعریف کرد که از ابزارها برای ایجاد موقعیت‌های راحتی که به تسهیل آرامش و سلامتی کمک می‌کند استفاده می‌کنند. لازاتر، اینگار را در سال ۱۹۷۴ ملاقات کرد و ۲۵ سال نزد او تحصیل کرد.

با الهام از Iyengar، او و دخترش، لیزی لازاتر، به معلمان یوگا از سراسر جهان، آموزش دادن تا این تمرین قدرتمند را تعلیم بدهند. اگرچه یوگای احیاگر نسبتاً جدید است، اما در بین افرادی که کاملاً در یوگا تازه‌کار هستند و همچنین تمرین‌کنندگان باتجربه در سراسر جهان محبوبیت پیدا کرده است.

همان‌طور که می‌خواهید بدانید، یوگای احیاگر یک تمرین قدرتمند ذهن و بدن و روح هست که با یک تناقض شروع می‌شود: از طریق عمل ساده هیچ کاری نکردن، شما می‌توانید تغییرات بزرگی را در ذهن و بهبودی احساس خود، گسترش نشاط، روابط صاف‌تر و افزایش خلاقیت و بهره‌وری تجربه کنید.

تمرین احیاگر شامل نگه‌داشتن وضعیت‌ها برای مدت‌زمان طولانی‌تر است درحالی‌که کاملاً توسط ابزار پشتیبانی می‌شود؛ بنابراین شما می‌توانید همه تنش عضلات را آزاد و ریلکس کنید.

همان‌طور که شما تمرین را انجام می‌دهید، بیدار بمانید و از نفس خود و احساسات ظریفی که به وجود می‌آیند، چه از نظر جسمی، روحی، عاطفی یا از نظر معنوی آگاه باشید.

در یوگای احیاگر تعداد حرکات کمتری انجام می‌شود، اما چگونه؟ آیا به این درک رسیده‌ایم؟

تاریخچه‌ای کوتاه از یوگای احیاگر

یوگای احیاگر از تعالیم نوآورانه BKS Iyengar (۱۹۱۸-۲۰۱۴) بنیان‌گذار آیینگار یوگا نشئت گرفته است. کودکی که در اوایل زندگی خود با بیماری از نظر جسمی و روحی دست‌وپنجه نرم می‌کرد، آینگار بود که در نوجوانی دعوت شد تا با خواهرش و برادر شوهر، T. Krishnamacharya (۱۸۸۸-۱۹۸۹) زندگی کند.

Iyengar توسط Krishnamacharya، آموزش داده شد، یک استاد و دانشمند بسیار تأثیرگذار یوگا که هاتا یوگا را همان‌طور که امروز می‌شناسیم مدرن کرد. آشتانگا و وینیاسا، محبوب‌ترین سبک‌های یوگا در غرب،



یک تمرین مدرن با ریشه‌های قدیمی

درحالی‌که یوگای احیاگر ممکن است نسبتاً جدید باشد، علم و فلسفه یوگا قدمت بسیار قدیمی دارد. ریشه دقیق یوگا مورد بحث قرار گرفته است، اما در مورد بسیاری از متون معنوی هندی، به هزاره اول پس از میلاد اشاره شده است که معروف‌ترین آنها یوگا سوتراهای پاتانجلی است. در سانسکریت، کلمه یوگا به معنای "متحد کردن" یا "اتحاد" است. یوگا به‌عنوان سیستمی برای دست آوردن آزادی از رنج کشیدن و به‌یادآوردن طبیعت واقعی خود، شروع شد، با اینکه اکثر مردم، یوگا را امروزه به‌عنوان حرکات و تمرینات تنفسی مشاهده می‌کنند در اصل، یوگا هر دو روش باهدف اتصال با تمامیت، حضور، و آرامش عمیق در بر می‌گیرد.

اصول کلیدی یک تمرین احیاگر

چهار اصل اساسی وجود دارد که یک تمرین یوگای احیاگر واقعی را جدا تعیین می‌کند. اگر از این دستورات عمل‌ها پیروی می‌کنید، شما خواهید دانست که در حال تمرین یوگای احیاگر هستید.

