

دانلود کتاب



یوگا در ۲۸ روز

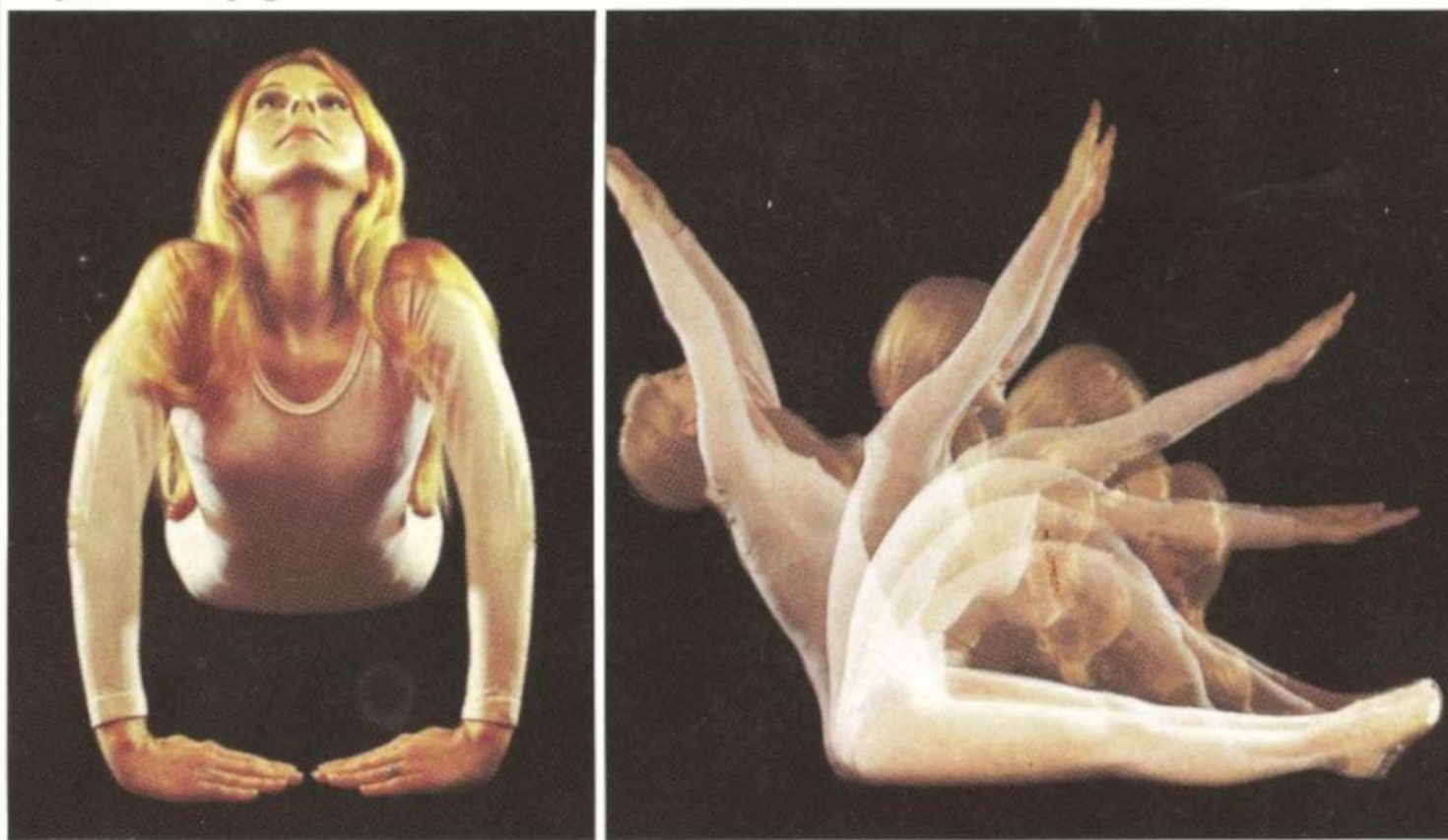
نویسنده : ریچارد هیتلن

richard hittleman

برنامه

در ۲۸ روز
یوگا
برنامه تمرینی

<https://mdnt.ir/yoga28>



ترجمه ای آزاد از کتاب Yoga 28 day exercise plan
نوشته Richard Hittleman



فهرست

۳.....	مقدمه
۴.....	هشدار
۵.....	روز نخست
۱۰.....	روز دوم
۱۶.....	روز سوم
۲۱.....	روز چهارم
۲۴.....	روز پنجم
۲۸.....	روز ششم
۳۳.....	روز هفتم
۳۸.....	روز هشتم
۴۱.....	روز نهم
۴۵.....	روز دهم
۴۹.....	روز یازدهم
۵۳.....	روز دوازدهم
۵۶.....	روز سیزدهم
۶۱.....	روز چهاردهم
۶۶.....	روز پانزدهم
۷۱.....	روز شانزدهم
۷۵.....	روز هفدهم
۷۹.....	روز هجدهم
۸۳.....	روز نوزدهم
۸۷.....	روز بیستم
۹۱.....	روز بیست و یکم
۹۵.....	روز بیست و دوم
۹۹.....	روز بیست و سوم
۱۰۳.....	روز بیست و چهارم
۱۰۷.....	روز بیست و پنجم
۱۱۱.....	روز بیست و ششم
۱۱۶.....	روز بیست و هفتم
۱۲۱.....	روز بیست و هشتم
۱۲۵.....	تمرینات دوره ای

مقدمه

از خوبی‌های ورزش یوگا نمیتوان در يك مقدمه گفت. باید مفصل در مورد آن نوشت. و البته من نیز دانش کافی برای این کار ندارم. من یوگا را از سالهای نوجوانی با همین کتاب شروع کردم و تأثیر آن را در بدن و روان خودم دیدم، و از آن پس همیشه یوگا را به دیگران توصیه کردم. از این کتاب چند ترجمه فارسی وجود دارد و من فقط یکی از آنها را که سالها پیش ترجمه شده در اختیار داشتم که متأسفانه کتاب از کیفیت ظاهری و کیفیت ترجمه خوبی برخوردار نیست و علی‌رغم تجدید چاپ‌های مکرر هیچ وقت هیچ ویرایشی پیدا نکرد. بنابراین تصمیم گرفتم خودم از روی نسخه اصلی که به زبان انگلیسی است این کتاب را همراه با تصاویر اصلی آن ترجمه کنم.

ترجمه این کتاب يك ترجمه لغت به لغت نیست. و در جاهایی برای راحت‌تر فهمیدن نحوه انجام حرکات جملاتی به آن اضافه یا برای ساده‌تر شدن جملاتی را حذف کرده‌ام.

برنامه تمرینی این کتاب مشتمل بر ۲۸ روز است، که هر ۴ روز يك بار تمرینات روزهای قبل دوره می‌شوند. در پایان دوره، این تمرینات به سه گروه تقسیم می‌شوند و شما هر روز يك گروه از تمرینات را انجام می‌دهید. و این گروه‌ها در روزهای آینده به همان ترتیب تکرار می‌شوند. باید بدانید که تمرینات یوگا به همین موارد خلاصه نمیشود. اما شما با انجام مرتب برنامه این کتاب برای مدتها، آمادگی بدنی و ذهنی لازم را برای اضافه کردن حرکات دیگر یوگا از سایر منابع به برنامه تمرینی خود پیدا خواهید کرد.

هدف، داشتن بدنی سالم، قهقراق و سرحال، آماده در برابر تغییرات ناگهانی، داشتن و ذهنی آرام، به دور از تشویش و هرج و مرج فکری و در نهایت آرامش در زندگی است. با درست انجام دادن تمرینات، و رعایت نظم و فراموش نکردن انجام روزانه آنها، انعطاف بدنی بی‌نظیری پیدا میکنید و همین باعث می‌شود کمتر در طول روز احساس خستگی و کوفتگی کنید. کم‌کم ذهن شما عادت میکند منظم‌تر فکر کند، به هر موضوعی به اندازه خودش اهمیت بدهد و بتواند استرس‌هایی را که هر روز در جامعه با آنها روبرو می‌شویم از خود دور نگه دارد. آرامش حق ما است، اما خودمان باید آن را یاد بگیریم.

هشدار

اگر مبتلا به بیماری خاصی هستید، و انجام حرکات نرمشی ممکن است به شما آسیب برساند، قبل از شروع تمرینات یوگا حتماً با پزشك معالج خود مشورت کنید. تهیه کننده این کتاب هیچ گونه مسئولیتی در برابر آسیب های احتمالی در چنین مواردی، و نیز آسیب هایی که ناشی از درست انجام ندادن تمرینات باشند ندارد. این يك ترجمه آزاد است و شما در استفاده کردن یا نکردن از آن مختارید.

روز نخست

از همین روز نخست سعی کنید برنامه را عقب نیندازید و هر روز تمرینات را به طور مرتب انجام دهید. اگر ناچار شدید روزی را تمرین نکنید، فردا آن را انجام دهید و برنامه فردا را به روز بعد موکول کنید. اما اگر دو روز تمرین نکرديد، برگردید به آخرین روزی که تمرینات دوره می شوند. یعنی روزهای مضرب ۴ (۸، ۱۶، ۲۰، ۲۴)

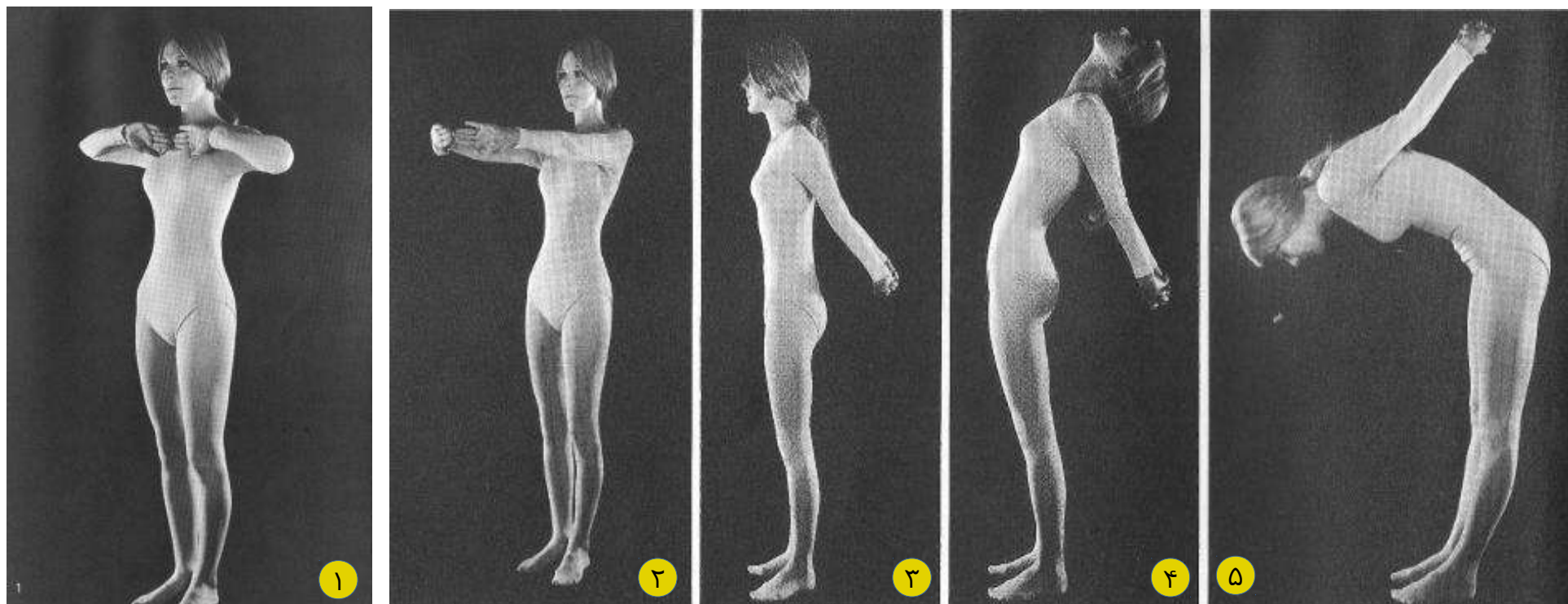
سعی کنید همیشه يك زمان خاصی را برای انجام تمرینات انتخاب کنید. بهترین زمان برای انجام تمرینات، در ابتدای روز است. چرا که اگر موفق به انجام تمرین نشدید تا پایان روز فرصت داشته باشید. اما پیش از خواب نیز زمان بسیار خوبی است تا پس از انجام تمرین‌های یوگا به خوابی عمیق دست پیدا کنید.

بهتر است زمینی که تمرینات را روی آن انجام می‌دهید سفت باشد و از يك تشکچه مخصوص یوگا استفاده کنید.. همچنین سعی کنید محیط آرام و بی سرو صدا باشد تا هر چه بیشتر بتوانید روی تمرینات تمرکز کنید. در حین انجام تمرینات، گوشی موبایل، ساعت و هر وسیله اضافه را از خود دور کنید. بگذارید چند دقیقه‌ای با درون خود تنها باشید...

موسیقی میتواند کمک کننده باشد. اما نباید طوری باشد که حواس شما را به خودش جلب کند. موسیقی‌های با کلام و ریتم دار اصلاً برای این کار مناسب نیستند. اگر امکان انجام تمرینات را در فضای باز دارید حتماً این کار را بکنید. موسیقی طبیعت زیباتر از هر آهنگی به شما آرامش می دهد...

از انجام دادن تمرینات یوگا خجالت نکشید. مردم ناخود آگاه دوست دارند هر چیزی را که در موردش نمی‌دانند یا برایشان عجیب است مورد تمسخر قرار دهند.

۸/ انبساط سینه Chest Expansion



۱- بایستید. ستون فقرات صاف، بازوها در دو طرف بدن، پاها نزدیک هم. سپس به آرامی دستها را از بغل بالا بیاورید تا پشت دستها سینه‌ها را لمس کنند.

۲- به آرامی دستها را به سمت جلو بیاورید، به طوری که احساس کشش کنید.

۳- حالا دستها را به دو طرف باز کنید، طوری که هم سطح شانه‌ها شوند. سپس به آرامی آنها را به عقب ببرید و انگشتان را در هم قلاب کنید.