- بدن هنوز بی‌حرکت است. هنگامی که بدن کاملاً پشتیبانی شد، همه انقباض‌ها را آرام می‌کنید و بی‌حرکت می‌شوید. به‌این ترتیب، یوگای احیاگر در مورد کشش یا انعطاف نیست - این مربوط به ماندگاری در حرکت است. به‌طورکلی، ممکن است شما از ۳ تا ۲۰ دقیقه وضعیت‌ها را نگهدارید.
- فضای تمرین تاریک است یا چشم‌ها پوشیده شده‌اند. ریتم شبانه‌روزی طبیعی ما به‌طوری برنامه‌ریزی شده است تا ما را با طلوع آفتاب بیدار کند و با غروب خورشید ما خواب کند. باین حال، بسیاری از ما به دلیل استفاده از صفحه‌های نمایش دیجیتال و به دنبال آن آلودگی نوری که دارد دیگر در هماهنگی با طبیعت زندگی نمی‌کنیم. تمرین در یک فضای کم‌نور یا پوشاندن چشم می‌تواند به آرامش ما کمک کند تا بتوانیم آن تعادل را برقرار کنیم.
- فضای تمرین آرام است. وقتی به طور مداوم در معرض سروصدا محیط‌ها قرار بگیرید (به ترافیک ماشین فکر می‌کنید و فضای کاری پر از موسیقی)، سطح هورمون استرس بدن شما می‌تواند به طور مزمز افزایش یابد. پس به خودتان هدیه‌ای از سکوت بدهید که مشخص شده است آرامش بیشتری برای مغز دارد تا موسیقی "آرام‌بخش".
- بدن به‌راحتی گرم است. درست مثل حمام گرم می‌تواند عضلات گرفته را باز کند و درد را کاهش دهد، گرم ماندن با کمک لباس، پتو یا شومیز به‌راحتی می‌تواند به تقویت پاسخ آرامش بدن شما کمک کند و برای بسیاری از موقعیت‌های یوگا احیاگر، شما می‌توانید جوراب خود را بپوشید!



مزایای یوگای احیاگر

<< از فیزیک و ذهن به خوبی پشتیبانی می‌کند

اکنون که می‌دانید استرس چگونه بر بدن شما تأثیر می‌گذارد، چه اتفاقی می‌افتد هنگام تمرین یوگای احیاگر که باعث بهبود ایمنی، خلق و خو و انرژی می‌شود، همچنین ذهنی آرام‌تر و اعتماد بیشتر و هدف به مسیر زندگی خود داشته باشید. به شاخه‌ای از سیستم عصبی که مسئول فرایند "استراحت و آرامش" است سیستم عصبی پاراسمپاتیک گفته می‌شود.

یوگای احیاگر هم این شاخه را درگیر می‌کند که سرعت تنفس و ضربان قلب کند می‌شود، تنش عضلانی را آرام می‌کند، و فشار خون را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که این به جلوگیری از بیماریهای مرتبط با استرس و بهبود علائم اضطراب و افسردگی و همچنین شرایطی مانند فیبرومیالژی‌ها، فشارخون بالا و ناراحتی گوارشی کمک می‌کند.

وقتی بازتاب خود را پذیرفتید، آرامش را در اولویت قرار می‌دهید و تسلیم این فرایند می‌شوید، شما از مزایایی که دریافت خواهید کرد شگفت‌زده خواهید شد. در اینجا چند راه وجود دارد که یوگای احیاگر می‌تواند به بهبودی شما کمک کند:

<< استرس مزمن را برطرف می‌کند

باگذشت زمان، هورمون‌های استرس کورتیزول، آدرنالین و نوراپی نفرین منجر به کاهش ایمنی بدن، عملکردهای هضم و دفع، و فرایندهای خواب، ایجاد بیماری در بدن از اختلالات خلقی گرفته تا مشکلات تولیدمثل می‌شود. یوگای احیاگر ریلکس کردن بدن را تسهیل می‌کند به طوری که غدد فوق‌کلیوی به درستی می‌توانند کار کنند و تعادل در سیستم عصبی خودمختار را از واکنش «جنگ و گریز» به واکنش «استراحت و آرامش» بازیابی می‌کند درکل منجر به تنظیم تعادل بین سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک می‌شود.