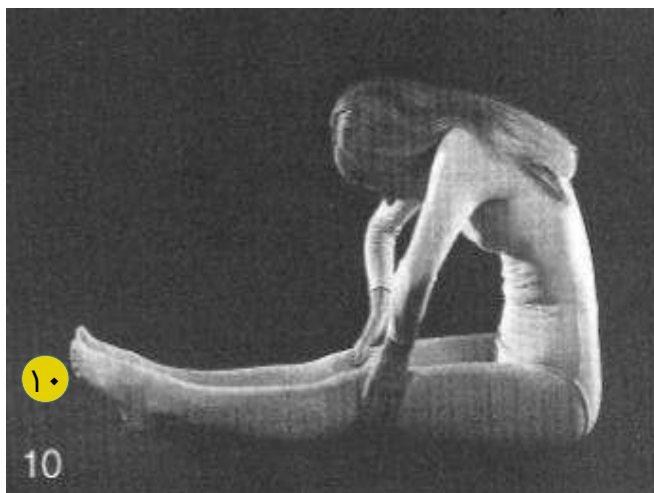
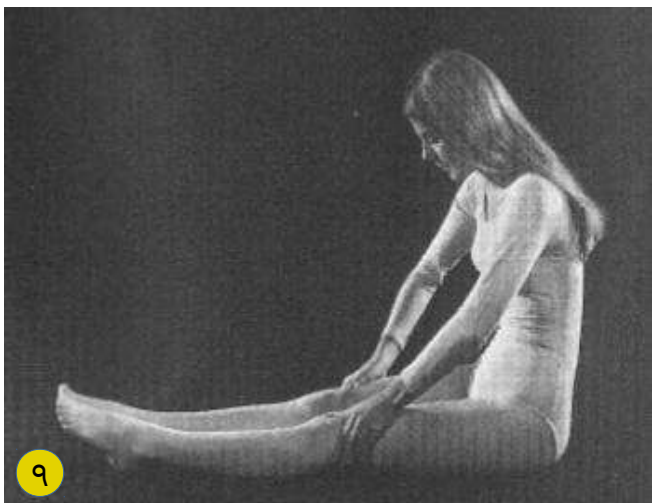
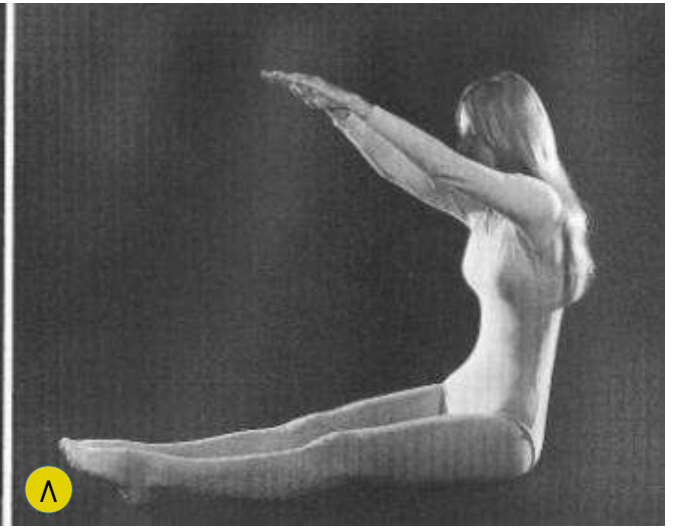
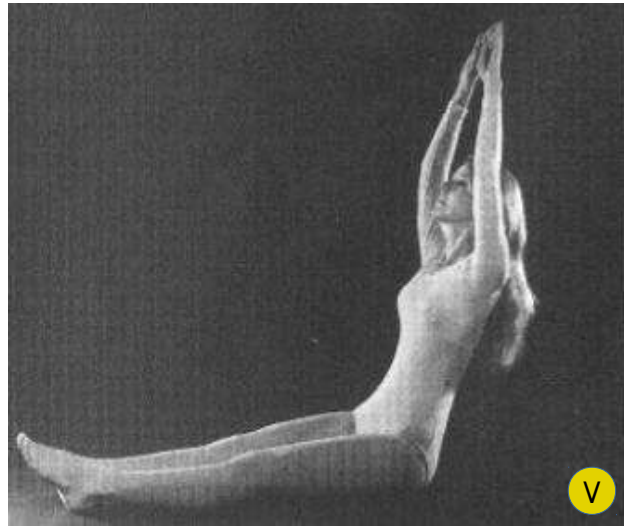
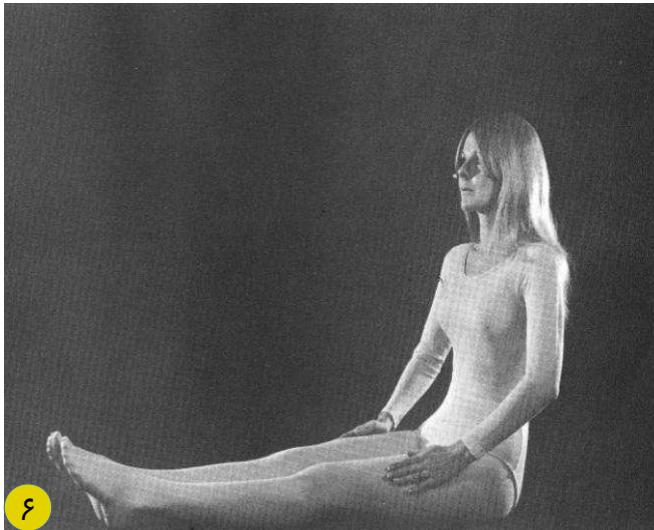
۴- بسیار نرم و آرام به همان اندازه که تصویر نشان میدهد به عقب خم شوید. و به سمت بالا نگاه کنید. تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید.

۵- بسیار نرم و آرام به همان اندازه که تصویر نشان میدهد به جلو خم شوید. عضلات گردن شل باشند و پیشانی به سمت زانو‌ها باشد. زانو‌ها نباید خم شده باشند. تا ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید.

سپس به آرامی بایستید و دستها را از هم جدا کنید.

این تمرین را ۳ بار انجام دهید و سپس یک دقیقه استراحت کنید و سپس به تمرین بعد بروید.

۲/ کشش پشت Back Stretch



۶- شبیه تصویر بنشینید. پاها به هم بچسبند و دست‌ها روی ران‌ها قرار بگیرند. ستون فقرات نیز صاف باشد.

۷- مثل بالرین‌ها دست‌ها را از بغل بالا بیاورید و هم‌سطح شانه‌ها و سپس بالاتر از سر ببرید. سپس کمی به عقب خم شوید تا عضلات شکم سفت شوند.

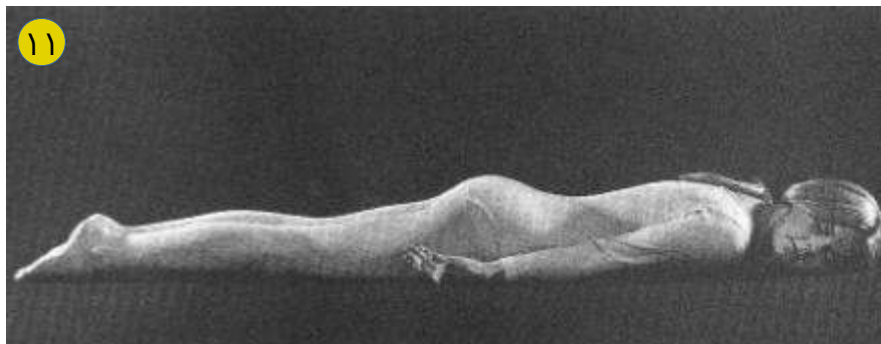
۸- به آرامی به جلو خم شوید. توجه کنید که بازوها کشیده باشند.

۹- زانوها را با دست بگیرید. توجه کنید که زانوها خم نباشند. عضلات گردن شل باشند

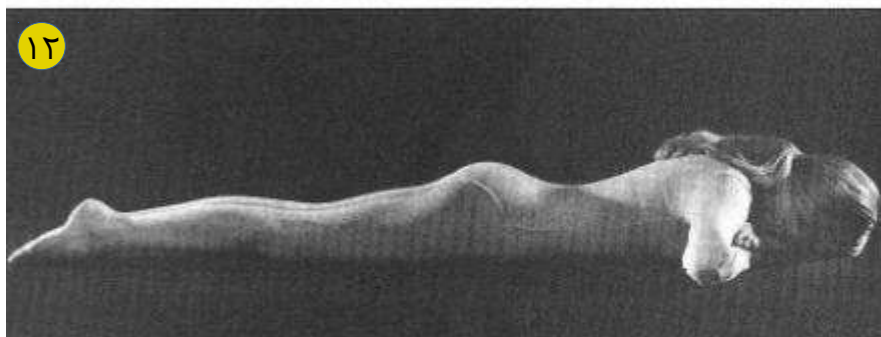
۱۰- زانوها را محکم بگیرید و تنه را به آرامی تا جایی که می‌توانید خم کنید. بسیار مهم است که پیشانی به سمت زانوها باشد. در ستون فقرات احساس کشش کنید. ولی به خود فشار نیاورید. ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس آرام به حالت تصویر شماره ۶ برگردید.

این تمرین را ۳ بار انجام دهید و سپس یک دقیقه استراحت کنید و به تمرین بعد بروید.

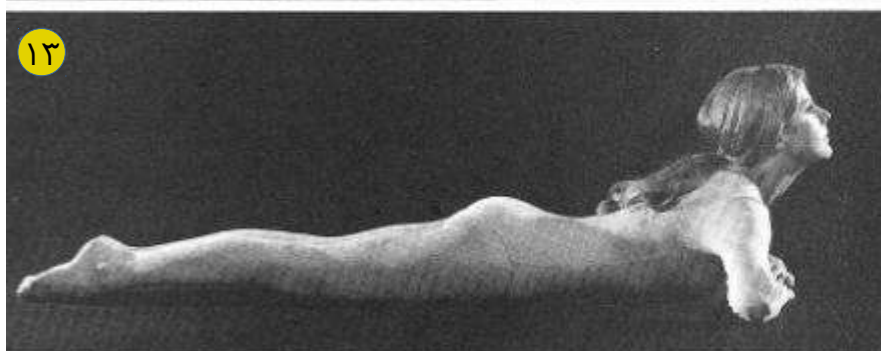
۳/ حرکت کبری Cobra



۱۱- دراز بکشید و کاملاً عضلاتتان را شل کنید.



۱۲- پیشانی را به زمین بچسبانید و به آرامی دستها را از بغل به سطح شانه ها بیاورید. به طوری که انگشتان روبروی هم و کف دست روی زمین باشد.



۱۳- در حرکتی بسیار آرام سر را بلند کنید و به عقب ببرید، به کف دستها فشار بیاورید و تنه را به عقب ببرید تا ستون فقرات کمی خم شود.



۱۴- تنه را به اندازه تصویر بلند کنید. نه بیشتر. گردن به عقب تمایل داشته باشد. پاها را سفت نگه دارید. در این حالت ۱۵ ثانیه بمانید و به آرامی به حالت تصویر ۱۲ و سپس تصویر ۱۱ برگردید.

این تمرین را ۳ بار انجام دهید و سپس یک دقیقه استراحت کنید.

در پایان حرکات روز اول، هر کدام از حرکات بالا را یک بار و پشت سر هم انجام دهید. به طوری که شبیه یک رقص آرام به نظر بیاید. این حالت رقص را دوبار انجام دهید.

thoughts for the day

STRETCHING FOR HEALTH AND BEAUTY

Today's exercises will provide a good indication as to how stiff, tight and tense you may have grown in many 'key' points of your body. The stiffer you find yourself, the greater your need for the gentle stretching movements of Yoga. A stiff, inflexible body cannot be a truly healthy and beautiful one. Remember that you must never strain, jerk or fight to achieve a more extreme position. Just go as far as you can, regardless of where it may be, and have the patience to hold as indicated. The "hold" will gradually impart the elasticity that is needed to accomplish the most extreme positions. This is true regardless of your age or physical condition. Once achieved, you will find that you can retain this wonderful flexibility for your entire life!

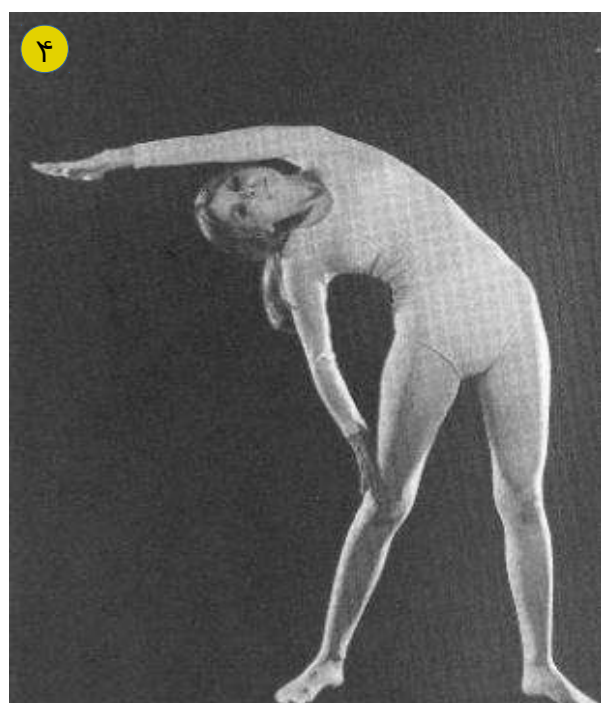
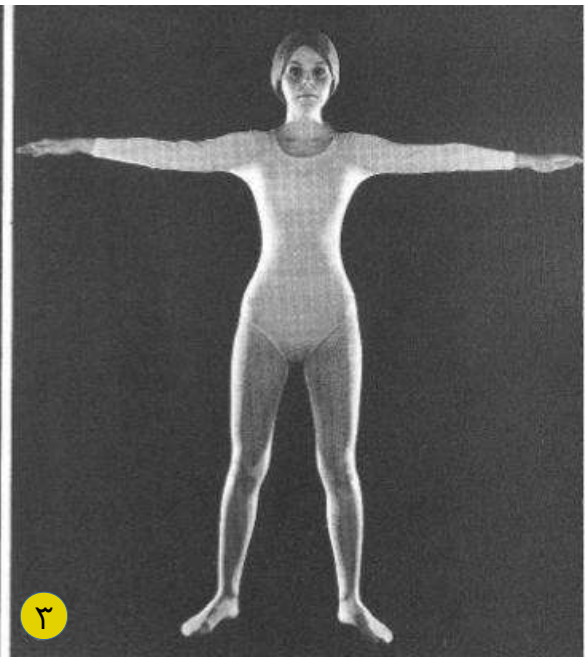
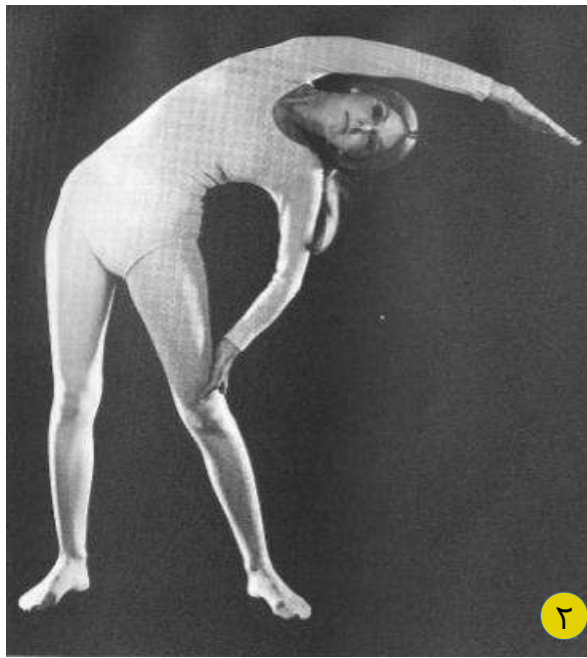
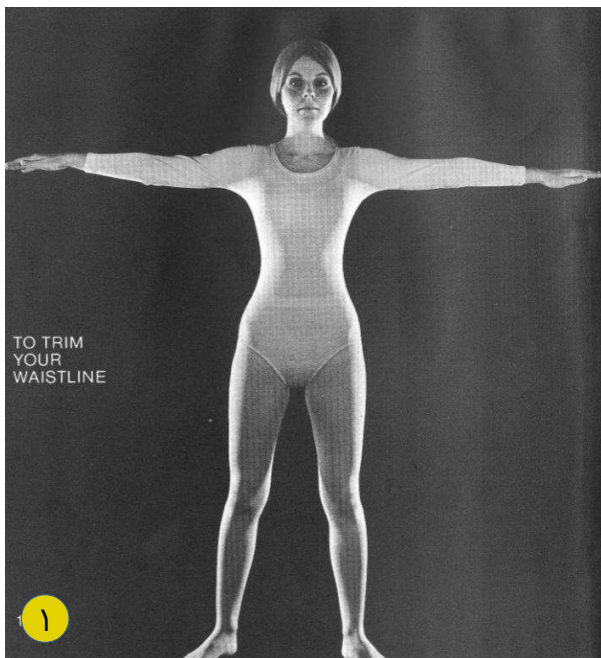
The Yogi (one who practices Yoga is a "Yogi") attaches great value in terms of both health and beauty to a strong, elastic spine and an ancient Yogic adage proclaims, "You are as young as your spine is flexible". You have only to look at the people around you to determine the truth of this statement.

Young people whose spines have grown rigid will appear to be much older than their actual years. Conversely, people who have retained the elasticity of their spines and limbs appear youthful and "alive" in middle age and beyond. Therefore, a number of our exercises will be practiced for the express purpose of promoting the health, strength and flexibility of the entire spine, from the cervical vertebrae in the neck to the lowest of the lumbar vertebrae. If you follow our Yoga plan you will discover, to your delight, that the youthful "spring" is returning to your spine and joints within two to three weeks.

The Chest Expansion, Back Stretch and Cobra exercises learned today are not only powerful loosening techniques but they help to release energy that can be trapped in the spine and joints. You must never become discouraged or decide that any of these positions is too difficult. The response of even the most stubborn areas of the body to the ingenious Yoga movements is truly astonishing.

روز دوم

۴/ حرکت مثلث Traingle



۱- پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و دستها را از بغل به آرامی تا سطح شانه بالا بیاورید. کف دست‌ها به سمت زمین باشند.

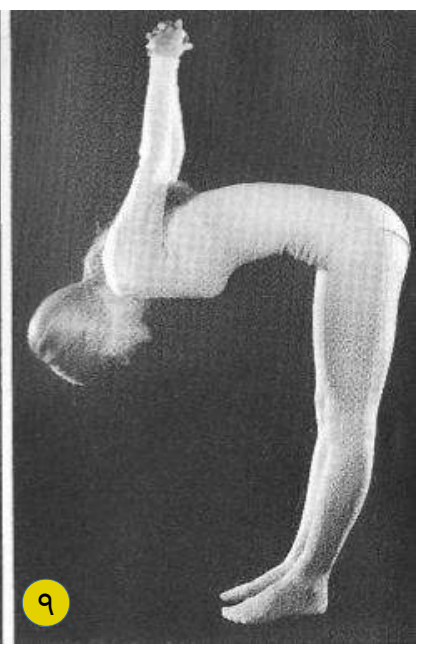
۲- به آرامی به سمت چپ خم شوید. طوری که در بازو و سمت راست بدن احساس کشش کنید و آرنج خم نباشد. و با دست دیگر زانو را محکم نگه دارید. عضلات گردن شل باشند. در این حالت ۱۵ ثانیه بمانید.

۳- به حالت ایستاده برگردید.

۴- حالا این کار را در سمت دیگر انجام دهید

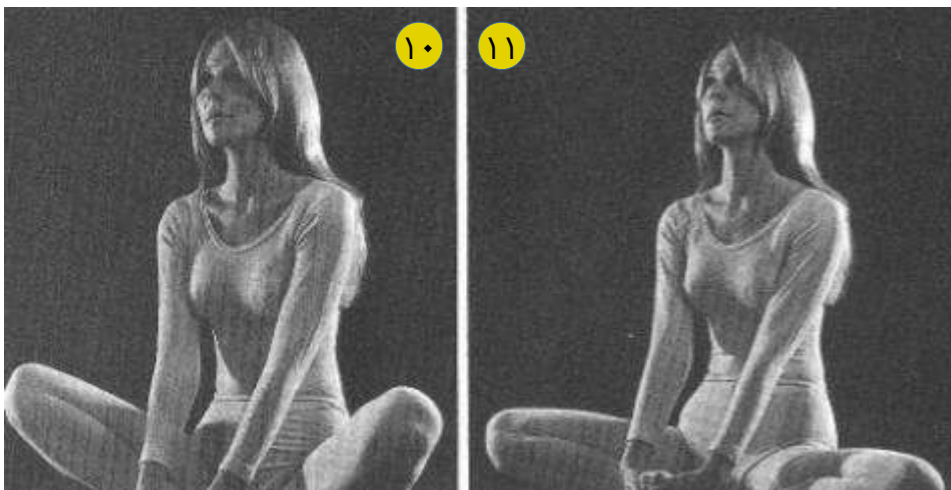
این تمرین را ۳ بار انجام دهید و سپس یک دقیقه استراحت کنید و به تمرین بعد بروید.

۱/ انبساط سینه



طبق حرکات قبلی در صفحه ۵ حرکت انبساط سینه را دو بار انجام دهید. منتها با این تفاوت که مقدار بیشتری به سمت پشت و سپس جلو خم شوید. مثل شکل بالا

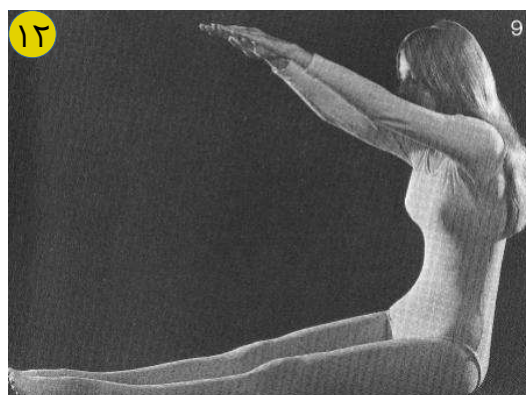
۵/ کشش زانو و ران Knee and Thigh Stretch



۱۰- به این حالت بنشینید. کمر و ستون فقرات صاف باشد. کف پاها را به هم بچسبانید و با دست نگه دارید. و میچ پاها را تا آنجا که می‌توانید به خودتان نزدیک کنید. و سپس زانوها را به سمت زمین ببرید

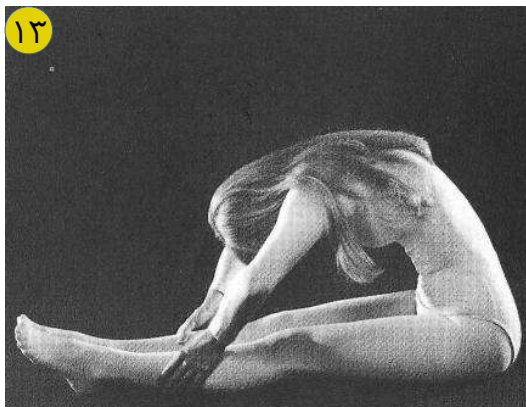
۱۱- همزمان که پاها را به هم محکم نگه داشته‌اید سعی کنید زانوها را به زمین بچسبانید. این حالت را ۲۰ ثانیه نگه دارید. سپس زانوها را آرام بالا آورده و حرکت را تا ۳ بار تکرار کنید.

۲/ کشش پشت



۱۲- مانند آنچه در روز گذشته آموخته‌اید یک بار حرکت کشش پشت را انجام دهید.

۱۳- سپس مجدداً دستها را مانند بالرین‌ها از بغلها بالا برده و کمی به عقب خم شوید، سپس دستها را به سمت پاها پایین آورده و سعی کنید ساق پا را با دستهایتان بگیرید. اگر برایتان مشکل هست همان زانو را مجدداً بگیرید. ۲۰ ثانیه در این حالت بمانند.



۱۶ حرکت چرخش ساده Simple Twist



۱۴- بنشینید و پاها را دراز کنید. سپس پای راست را از روی ران چپ عبور دهید و مطابق شکل روی زمین بگذارید.

۱۵- کف دست راست را روی زمین مطابق شکل قرار دهید. آرنج دست چپ پشت زانوی پای راست و کف دست چپ زانوی پای چپ را بگیرد. مطابق شکل

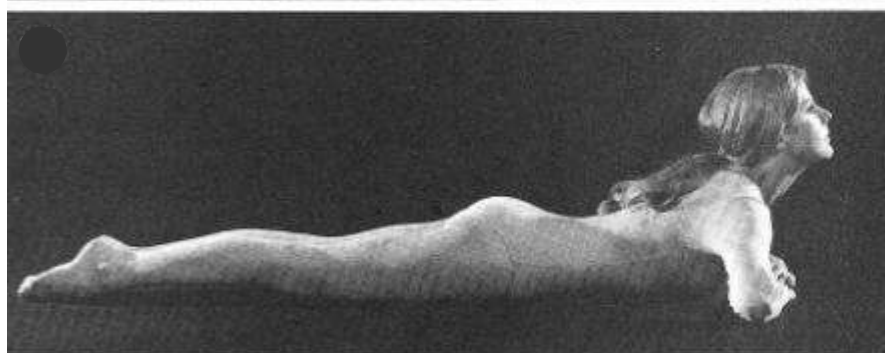
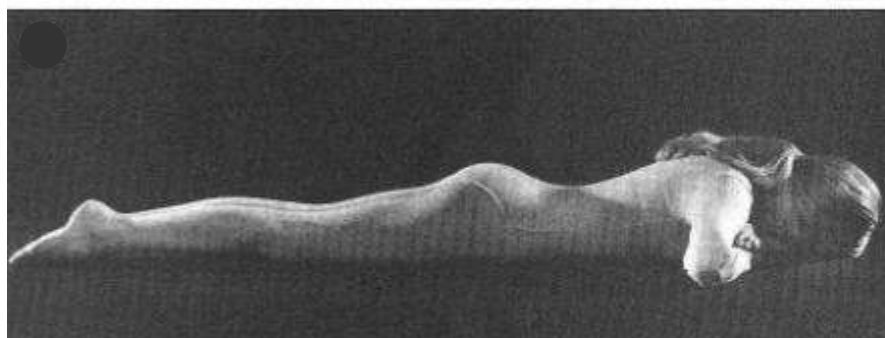
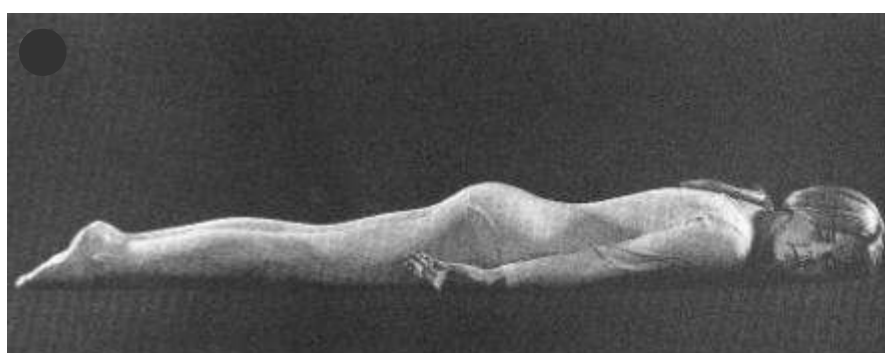
۱۶- حالا به آرامی به سمت راست بچرخید. به وضعیت سر و چانه دقت کنید. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید. سپس به حالت تصویر ۱۲ برگردید و مجدداً چرخش را انجام دهید. این بار سعی کنید مقدار بیشتری باشد.

۱۷- حالا حرکت چرخش را برای سمت چپ انجام دهید.

۳/ حرکت کبری

این حرکت را مطابق روز قبل انجام دهید. منتها با این تفاوت که در حرکت آخر مقدار بیشتری بدن را بلند کنید. در حر حالت ۱۵ ثانیه بمانید

فقط يك بار حرکت کبری برای امروز کافی است.



در پایان حرکات روز دوم، هر کدام از حرکات بالا را يك بار و پشت سر هم انجام دهید. به طوری که شبیه يك رقص آرام به نظر بیاید.

thoughts for the day

WHAT IS YOGA?