<< درد مداوم را تسکین می‌دهد

درد مداوم فقط "در سر شما" نیست یا محدود به آسیب ساختاری در بدن نیست - این تجربه کامل ذهن-بدن-احساسات است. وقتی احساس درد می‌کنید، مسیرهای عصبی سیگنال‌هایی را به مناطق مختلف مغز-سیستم لیمبیک (یا مرکز احساسی) و تالاموس (برای ارزیابی درد) ارسال می‌کنند. به این ترتیب تمام احساسات درد جسمی به افکار و احساسات مرتبط می‌شوند. با گذشت زمان، تصادفات، (تروما) ضربه، بیماری و استرس می‌تواند بر پاسخ‌های محافظتی و تولید عضلات گیرای بدن شما که می‌تواند منجر به تغییر وضعیت، که سپس می‌تواند منجر به الگوهای تنفسی کم عمق یا نگه داشته شده شود، تأثیر بگذارد. سپس سیستم عصبی نسبت به درد حساس تر می‌شود، تجربه درد مداوم مانند کمردرد و درد گردن ایجاد می‌کند. یوگای احیاگر با آرام کردن سیستم عصبی، کمک کردن به هم ترازوی وضعیت بدن و تقویت تنفس به این موارد پاسخ‌های بدن شما کمک می‌کند تا دوباره بیاموزد که ایمن است.

<< به بهبود سردرد کمک می‌کند

وضعیت‌های یوگا احیاگر، به ویژه خم به عقب‌ها، می‌تواند به بازیابی سلامتی تراز ستون فقرات در گردن کمک کند، که وضعیت را بهبود بخشد و تنش عضلات را برای تسکین یا جلوگیری از سردرد کاهش دهد. به علاوه، استفاده از بالش چشم در حین تمرین کارایی بیشتری نسبت به خاموش کردن ساده نور دارد. هنگامی که پلک‌ها تحت فشار قرار می‌گیرند، سیگنالی به عصب واگ، که دهمین عصب جمجمه‌ای هست، می‌دهد که از انتهای ساقه مغز می‌گذرد تا پاسخ آرامش را فعال کند.

اعمال فشار سبک با بالش چشم به مرکز پیشانی نیز می‌تواند مفید باشد. این فضا چاکرای چشم سوم است، یک مرکز انرژی ظریف مربوط به توانایی دیدن فراتر از حس بینایی. از نظر انرژی، رابطه ما با معلم درونمان که اینجا زندگی می‌کند است و از نظر فیزیولوژیکی، تنش سردرد می‌تواند خود را در اطراف این حوزه نشان دهد؛ بنابراین برای بهترین نتیجه، به دنبال فضاهای تاریک و آرام باشید جایی که می‌توانید استراحت کنید.



<< خواب را بهبود می‌بخشد

اگر با بی‌خوابی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، با به خواب رفتن مشکل دارید یا بعد از بیدار شدن احساس سرخالی نمی‌کنید، یک برنامه روزانه یوگای احیاکننده می‌تواند مفید باشد. عواقب کمبود خواب مزمن می‌تواند شامل افزایش خطر سکتة مغزی، بیماری‌های قلبی، افزایش وزن و دیابت باشد. بی‌خوابی همچنین می‌تواند علائم افسردگی و اضطراب، همراه با کند کردن یادگیری و حافظه را تشدید کند. بسیاری از دانش‌آموزان من می‌گویند که یکی از اولین مواردی که بعد از یک جلسه تمرین حرکات احیاکننده متوجه شدند، خواب عمیق‌تر و باکیفیت‌تر است.