Many centuries ago, in that area of the world now known as "India," men of great intellectual and spiritual stature perceived in a very direct way that human beings are "disjointed." That is, the body, emotions, mind and spirit pull in their own directions as each, in turn, demands the fulfillment of its own needs and desires. This causes a continual separation and prevents the individual from functioning as an **integrated whole** wherein his full potential is realized. To make possible an integration of the body, mind and spirit, to unify the diverse aspects of the organism and end the "split", these wise men (**gurus**) of ancient times evolved and perfected, over the centuries, a system of self-development known as **Yoga**, a Sanskrit word meaning "union" or "joining together."

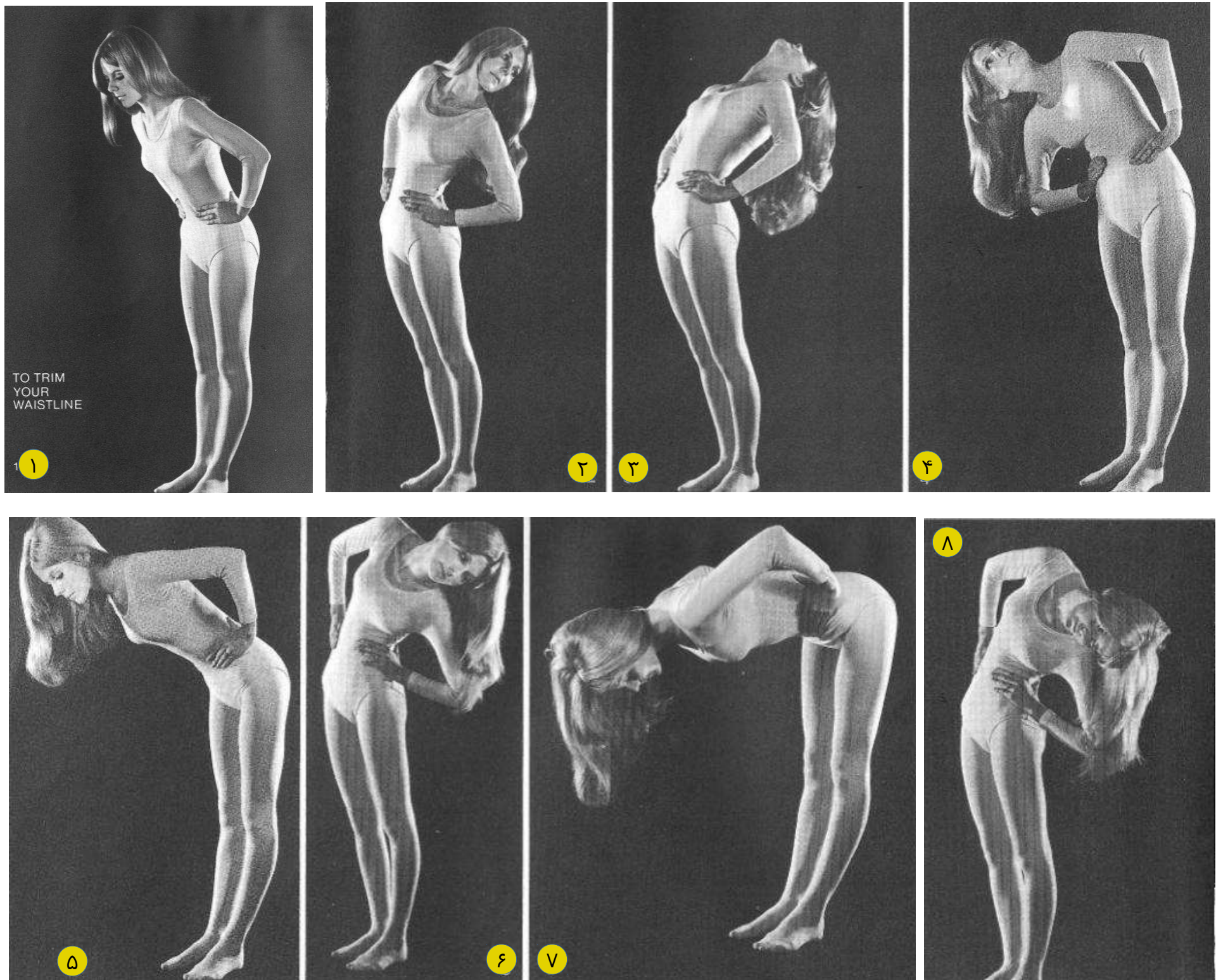
There are several major types of Yoga each employing different techniques but all designed to achieve the same **unifying** objective. The two major Yogas that concern us in this book

are **Raja** (meditation) Yoga and **Hatha** (physical) Yoga, with the emphasis on the latter. The objectives of Hatha Yoga are twofold: (1) to cultivate the natural beauty of the body and attain a high state of health; (2) to awaken a great power that lies dormant in the organism and utilize it for developing one's own unique, individual potential; that is, to achieve **self-realization**.

From the above you can understand that Yoga is not simply another system of exercising. The word "exercise" is used in this book as a convenience. More precisely, Hatha Yoga is composed of a series of postures or poses (**asanas** in Sanskrit). As you perform the asanas you must be aware that they have been carefully designed to promote health and beauty as well as stimulate energies that will be of extreme importance in the days to come. Hence the necessity for poise, balance and concentration at all times during practice.

روز سوم

۷/ حرکت چرخشی Circular motion



۱- بایستید و کف دستها را روی استخوان لگن در ناحیه پهلوها قرار دهید. و فقط کمی به جلو خم شوید.

۲- کمر را به آرامی به سمت چپ بچرخانید و ۵ ثانیه بشمرید. توجه کنید که فقط خم کردن کمر نیست، بلکه باید کمر بچرخد

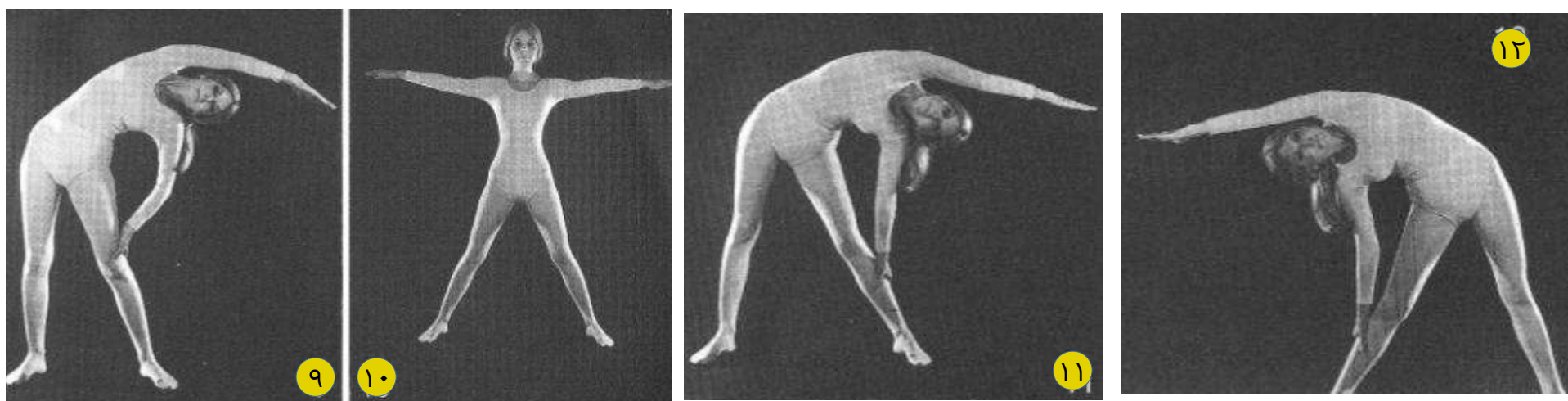
۳- کمر را به آرامی به سمت عقب بچرخانید و ۵ ثانیه بشمرید

۴- مکرر با به آرامی به سمت راست بچرخانید و ۵ ثانیه بشمرید

۵ و ۶- حرکت را بار دیگر تکرار کنید. اما این بار مقدار زاویه کمر بیشتر باشد.

۷ و ۸- حرکت را بار دیگر تکرار کنید. اما این بار مقدار زاویه کمر بیشتر باشد.

سه بار تمرین بالا را انجام دهید و در انتها بایستید و دستها را پایین بیاورید و استراحت کنید.



۹- حرکت مثلث را طبق آموزش قبلی دو بار انجام دهید. و در هر طرف ۱۵ ثانیه بمانید. (چپ-راست، چپ-راست)

۱۰- اکنون پاها را بیشتر از عرض شانه باز کنید

۱۱- حالا به سمت چپ خم شوید و با دست پشت ساق پا را بگیرید. توجه کنید که اکنون کشش بیشتری در سمت راست بدن خود حس میکنید. ۱۵ ثانیه بشمرید و به حالت تصویر ۱۰ برگردید. سپس به سمت راست خم شوید و ۱۵ ثانیه بشمرید. این حرکت را دو بار در هر سمت انجام دهید. (چپ-راست، چپ-راست)

۵/ کشش زانو و ران

۱۳- سه بار حرکت کشش زانو و ران را مطابق آموزش قبلی انجام دهید.

۲/ کشش پشت

۱۴- دو بار حرکت کشش پشت را مطابق تمرینی که قبلاً آموختید انجام دهید (تا زانو)
۱۵- سپس در حرکت بعدی ساق پا را بگیرید و ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید (دو بار)

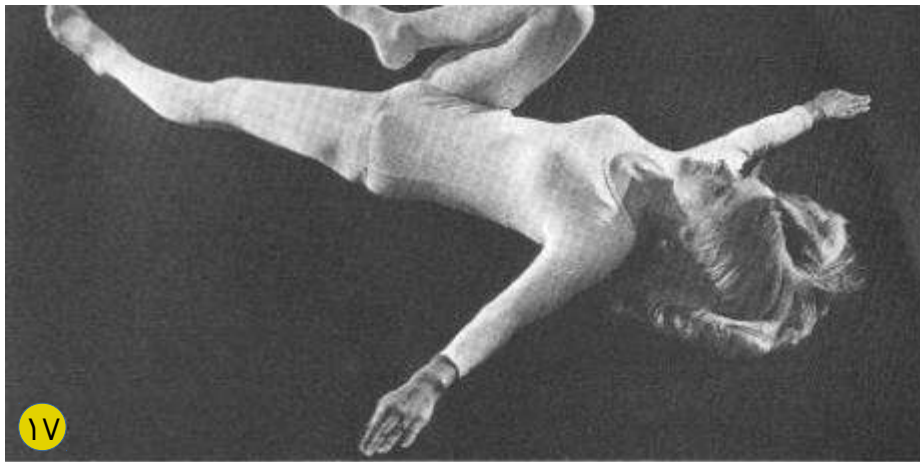


۶/ چرخش ساده

۱۶- دوبار و هر بار ۱۰ ثانیه چرخش کمر را مطابق آنچه آموختید انجام دهید
(چپ-چپ، راست-راست)

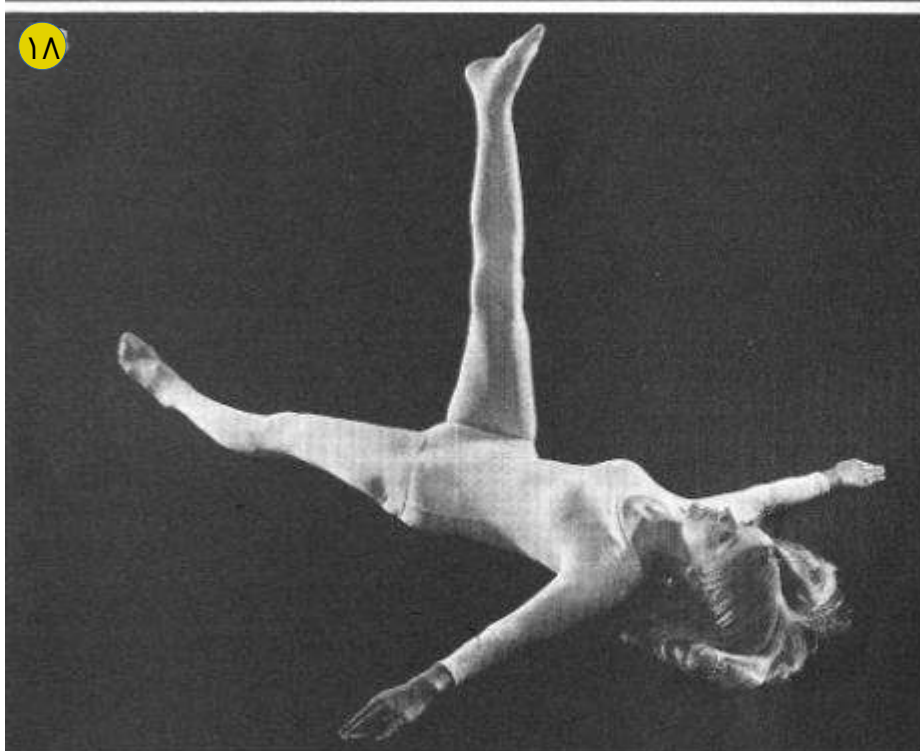


۸/ حرکت پا روی پا Leg Over



۱۷- آرام دراز بکشید و تمام عضلاتتان را شل کنید. و سپس زانو و مفصل ران راست را مطابق شکل خم کنید

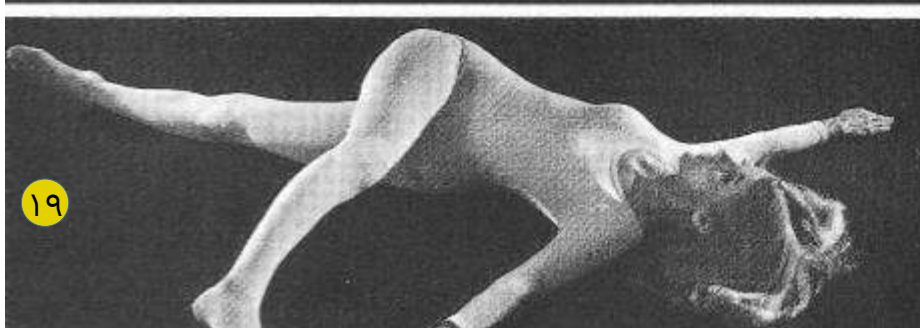
۱۸- سپس پا را به آرامی به سمت بالا صاف کنید و تا آنجا که می‌توانید به سمت سرتان بیاورید



۱۹- سپس همان‌طور که دستها و شانه هایتان به زمین چسبیده است پا را به سمت مقابل مانند شکل خم کنید. توجه کنید که زانوهای خم نباشند و تا آنجا که می‌توانید پا را به سمت سر نگه دارید. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید. سپس پا را مانند شکل ۱۸ بالا آورده و سپس زمین بگذارید.

سپس این حرکت را برای پای چپ انجام دهید.

سه بار حرکت پا روی پا را انجام دهید (هر بار پا را عوض کنید)



BEAUTY THROUGH POISE AND BALANCE

"The body is the temple of the spirit, conceived in the image of its maker." This is the very first of the eternal truths that I attempt to impress upon students so that each one becomes aware of the infinite power and beauty of her own, individual body. As this fact begins to penetrate the consciousness there is a natural attempt on the part of the student to cultivate those characteristics of beauty which lie within her. The Yoga techniques are unsurpassed for this purpose, as we shall see.

We have already stressed the necessity for attempting to perform the Yoga movements with poise and balance, since these are essential qualities of beauty. There is something magnetic and radiant about the woman who moves, gestures, walks, sits and stands with natural grace and poise. She reflects an eternal aspect of true femininity. However, these movements cannot be successfully contrived, that is, you cannot copy or impose them upon yourself; they must flow rhythmically

and naturally from the center of your being.

Poise, balance, grace and a beautiful carriage emerge naturally from the Yoga practice. Stiffness of the joints and limbs, a condition that inhibits poise and good posture are eliminated through the stretching exercises. The slow motion, "ballet-type" routines that we will perform later impart a strong sense of rhythm and balance. These qualities are carried over into all of your daily activities and, although subtle, are felt by everyone who comes in contact with them. People who have not seen you for some time will inquire, "What have you been doing? You look different but I don't know exactly what it is." The "difference" reflects the poise and confidence gained through Yoga.

Therefore, we make a conscious attempt to execute all of our exercises gracefully and rhythmically and, in turn, the very performance of these movements imparts the poise and balance we are seeking to manifest.

روز چهارم

هر ۴ روز يك بار تمرينات روزهای گذشته را دوره میکنيم.

حرکات زیر را مطابق دستورالعمل انجام دهید و بعد از هر حرکت يك دقیقه استراحت کنید.

۱/ حرکت انبساط سینه

به سمت عقب ده ثانیه و به سمت جلو ۲۰ ثانیه.

ابتدا دو بار در حالت زاویه کم و سپس دو بار در حالت زاویه بیشتر

۴/ حرکت مثلث

هر حالت ۱۵ ثانیه

دو بار در حالت گرفتن زانو (چپ-راست، چپ-راست)

دو بار در حالت گرفتن ساق (چپ-راست، چپ-راست)

و اکنون دو بار در حالت گرفتن مچ پا (چپ-راست، چپ-راست)

۷/ حرکت چرخشی

مطابق آنچه آموخته اید دو بار در هر سه حالت انجام دهید:

هر حرکت ۵ ثانیه

توجه کنید که کمر باید بچرخد و صرفاً خم شدن کافی نیست

۵/ حرکت کشش زانو و ران

مطابق آنچه آموخته اید ۳ بار انجام دهید

هر بار ۲۰ ثانیه باید نگه دارید

۶/ چرخش ساده

ابتدا دو بار در سمت راست و سپس دو بار در سمت چپ و هر بار

۱۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید.

توجه کنید که سر و ستون فقرات را تا جایی که میتوانید بچرخانید

۲/ کشش پشت

ابتدا دو بار در حرکت زانو و سپس دو بار در حرکت ساق. و در

هر حالت ۲۰ ثانیه نگه دارید.

۸/ حرکت پا روی پا

مطابق آنچه آموخته اید ۳ بار انجام دهید

هر حالت ۱۰ ثانیه

۳/ حرکت کبری

مطابق آنچه آموخته اید يك بار انجام دهید

هر حالت ۱۵ ثانیه

ابتدا حرکت اولیه (مقدار بلند شدن بدن) و سپس مقدار بلند شدن

بدن بیشتر

اکنون در انتهای تمرینات، يك بار مطابق برنامه زیر حرکات را بدون وقفه انجام دهید تا شبیه يك رقص زیبا و آرام شود

حرکت انبساط سینه، فقط حالت تکمیلی

حرکت مثلث، فقط حالت گرفتن مچ پا

حرکت چرخشی، فقط حالت سوم

حرکت گشش زانو و ران

حرکت چرخش ساده، هر طرف يك بار

حرکت کشش پشت، فقط حالت گرفتن ساق

حرکت پا روی پا، فقط يك بار

حرکت کبری، فقط حالت تکمیلی

thoughts for the day

TOTAL INVOLVEMENT IN YOUR PRACTICE

Inherent in most systems of calisthenics is the need to execute many quick repetitions of the exercises. huff puff, perspire and experience general discomfort and fatigue. Often it is only at the point of complete exhaustion that many women feel they have benefited from their "workout." But meaningful exercise, which I define in terms of **methodical body manipulation**, need contain none of the above. Indeed, the Yoga session is designed to be a highly pleasurable experience in which, as you now know, the exact opposites are true. That is, the movements are performed in relaxing, slow motion with very few repetitions, no strain should ever be felt and the practice sessions leave you feeling elevated and revitalized, not drained.

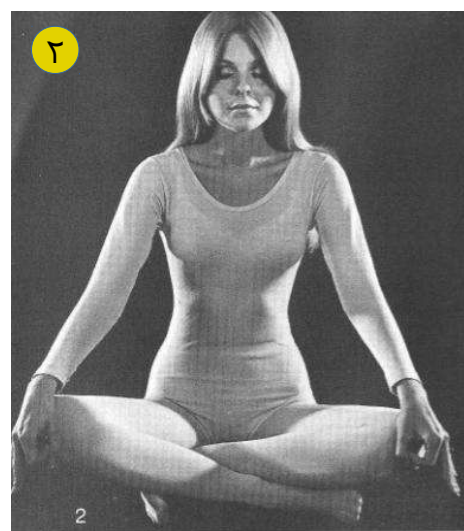
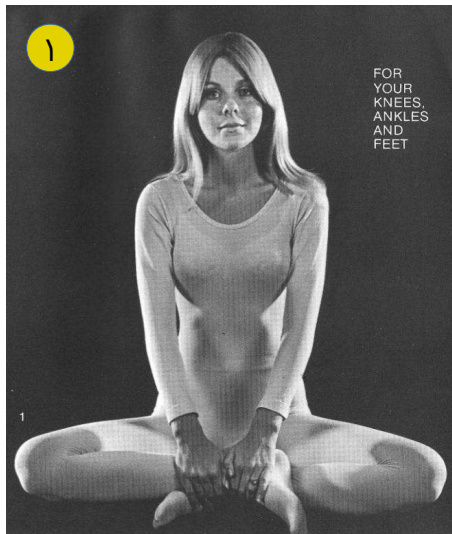
Contrasting the two concepts further, we find that in most systems of calisthenics it is not particularly important what the mind is thinking or where it wanders as long as the body is executing the required movements. As a matter of fact, in many calisthenics classes music is played as a type of distraction; the mind is encouraged to disengage itself from the boredom and discomfort that the body is ex-

periencing. But again, the exact opposite is true of Yoga and it is this point that we now wish to impress strongly on the student. **Throughout the Yoga practice session we attempt to fix the consciousness fully on all movements of the exercises and not allow it to wander. We become totally involved in what we are doing.** You must **feel** what is happening in your organism, especially during the holding periods; learn to **feel** the stretching, **become** the stretch and do not run away from it; **feel** the stimulation; **feel** the release of energy within you; **feel** the relaxation. If you perceive that your attention is wandering, bring it back, gently but firmly to what you are doing. Before beginning each day's exercises remind yourself of this procedure.

The practice of deep concentration on the movements, excluding all interfering thoughts, results in a pronounced increase in the effectiveness of the exercises. Later, upon completion of the day's exercises, you will be instructed to sit very quietly for a brief period and become aware, to the greatest degree possible, of what is transpiring within you.

روز پنجم

۹/ حالت نیمه لوتوس Half Lotus



۱- تصویر شماره ۱ مناسب کسانی است که نمی‌توانند حالت‌های سخت تر لوتوس را انجام دهند. ابتدا میچ پاها را در حالت تقاطع قرار داده و سپس آن‌ها را تا آنجا که می‌توانید مانند تصویر شماره ۲ به داخل ببرید.

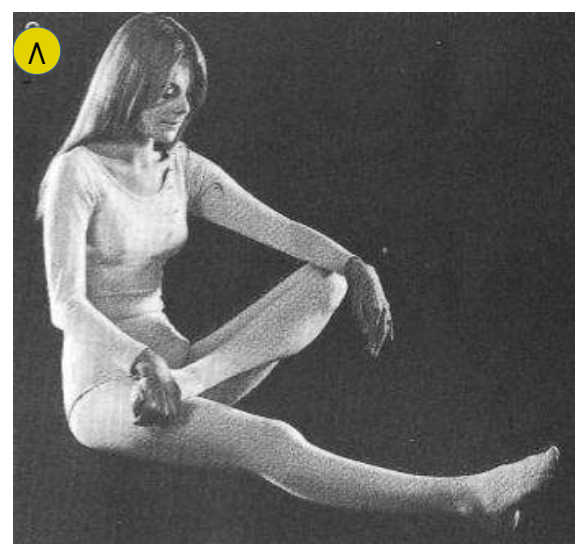


۳- برای آماده شدن برای حرکت نیمه لوتوس ابتدا پاها را مطابق شکل دراز کنید.

۴- سپس پای چپ را محکم نگه دارید و کف پا را به کناره ران پای راست بچسبانید. (نه زیر ران)

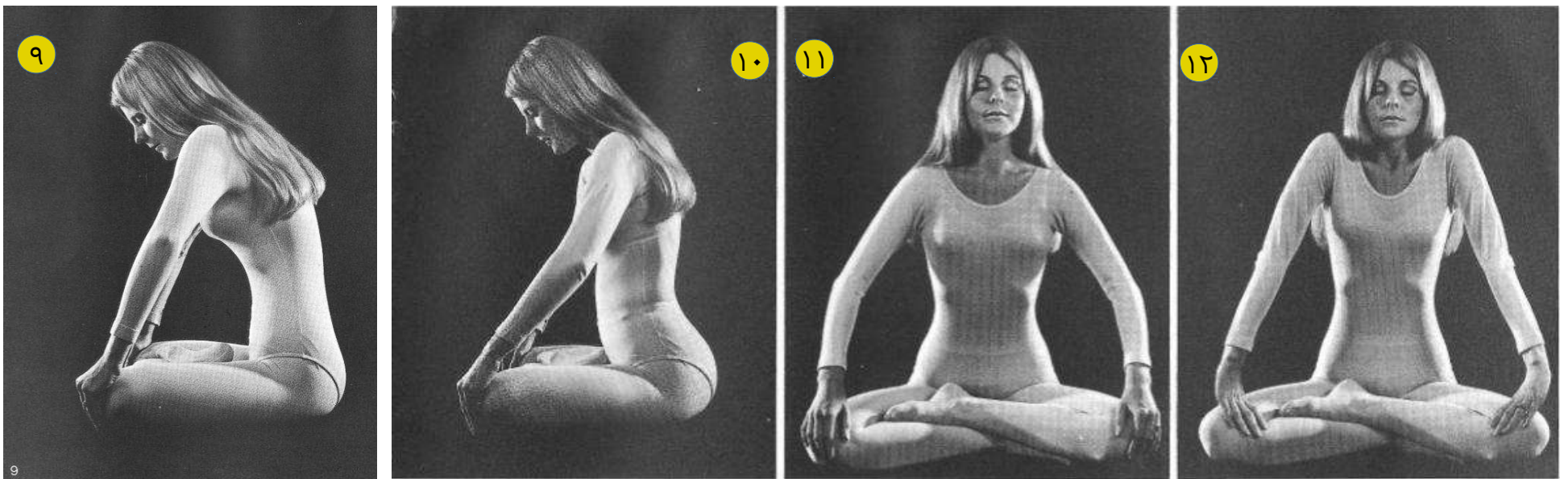
۵- پای راست را به داخل بیاورید و آن را روی ران چپ یا کنار ران چپ قرار دهید (هر کدام که راحت ترید). ستون فقرات صاف باشد. ولی خودتان را سفت نگیرید. دستها روی زانوهای مطابق شکل ۷ قرار بگیرند.

۶- میتوانید این حالت را با تغییر ترتیب پاها انجام دهید و ببینید با کدام حالت راحت ترید.



۸- اگر هیچ کدام از حالت ساده یا نیمه لوتوس را نمیتوانید انجام دهید، مطابق شکل ۸ بنشینید و ساعد را روی زانو قرار دهید. کم کم هر موقع که این حرکت را تمرین کردید با فشار ساعد زانو را پایین بیاورید. یک تا دو دقیقه در این حالت بمانید.

۱۰/ تنفس کامل Complete Breath



۹- در حالت نیمه لوتوس یا حالت ساده بنشینید. از طریق بینی شروع به بازدمی بسیار آرام و عمیق کنید. در این حین عضلات شکم را نیز منقبض کنید تا به بازدم بیشتر کمک کند.

۱۰- بسیار آرام از طریق بینی شروع به دم کنید. در این حین با کمک عضلات شکم، شکم را به بیرون هدایت کنید. این کار سبب می شود قسمت های تحتانی ریه ها سریع پر نشوند. البته اگر انقباض عضلات شکم برای شما مشکل است اشکالی ندارد. با تمرین این توانایی را بدست خواهید آورد.