<< انعطاف‌پذیری هیجانی را می‌سازد (تاب‌آوری عاطفی ایجاد می‌کند)

موقعیت‌های یوگای احیاگر، حرکت روان یا سیال احساسات را در داخل بدن تسهیل می‌کند. هر احساسی یک پیام‌رسان ضروری و معتبر است، و بدون جریان مناسب، احساسات سرکوب شده به طور نامناسب بر دیگران آوار شده یا موجب می‌شود به خودمان آسیب وارد کنیم. وقتی شما از طریق یوگای احیاگر آرام می‌شوید، نه تنها می‌توانید به وضوح محتوای ذهن خود را ببینید؛ بلکه احساس می‌کنید هیجان‌ات یا عواطف آنها همتایان بدن شماست. غم، اضطراب، عصبانیت، شادی، الهام، دلسوزی - از همه آنها در تمرین یوگای احیاکننده خود استقبال کنید و به راحتی با آنها نفس بکشید تا فضای کافی برای بیان آنها فراهم شود.

<< به مسائل بهداشتی زنان کمک می‌کند

همچنین یوگای احیاگر برای تسکین علائم PMS، آماده شدن برای زایمان، و گذر از یائسگی مفید است - می‌تواند شما را به سهولت در هر سنی از زندگی که هستید به عنوان یک زن توانمند کند. همچنین، مطالعات نشان داده است که زنان با سرطان تخمدان یا پستان که یوگای احیاکننده را برای ۱۰ هفته انجام داده اند کاهش افسردگی و علائم اضطراب داشته، و شب سریعتر به خواب می‌رفتند.



چگونه از این شلوغ بودن به بودن در حال تبدیل شویم

وقتی کسی از شما می‌پرسد حالتان چطور است، آیا تاکنون با "من خیلی سرم شلوغ هست" پاسخ داده‌اید؟ سر شلوغی یا مشغول بودن یک اپیدمی است که احساس ما را حفظ می‌کند مثل اینکه ماتحت الشعاع برنامه‌ها، روابط و کارمان هستیم. مشغول بودن به ما می‌گوید که نیاز هست کارهای بیشتری برای انجام‌دادن داشته باشیم آنچه ما واقعاً می‌خواهیم، زیرا تنها در این صورت است که خوشحال خواهیم شد. این انگیزه برای جستجوی بیرون از خودمان برای رسیدن به موفقیت هرگز ما را سیر نخواهد کرد، زیرا همیشه چیز دیگری برای رسیدن یا به‌دست‌آوردن وجود دارد.

یوگای احیاکننده این دستور را تغییر می‌دهد. از طریق تمرین، اول بودن را ثابت می‌کنیم. وقتی به خود اجازه می‌دهید دقیقاً همان‌طور که هستید باشید، و از طریق وسایل به طور کامل از بدن خود در این تلاش حمایت می‌کنید، حواس خود را بازیابی می‌کنید تا سپس بتوانید اقدامی واضح در جهان انجام دهید. با صرف زمان برای انجام کارهای کمتر، برای زندگی رضایت بخش تر از نظر جسمی، روحی، عاطفی و معنوی به خودتان انرژی دهید.

در اینجا یک روش سه‌مرحله‌ای ساده یوگا از Yoga Sutras از Patanjali برای برقراری وجود تا بتوانید رفاه بیشتر به زندگی روزمره خودتان دعوت کنید، آورده شده است.

۱. پاسخ بدن خود را بپذیرید. در طول تمرین، حضور داشته باشید تا نیازهای خود را پیدا کنید و هر حالت را طوری تنظیم کنید که در بدن احساس خوبی داشته باشید.

۲. با خود متعهد شوید که ثابت‌قدم باشید. یک روال یا روتینی برای تمرین خود ایجاد کنید و به آن پایبند باشید. دوره‌های تمرینی کوتاه‌تر و مداوم بهتر از هیچ کاری انجام ندادن هستند و زودتر به فواید آن می‌رسید تا اگر در انتظار زمان مناسب برای انجام دوره‌های تمرینی طولانی‌تر هستید.

۳. توقعات را کنار بگذارید. ممکن است هر بار که تمرین کنید احساس آرامش نکنید و اشکالی هم ندارد. در نهایت، ذهن، نفس و بدن آرام خواهد شد. هر بار که تمرین می‌کنید مسیره‌های عصبی را تقویت می‌کنید که به شما کمک می‌کند با سرعت بیشتری به فضای آرامش برگردید.

تمرین یوگای احیاکننده در حین قاعدگی

هنگام قاعدگی توصیه می‌شود پاها و باسن خود را در یک سطح یا پایین‌تر از قلب خود نگه دارید، به عبارت دیگر: شما باید از وضعیت‌های معکوس جلوگیری کنید. در هنگام وارونگی، وزن رو به پایین رحم ممکن است جریان خون را مسدود کند که می‌تواند جریان طبیعی قاعدگی را مختل کند. از دیدگاه یوگا، این جریان رو به پایین انرژی به‌عنوان آپانا شناخته می‌شود و وظیفه آن آزادکردن و رهاکردن، چیزی است که دیگر موردنیاز نیست.

آماده‌سازی بدن برای یک تمرین احیاکننده یا احیاگر

گسترش دهید. به‌علاوه، اگر بی‌حرکت و آرام بودن براتون دشوار باشد، شروع کردن با حرکت ملایم برای تخلیه انرژی بی‌قرار مفید است، این امکان را برای شما فراهم می‌کند تا از تمرین خود بیشتر لذت ببرید. ممکن است این وضعیت‌ها به‌صورت سیکل به ترتیب نشان داده‌شده یا به‌صورت جداگانه بر اساس تنشی که در بدن خود تجربه می‌کنید، انجام شوند.

درحالی‌که آنها برای لذت بردن کامل از یک تمرین احیاکننده ضروری نیستند، ممکن است انجام چند حالت ساده و فعال یوگا برای آماده‌سازی بدن شما برای سکون مفید باشد. زیرا که در یوگای احیاگر بر روی حرکات کششی تأکید نیست. این وضعیت‌های مقدماتی، راحتی بدن و دامنه حرکتی شما را افزایش می‌دهد و همچنین ظرفیت تنفسی خود را عمیق‌تر و کامل‌تر

وضعیت گاو و گربه

هدف: گرم کردن ستون فقرات
مدت‌زمان: ۱۰ تنفس

۱. از حالت میز یا چهار دست‌وپا شروع کنید. کف دست‌های خود را پایین زیر شانه‌ها، و زانوها را زیر باسن خود قرار دهید. (اگر زانوهایتان راحت نیستند، زیر آنها یک پتو بگذارید.)

۲. به وضعیت گاو بروید. هنگام دم، دنبالچه خود را به بیرون متمایل کنید، سپس مانند یک موج به پایین، میان و بخش فوقانی ستون فقرات خود برای پایین آمدن به سمت زمین اجازه دهید، همچنین اجازه دهید تیغه‌های شانه به آرامی در اوج دم وقتی گلو را باز می‌کنید به همدیگر نزدیک شوند و به جلو نگاه کنید. (اگر شما مشکلات گردن دارید، نگاه را به سمت پایین نگه دارید و گردن خود را در امتداد ستون فقرات نگه دارید.)

۳. در انتقال به حالت گربه. هنگام انجام بازدم، چانه و گردن را به آرامی به سمت پایین بیاورید، سپس قسمت‌های فوقانی، وسط و پایین ستون فقرات (کمر) را به سمت بیرون‌گرد کنید (قوز کردن)، احساس می‌کنید ناف بلند می‌شود (ناف به داخل کشیده می‌شود) درحالی‌که استخوان دنبالچه به سمت زمین به داخل متمایل می‌شود.

به آرامی بین حالت‌های گاو و گربه همراه با تنفس کامل و گسترده در ریه‌ها به‌اندازه ۱۰ دور نفس ادامه دهید، سپس به یک ستون فقرات خنثی رسیده و از یک نفس صاف برای مشاهده بدن که چه احساسی دارد استفاده کنید.