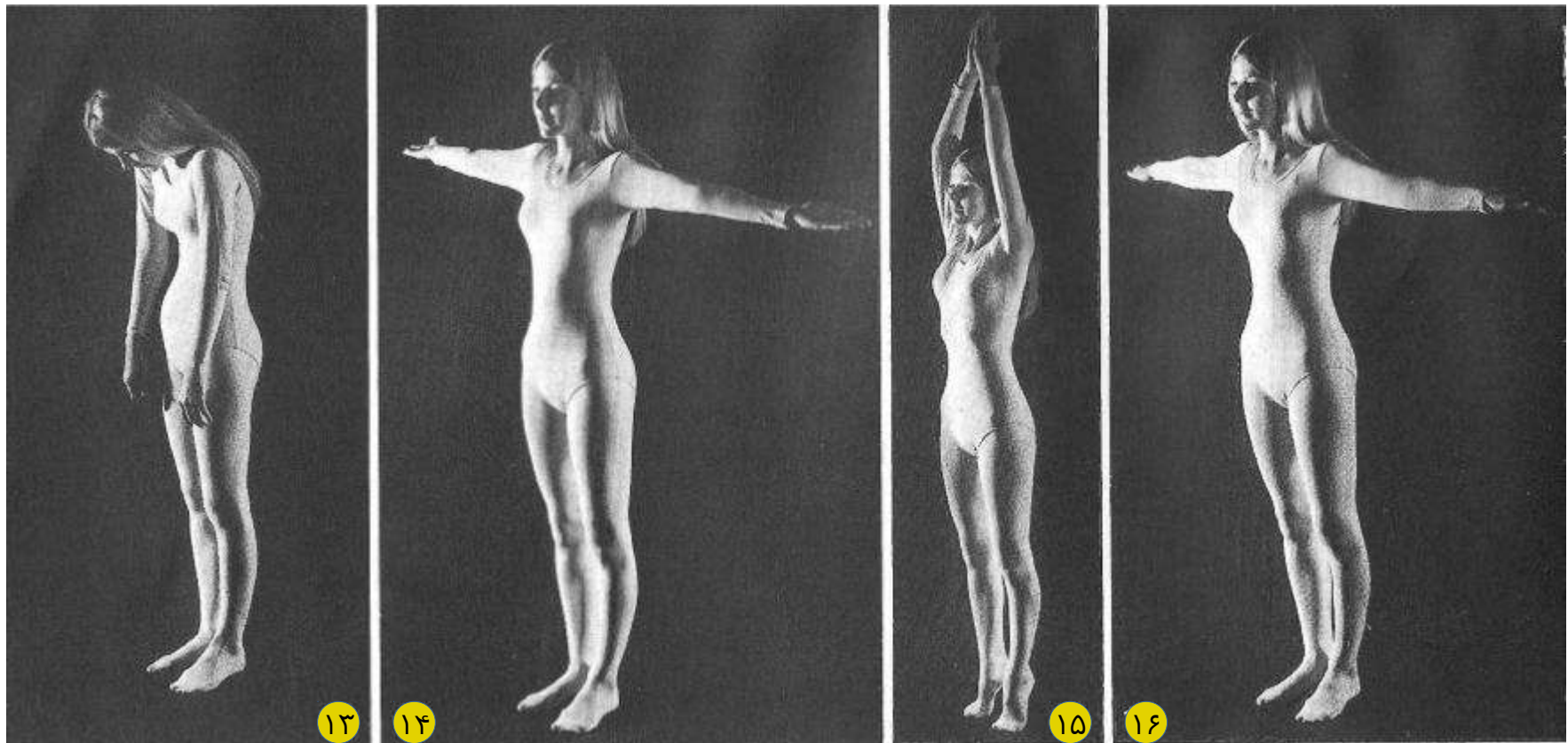
۱۱- به انجام دم آرام ادامه دهید. در این حین عضلات شکم را منقبض کنید تا قفسه سینه تا آنجایی که می شود باز شود.

۱۲- با انجام دم آرام ادامه دهید. در این حین شانه ها را تا آنجایی که می توانید بالا ببرید. و در این حالت ۵ ثانیه بمانید.

اکنون به آرامی بازدم کنید. و شانه ها و قفسه سینه را به آرامی رها کنید، و کم کم به تصویر شماره ۹ برسید (در این حین عضلات شکم را مجدداً منقبض کنید تا بازدم بیشتری داشته باشید) سپس تنفس دوم را شروع کنید. و تا ۱۰ بار این کار را انجام دهید.

اهمیت تنفس کامل در ورزش یوگا قابل توصیف نیست. صبور باشید و با دقت تمرین کنید. بسیار آرام تنفس را انجام دهید، طوری که فرصت کافی برای انجام درست تمام حرکات آن را داشته باشید. اگر پایتان خسته شد، آن را دراز کنید و زانو ها را ماساژ دهید. پاها را جابجا کنید و به تمرین ادامه دهید.

۱۱/ تنفس کامل در حالت ایستاده Complete Breath Standing



حرکات این تمرین مانند حرکات تنفس کامل در حالت نشسته است که قبلاً آموخته اید.

۱۳- بایستید و پاها را جفت کنید. همانطور که آموخته اید به آرامی بازدم کنید و عضلات شکم را منقبض کنید. در این حین عضلات تنه را شل کنید تا کمی خمیده شوید.

۱۴- دم عمیق و آرام را شروع کنید. در این حین شکم به بیرون هدایت می شود و بازوها از بغل به سمت بالا حرکت میکنند. توجه کنید که کف دستها به سمت بالا است.

۱۵- دم عمیق و آرام را ادامه دهید. قفسه سینه باز می شود و دستها به بالای سر به هم میرسند. کف دستها به هم بچسبند. در این حین آرام آرام روی پنجه پا بایستید. در این حالت ۵ ثانیه بمانید.

۱۶- اکنون بازدم عمیق را شروع کنید. بازوها آرام آرام پایین می آیند و کف پا روی زمین قرار میگیرد. بازدم را ادامه دهید تا به حالت تصویر شماره ۱۳ برسید. ۵ بار این کار را تکرار کنید.

اکنون بنشینید و تنفس کامل را دو بار انجام دهید.

روز ششم

۱۱/ تنفس کامل ایستاده

حرکت تنفس کامل ایستاده را مطابق آنچه در دیروز آموختید ۳ بار انجام دهید. توجه کنید که بسیار با آرامش تنفس کنید.

۴/ حرکت مثلث

هر سه حالت این حرکت را مطابق آنچه آموخته اید دو بار انجام دهید (زانو، ساق، میچ) و در هر حالت ۱۰ ثانیه بمانید.

۵/ کشش زانو و ران

سه بار این حرکت را انجام دهید. هر بار ۲۰ ثانیه

۱۲/ حرکت شیر Lion

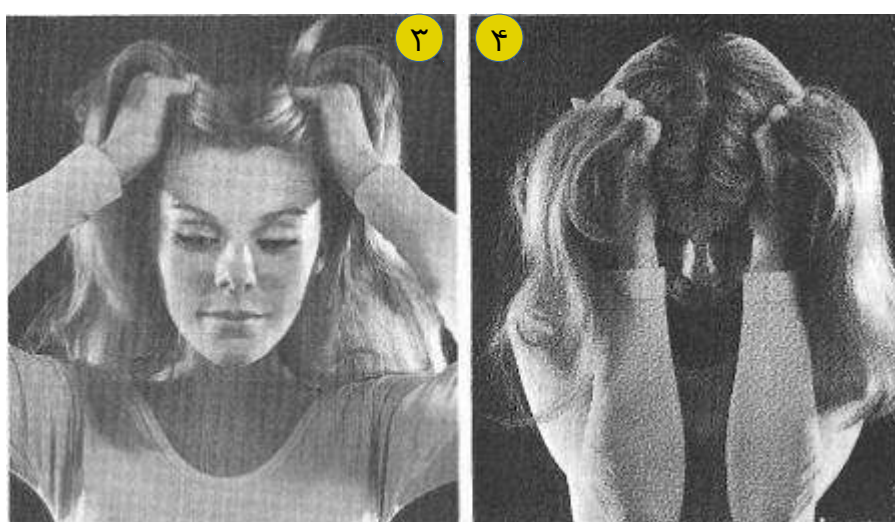
۱- به حالت تصویر بنشینید



۲- کمی به جلو خم شوید، سپس تا آنجایی که می‌توانید چشم‌ها را باز کنید، زبان را بیرون بیاورید و عضلات صورت و گردن را بکشید. انگشتان دست‌ها را نیز از هم باز کنید. توجه کنید که باید عضلات گردن و صورت شما تا حد درد گرفتن کشش پیدا کنند! ۱۵ ثانیه در این حالت بمانید و سپس آرام به حالت اولیه برگردید. و این حرکت را دو بار دیگر انجام دهید.

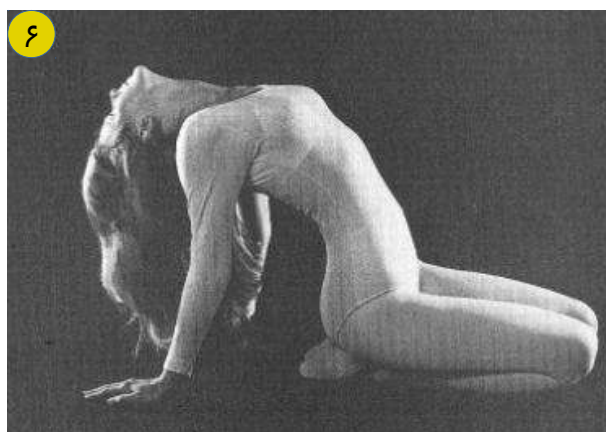
۱۳/ کشش پوست سر Scalp exercise

۳- مانند حرکت قبلی بنشینید.



۴- ریشه موها را در دست بگیرید. محکم و بسیار آهسته پوست سر را به عقب و جلو حرکت دهید. این کار را ۲۵ بار انجام دهید. توجه کنید کشش شما باید به حدی باشد که بعد از پایان پوست سرتان زوق زوق کند!

۱۴ / خمش پشت Backward bend



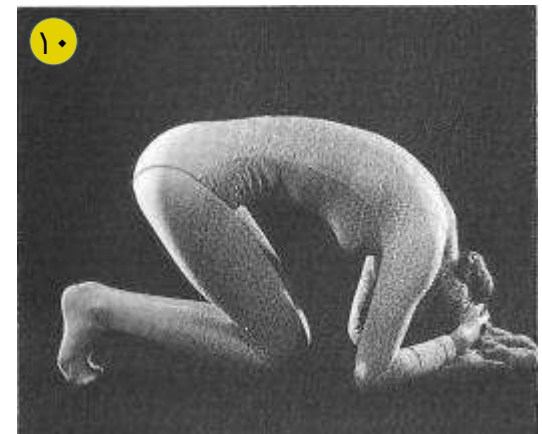
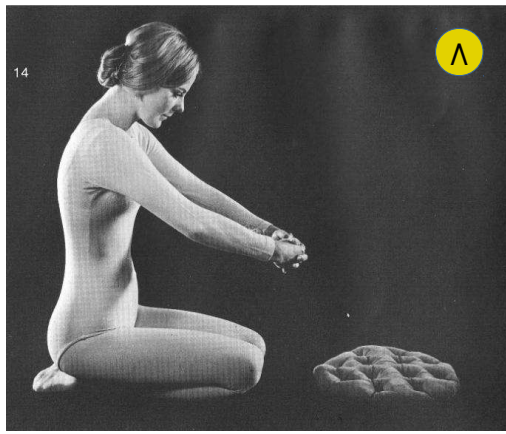
در همان حالتی که در حرکت شیر و کشش پوست سر نشسته اید بمانید.

۵- نوک انگشتان را در کنار تان روی زمین قرار دهید به آرامی به سمت عقب هدایت کنید. تا زمانی که بتوانید مانند تصویر کف دستتان را روی زمین قرار دهید. توجه کنی که بازوها موازی هستند و نوک انگشتان رو به عقب است.

۶- به آرامی سر را به عقب و تنه را به بالا هدایت کنید و به ستون فقرات انحنا دهید. توجه کنید که باسن روی پاشنه ها قرار دارد و زانوها به هم چسبیده اند. در این حالت ۲۰ ثانیه بمانید و سپس به شکل تصویر ۱۱ بنشینید. اگر به دلیل وزن زیاد یا عدم توانایی، امکان انجام دادن این حالت را ندارید، به حالت تصویر ۱ تا ۲۰ ثانیه یا هر چقدر که اذیت نمی شوید بنشینید. پس از چند روز تمرین موفق خواهید شد.

۷- اگر حالت قبلی برای شما دشوار نبود، حالا دستها را عقب تر ببرید و انحنای بیشتری ایجاد کنید. در این حالت نیز ۲۰ ثانیه بمانید و سپس به حالت اولیه برگردید.

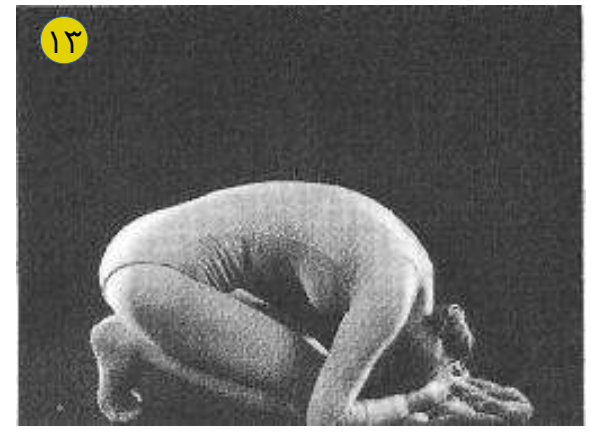
۱۵/ ایستادن روی سر Modified Head Stand



۸- در همان حالت نشستن حرکت شیر بنشینید، دستها را به هم قلاب کنید

۹- طبق تصویر دست ها را روی يك بالشت کم ارتفاع قرار دهید.

۱۰- سر را درون دستان خود قرار دهید و نوک انگشتان پا را روی زمین بگذارید.



۱۱- روی پنجه های پا فشار بیاورید و بدن را مطابق شکل به سمت بالا هدایت کنید.

۱۲- به آرامی پنجه ها را به سمت داخل حرکت دهید و سعی کنید زانو ها را به بدن نزدیک کنید. در همین حالت ۲۰ ثانیه بمانید و حرکت اضافه تری نکنید.

۱۳- زانو ها را پایین بیاورید و در همین حالت ۲۰ ثانیه بمانید. سر را بالا بیاورید و در حالت چهارزانو بنشینید و استراحت کنید.