وضعیت دست‌های عقاب

هدف: از بین بردن تنش از شانه‌ها و قسمت فوقانی کمر

مدت‌زمان: ۵ بار نفس کشیدن در هر طرف



۱. روی یک آجر کوتاه نشسته و بازوها را درحالی‌که کف دست‌ها رو به پایین است به جلو گسترش دهید. با بازدم آرنج راست خود را از زیردست چپ عبور دهید. دستان خود را به شانه‌های مخالف بگیرید (به شکل کوچک درج شده نگاه کنید) یا ساعدها را برای گرفتن همدیگر بلند کنید، در صورت تمایل کف دست راست خود را به دور دست چپ بپیچانید. آرنج‌های خود را تا ارتفاع شانه بلند کنید، سپس به آرامی تیغه‌های شانه را به سمت یکدیگر در پشت نزدیک کنید.

۲. دم‌گرفته و تیغه‌های شانه و آرنج‌ها را به راحتی بالا به سمت سقف بکشید، به نوک چانه روبه‌بالا، نگاه کرده.



۳. بازدم کنید و بخش تحتانی آرنج‌ها را به پایین سمت سینه بیاورید، چانه را به سمت سینه پایین انداخته. شما به آرامی با تنفس، مراحل ۲ و ۳ را چهار بار دیگر تکرار کنید. آرنج‌ها را به مرکز برگردانید، بازدم کنید و بازوها را باز کنید و آنها را از پهلوها رها کنید. شانه‌ها را چند بار به سمت بالا، عقب، پایین و جلو بچرخانید، سپس این حرکت را با آرنج چپ در زیردست راست تکرار کنید. (سمت مخالف)



وضعیت کشیدن زانوها به سمت قفسه سینه

هدف: تقویت هماهنگی و افزایش گرم کردن تا باسن و شانه‌ها
مدت زمان: ۲۰ تنفس



۱. به پشت خوابیده، با بازوهای خود از پهلوها و پاهای کشیده شده به بیرون شروع کنید. با دم دست‌ها را به بالای سر ببرید، از ناحیه زیر بغل بکشید، به طور همزمان مثل اینکه روی زمین ایستاده باشید مچ پاها را خم (فلکس) کنید.



۲. بازدم را انجام دهید و دست‌های خود را همزمان با خم کردن زانوی راست به داخل سمت قفسه سینه، پایین بیاورید و دستان خود را به آرامی دور زانو یا ساق پا قفل کنید (البته اگر زانو درد هستید بهتر هست دست‌ها را زیر ران قلاب کنید). دم گرفته و پای راست را دراز کرده و بازوها را بالای سر کشیده. با بازدم حرکت را با پای مخالف تکرار کرده. (پای چپ را به داخل شکم خم می‌کنید). حرکت را به طور متناوب با نفس‌های آهسته، پیوسته و طولانی به مدت ۱۰ دور بدون عجله وقت بگذارید، انجام دهید. زمانی که دورها را کامل رفتید، دستان خود را از پهلوها رها کنید، پاها را پهن کرده و مچ پا را رها کنید و برای یک نفس بیشتر استراحت کنید.



پیچ خوابیده ستون فقرات

هدف: جوان سازی ستون فقرات و کشش قفسه سینه
مدت زمان: ۵ نفس در هر طرف

۱. به پشت دراز بکشید، زانوی چپ خود را به سمت قفسه سینه بیاورید، سپس آن را از روی بدن به سمت پهلو راست کشیده، به طوریکه باسن راست مستقیماً زیر باسن سمت چپ قرار بگیرد و زانوی چپ به زمین نزدیک شود. از دست راست برای حمایت از زانوی چپ استفاده کنید و دست چپ خود را در راستای سرشانه به پهلو بکشید.



۲. سپس هر دو بازوها را به صورت T باز کنید و کف دست‌ها رو به بالا باشد، برای پنج نفس آرام و عمیق در این وضعیت بمانید، سپس بازدم را انجام دهید، به پشت خود بچرخید و پا چپ را در کنار پای راست صاف کنید. قبل از انجام دادن تمرین پیچ کمر با طرف مخالف، تجربه را با یک دور نفس ادغام کنید. (اگر کمر در طول کشش راحت نیست، یک آجر یوگا در زیر زانو خم اضافه کنید)