THE SOLUTION TO TENSION

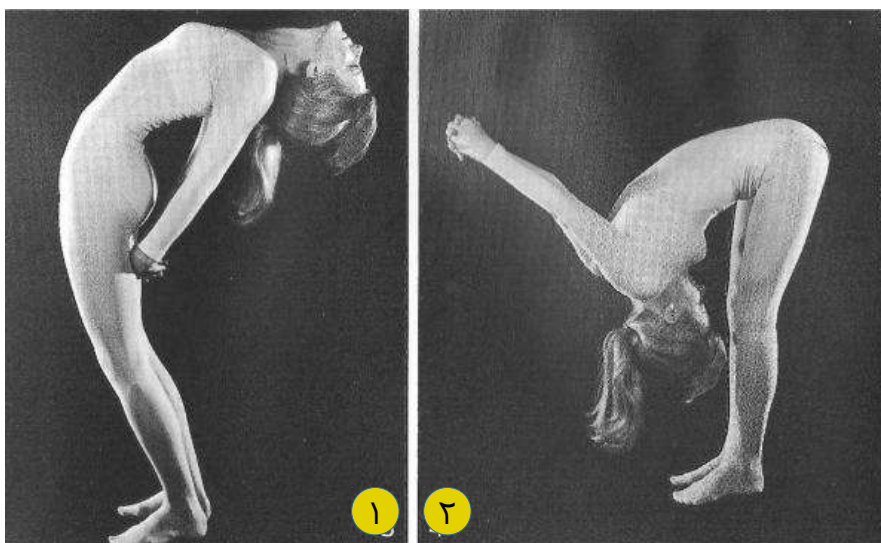
"Tension" is, for most people, quite a vague condition and there are almost as many feelings and descriptions regarding it as there are those who have experienced any type of discomfort or uneasiness. But let me offer the following definition which, if valid, can clarify the problem and provide a permanent solution: **Tension is a tightness or a squeezing that occurs in the organism mentally, emotionally and physically.** If you observe yourself carefully when you next experience a "tense" condition you will become aware that there is a "tightness" occurring at the point of discomfort. We "squeeze" ourselves mentally and induce a headache; when we get "up tight" emotionally we feel uneasy; we can "contract" ourselves physically and the result is a multitude of aches and pains. And indeed, it is exactly these things, in varying degrees, that are transpiring unconsciously within many people during a significant part of the day. Try this experiment: whenever you can remember to do so, "freeze" yourself in any of your working positions as you would stop a motion picture. Then take stock of the way in which you are performing physically. Run quickly over your body with your mind, beginning with your feet and working upward. Note all of the muscles being held tensed needlessly, muscles that

are making no direct contribution to what you are doing at the moment. You may be astonished at the great amount of energy being wasted in this manner. If you agree that squeezing, tightening and contracting are indeed realities and responsible for tension, then the relief of the condition would result from **decontracting** or, in other words, **letting go and relaxing.**

The procedure for "letting go" is as follows: as you observe the tensed muscles it is necessary to issue a calm (not angry or stern) order to these muscles to "relax". You actually tell them to do so. By repeating this self-observation process frequently and issuing the "relax" order you will be able to change the pattern and habits of the tensed muscles so that they decontract when not being used. This physical decontraction, which we emphasize with our Yoga exercises, not only frees a great amount of tied up energy but leads to emotional and mental relaxation. Psychotherapists are becoming more and more aware of the profound influence that the body exerts on the mind and emotions and, in the years to come, we can look for them to utilize many of the techniques for physical decontraction. Every one of the Yoga exercises will aid in this process.

روز هفتم

۱/ انبساط سینه



ابتدا طبق آنچه که آموخته اید يك بار حرکت انبساط سینه را در هر دو درجه انجام دهید. عقب ۱۰ ثانیه و جلو ۲۰ ثانیه

امروز این حرکت را تکمیل تر میکنیم و بیشتر خم میشویم!

۱- در حرکت سوم، دستها را زیر باسن طبق تصویر قرار دهید و بیشتر به عقب خم شوید. و فقط ۵ ثانیه در این حالت بمانید.

۲- به آرامی به سمت جلو خم شوید و تا آنجا که میتوانید دستها را بالا قرار دهید.

مسلماً هنوز بدن شما آماده نیست که تا این درجه خم شدن را تحمل کند. با تمرین بیشتر و به مرور زمان انعطاف کافی را پیدا خواهید کرد.

۷/ چرخشی

بایستید و این حرکت را در هر سه حالت و هر حالت دو بار انجام دهید. توجه کنید که کمر باید چرخش داشته باشد و صرف خم شدن کافی نیست. در هر حرکت ۵ ثانیه بمانید.

۱۶/ چرخش ساده

بنشینید و حرکت چرخش ساده را مطابق آنچه آموخته اید در هر سمت دو بار انجام دهید. توجه کنید که در هنگام چرخش، خمیده نشوید و گردن تا آنجایی که میتواند به عقب نگاه کند.



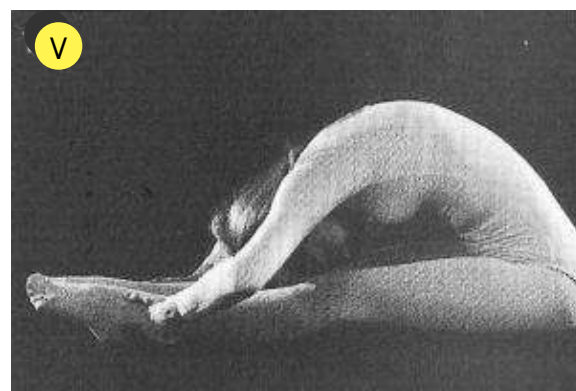
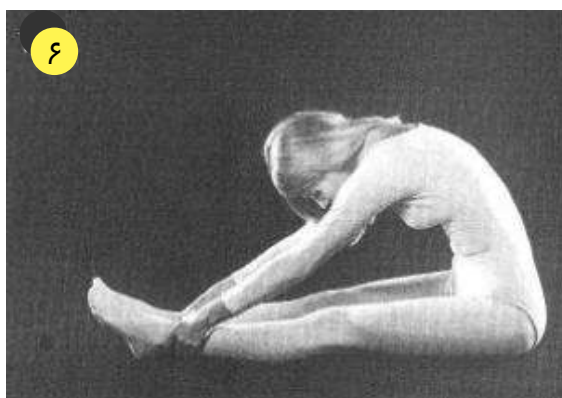
۱۰/ تنفس کامل

به حالت نیمه لتوس بنشینید و حرکت تنفس کامل را مطابق آنچه آموخته اید ۵ بار انجام دهید. حتماً قبل از شروع مجدداً يك بار دستورالعمل آن را بخوانید.



۲/ کشش پشت

حرکت کشش پشت را يك بار برای زانو، و دو بار برای ساق پا انجام دهید و در هر حالت ۲۰ ثانیه بمانید. سپس:

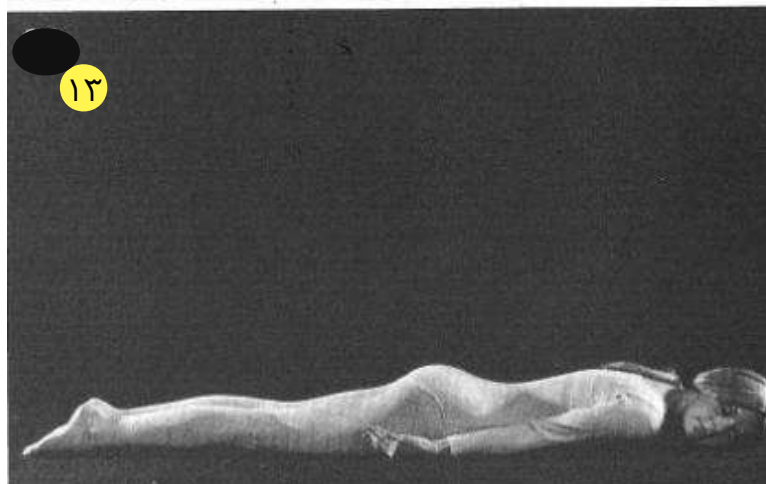
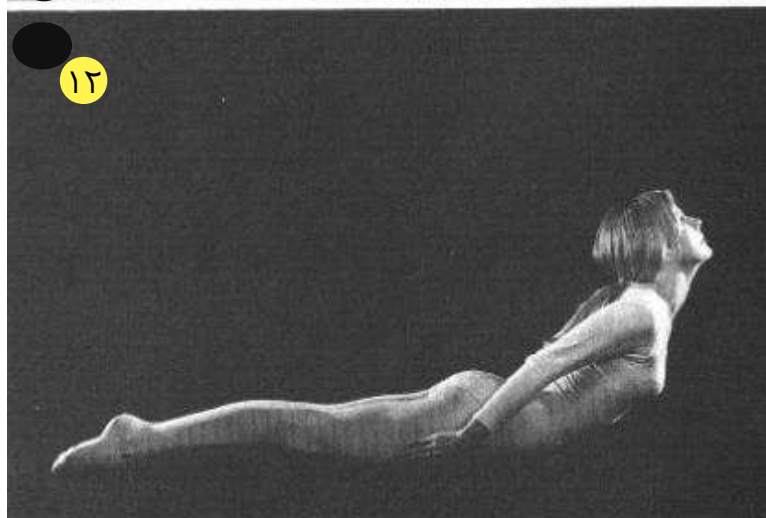
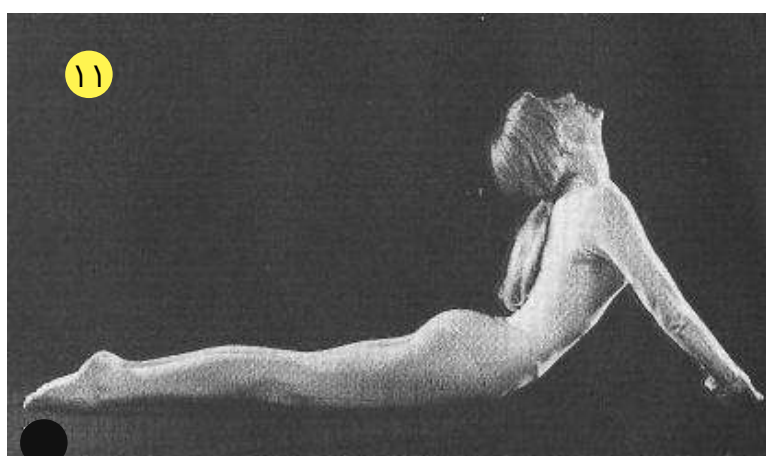
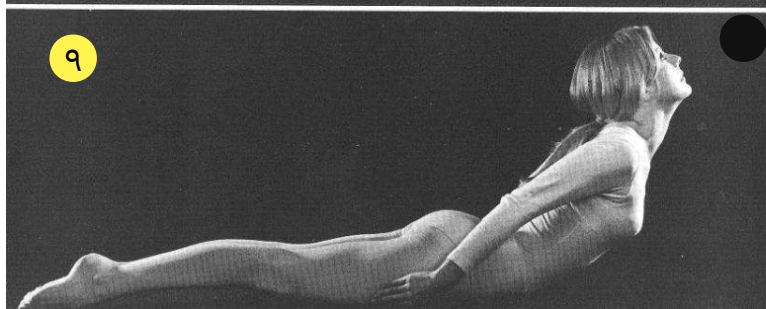
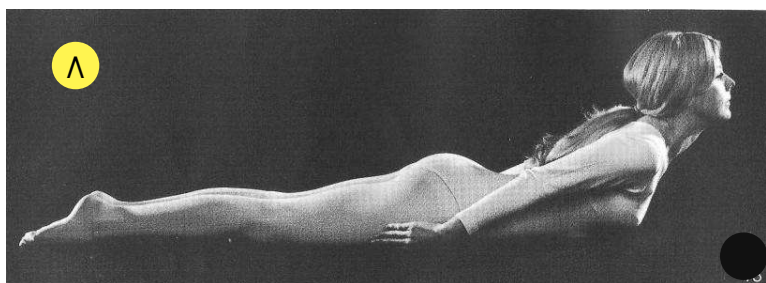


۵- مقدار بیشتری به عقب خم شوید

۶- سعی کنید مچ پاها را بگیرید. اگر برایتان مشکل است، همان ساق پا را مجدداً بگیرید.

۷- محکم مچ پا را بگیرید و بدن را تا آنجایی که می‌توانید خم کنید. توجه کنید که پیشانی به سمت زانوها باشد و آرنج‌ها باز باشند و زانوها خم نشده باشند. ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید.

۳/ حرکت کبری



طبق چیزی که قبلاً آموخته اید دراز بکشید و پیشانی را به زمین بچسبانید.

۸- بدون کمک گرفتن از دست‌ها بدن را بالا بیاورید و روبرو را نگاه کنید.

۹- همچنان بدون کمک دست‌ها بدن را تا آنجا که میتوانید بالا بیاورید و به سمت بالا نگاه کنید.

۱۰- دست‌ها را آرام از کنارشان به جلو بیاورید و با کمک فشار دست‌ها روی زمین بدن را بالاتر ببرید.

۱۱- اکنون آرنج‌ها را صاف کنید و تا آنجایی که ممکن است سر را به عقب ببرید. توجه کنید که لگن از زمین جدا نشود و پاها را سفت نگه دارید. در این حالت ۱۵ ثانیه بمانید

۱۲- آرام به حالت تصویر ۱۰ برگردید، سپس دست‌ها را به آرامی به کناره‌ها ببرید، و از عضلات کمر برای حفظ حالت تنه کمک بگیرید

۱۳- به آرامی پیشانی و سپس گونه را روی زمین قرار دهید و استراحت کنید.

اکنون یک بار دیگر حرکت را تکرار کنید.

در پایان حرکات روز هفتم، یک بار مانند یک رقص آرام حرکات زیر را به ترتیب و بدون وقفه انجام دهید:

حرکت انبساط سینه در حالت تکمیلی

حرکت چرخشی در حالت سوم

حرکت کشش پشت در حالت میچ پا (یا هر جایی که می‌توانید)

چرخش ساده، یک بار در هر سمت

حرکت کبری، یک بار.

thoughts for the day

WORK IS NOT EXERCISE

It is important for the Yoga student to distinguish between ordinary activity and exercise. The housewife is often the classic example of one who confuses the **amount** of activity with the **type** of activity. She fails to distinguish between just plain activity (housework) and the systematic manipulation of the body that is true exercise. The duties of the housewife, as is the case with most types of work, actually **promote** conditions of physical and emotional stress and it is therefore essential that she take the time to relieve this stress through proper body movements. If the activities of housework (cleaning, shopping, child care) constituted true exercise we would not see the housewife tense, irritable, overweight, flabby, depressed and complaining of many types of aches and pains.

Many office workers and professional women also mistakenly believe that they have had plenty of "exercise" during the workday and that what they should do after their day's work has been completed is rest. Of course, this is true to a certain extent but rest will not work out those conditions of tension, sluggishness and stiffness in the back, shoulders and legs that have resulted from the day's

activities. Health and beauty must be renewed on a daily basis; you cannot play golf or tennis on the weekend, have an occasional massage or steam bath and expect to maintain true suppleness and flexibility of spine, joints and limbs.

Yoga is the perfect answer, since only a brief, enjoyable period is necessary to overcome tension on a daily basis. Naturally, no worker has much of a desire to engage in the leaping about of calisthenics when she finishes work. But Yoga will not drain energy; its movements are pleasant and stimulating. Here is our suggestion to the housewife, office worker and professional woman: at the end of the workday spend five to ten minutes in performing the Chest Expansion, Back Stretch, Simple Twist and Complete Breath. **Stretching is the key to relieving tension and releasing energy.** A few minutes, so spent before dinner, will revitalize you for the remainder of the evening.

Many of our students take a minute or two during their coffee break or lunch hour to stretch their backs and limbs with a modified Chest Expansion. Always remember that a stiff and tense body must detract from the efficiency of the mind.

روز هشتم

هر ۴ روز يك بار تمرينات روزهای گذشته را دوره ميكنيم.

۱۱/ تنفس کامل ایستاده

۵ بار این حرکت را مطابق آنچه آموخته اید انجام دهید. سعی کنید بسیار آرام و با تومانیته این کار را انجام دهید.

۱/ انبساط سینه

هر سه حالت حرکات انبساط سینه را را مطابق آنچه آموخته اید یک بار انجام دهید. توجه کنید که مهم است شما درست بشمارید و کمتر از زمان مورد نظر حرکات را انجام ندهید.

۴/ حرکت مثلث

مطابق آنچه آموخته اید حرکت مثلث را دو بار در هر سه حالت انجام دهید. و هر بار سمت حرکت را عوض کنید. و در هر حالت ۱۵ ثانیه بمانید.

۷/ چرخشی

مطابق آنچه آموخته اید حرکت چرخشی را دو بار در هر سه حالت انجام دهید. هر حرکت ۵ ثانیه.

۵/ کشش زانو و ران

اکنون بنشینید و مطابق آنچه آموخته اید این حرکت را سه بار و هر بار ۲۰ ثانیه انجام دهید.

۶/ چرخش ساده

دو بار در سمت راست و سپس دو بار در سمت چپ این حرکت را انجام دهید و در هر حالت ۱۰ ثانیه بمانید.

۱۲/ حرکت شیر

سه بار مطابق آنچه آموخته اید این حرکت را انجام دهید و در هر حالت ۱۵ ثانیه بمانید.

۱۳/ کشش پوست سر

همان طور که قبلاً آموخته اید ۲۵ بار پوست سر را محکم حرکت دهید. زیاد مهربان نباشید! کمی باید پوستتان درد بگیرد!

۲/ کشش پشت

هر سه حالت کشش پشت را طبق آنچه آموخته اید انجام دهید. زانو: یک بار، ساق و مچ: دو بار. و هر بار ۲۰ ثانیه.

۱۴/ خمش پشت

یک بار هر دو حالتی را که آموخته اید انجام دهید و در هر حالت ۲۰ ثانیه بمانید.

۱۵/ ایستادن روی سر

این تمرین را مطابق با آنچه آموخته اید یک بار انجام دهید. توجه کنید که حتماً استراحت ۲۰ ثانیه ای را داشته باشید.

۳/ کبری

حرکت کبری را مطابق با آنچه دیروز آموختید به طور کامل یک بار انجام دهید

۸/ پا روی پا

سه بار این حرکت را انجام دهید و در هر حرکت ۱۰ ثانیه بمانید.

۱۰/ تنفس کامل نشسته

سه بار تنفس کامل در حالت نشسته را طبق دستورالعمل آن انجام دهید

در پایان یک بار از ابتدا هر حرکت را پشت سر هم انجام دهید تا تمرین شما مانند یک رقص آرام و زیبا به نظر برسد.

thoughts for the day

HOW TO JUDGE YOUR PROGRESS

Today's "Review" should provide an opportunity to evaluate your progress. We are now practicing 15 important exercises, many of which require the use of muscles you may have not methodically exercised in years and some of which manipulate the body in ways that are totally new. You can begin to judge where you are weak (back, legs, balance, etc.) and devote a little extra attention to those areas as you perform the exercises. Remember that all of the Yoga movements are **natural**; the demands that are made on the body are never excessive and all of the positions can eventually be accomplished with patience, faithfully following our day-by-day **progressive plan**. This plan always takes into account the fact that the histories and conditions of no two bodies are alike and consequently there is to be no "competition" in the practice of Yoga. You will receive the full benefit of each of the movements according to your particular structure.

You have probably discovered (or soon will discover) that progress in

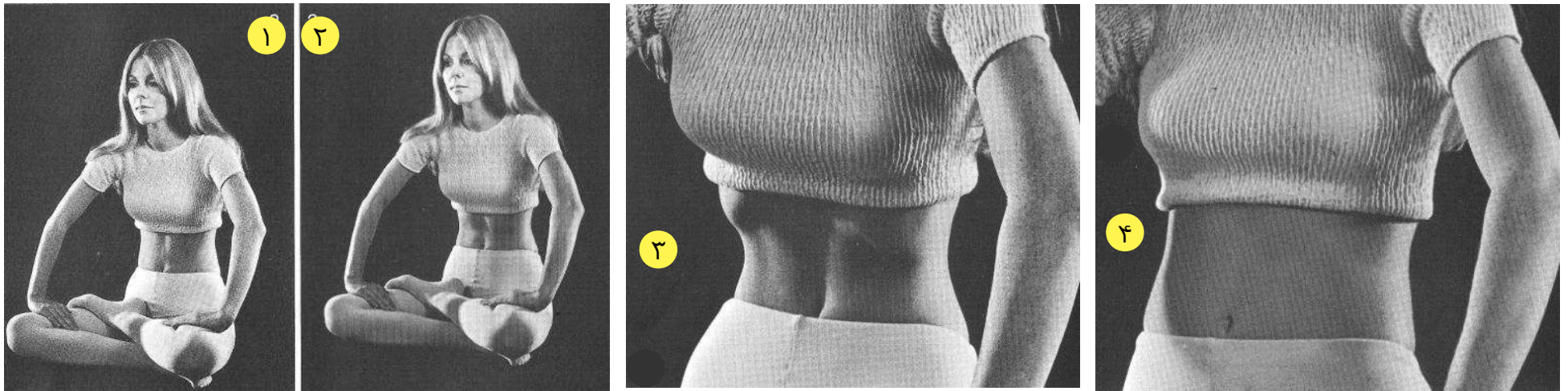
the postures is irregular. That is, you will find that you can accomplish a more extreme position fairly comfortably one day, but that two or three days of practice may be needed before you can do this again. This is the Yoga learning process. There are days when you experience what appears to be a setback. We say "appears" because it is not truly a setback; the body is stiff on certain days and does not respond as well as on previous days. Actually, it is **setting** itself and preparing to make another stride forward. This is similar to the arrow, which is first pulled **back** before it leaves the bow. This pulling-back movement provides greater impetus to fly forward. When you seem to be having difficulty, your body is usually drawing itself back like the arrow. If you simply "go easy" when you feel stiff and do not force your body or become discouraged, you will find that within a day or so your organism has completed its setting process and then will take a significant step ahead.

روز نهم

۱۶/ بالا کشیدن های شکم Abdominal Lifts

امروز فقط به این تمرین می پردازیم. چون مهم است و باید درست آن را انجام دهید.

بالا کشیدن شکم در حالت نشسته



۱- به حالت نیمه لو توس بنشینید

۲- عضلات شکم را تا آنجا که میتوانید منقبض کنید. و شروع به بازدمی عمیق کنید.

۳- نفستان را که اکنون در بازدم عمیق است نگه دارید و شکم را بالا بکشید. به تفاوت انقباض (شکل ۲) و بالا کشیدن شکم (شکل ۳) توجه کنید. مراقب باشید که هوایی وارد ریه هایتان نشود. هر چقدر که میتوانید شکم را در این وضعیت نگه دارید و سپس آن را رها کنید و نفس بکشید. درواقع ما شکم را ابتدا به داخل و سپس به بالا مکش میکنیم. حالا دوباره بازدم کنید و شکم را بالا ببرید

۴- همانطور که بازدم کرده اید، نفستان را نگه دارید. شکم را با استفاده از عضلات شکم به جلو بیاورید. سپس نفس بکشید و چند لحظه استراحت کنید.

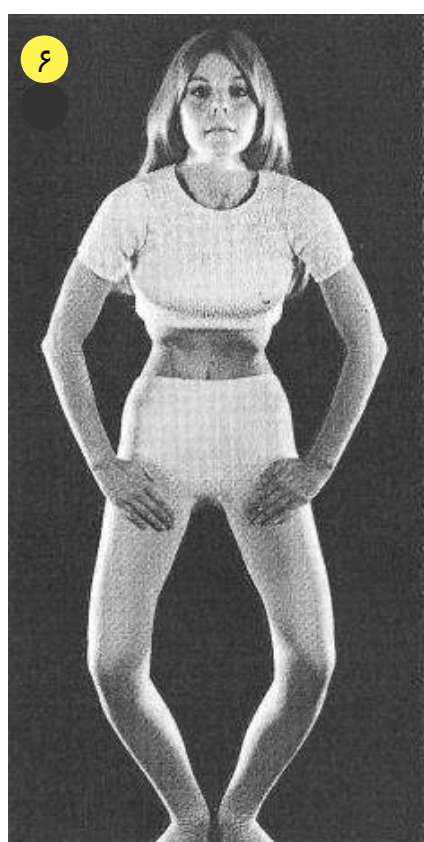
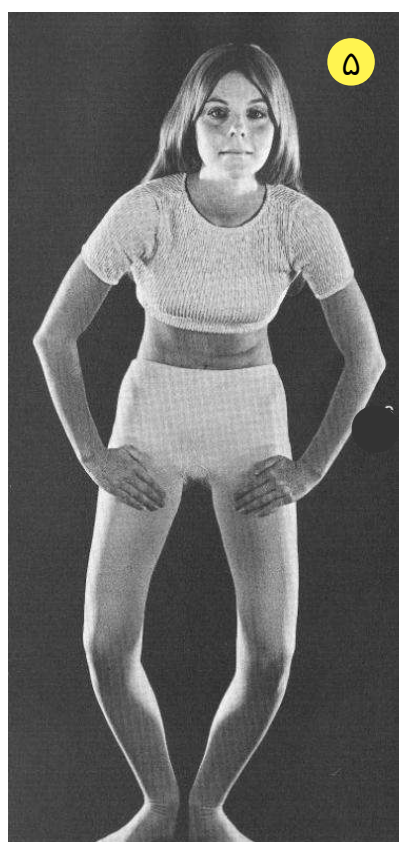
وقتی فهمیدید دقیقاً باید چه کاری انجام دهید، این تمرین را بدون وقفه با این توضیحات انجام دهید:

ابتدا عضلات شکم را منقبض کنید و بازدم انجام دهید

نفستان را نگه دارید و شکم را بالا بکشید و سپس آن را با کمک عضلات شکم بیرون بیاورید. اگر بتوانید ۵ بار اینکار را بکنید بسیار عالی است. اما حتی اگر نتوانید شکم را بالا بکشید هم اشکالی ندارد. با تمرین کم کم این مهارت را بدست می آورید. حالا شکم را شل کنید و نفس بکشید.

پنج بار این حرکت را انجام دهید و هر بار هر تعداد که میتوانید بالا کشیدن های شکم را انجام دهید.

بالا کشیدن شکم در حالت ایستاده

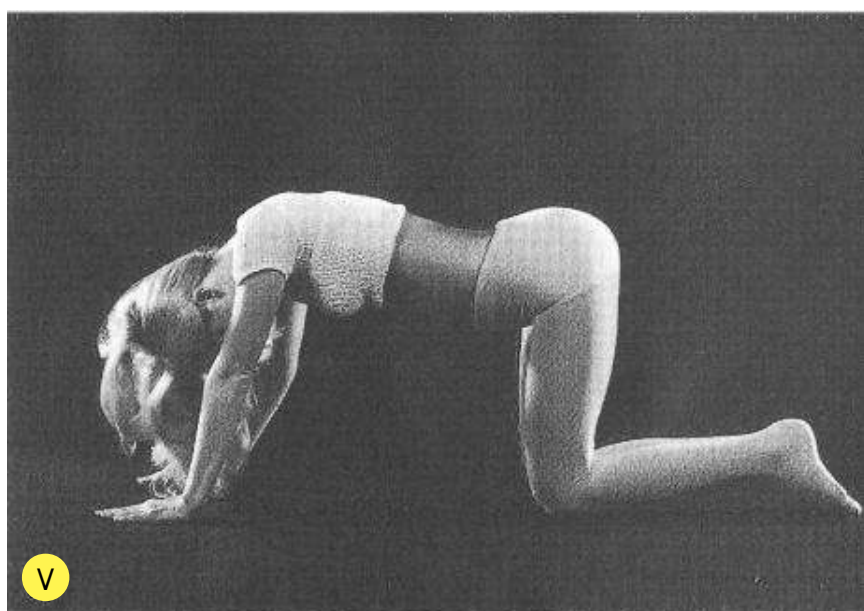


۵- مانند شکل بایستید. پاشنه ها به هم بچسبند. زانو ها کمی خم باشند. کف دست ها بالای ران قرار بگیرند و همه انگشتان به سمت داخل باشند

۶- ابتدا عضلات شکم را منقبض کنید و بازدم انجام دهید. با فشار دست روی ران بالا کشیدن های شکم را انجام دهید. هر تعداد که می توانید سپس به حالت قائم درآیید و استراحت کنید.

پنج بار این حرکت را انجام دهید و هر بار هر تعداد که میتوانید بالا کشیدن های شکم را انجام دهید.

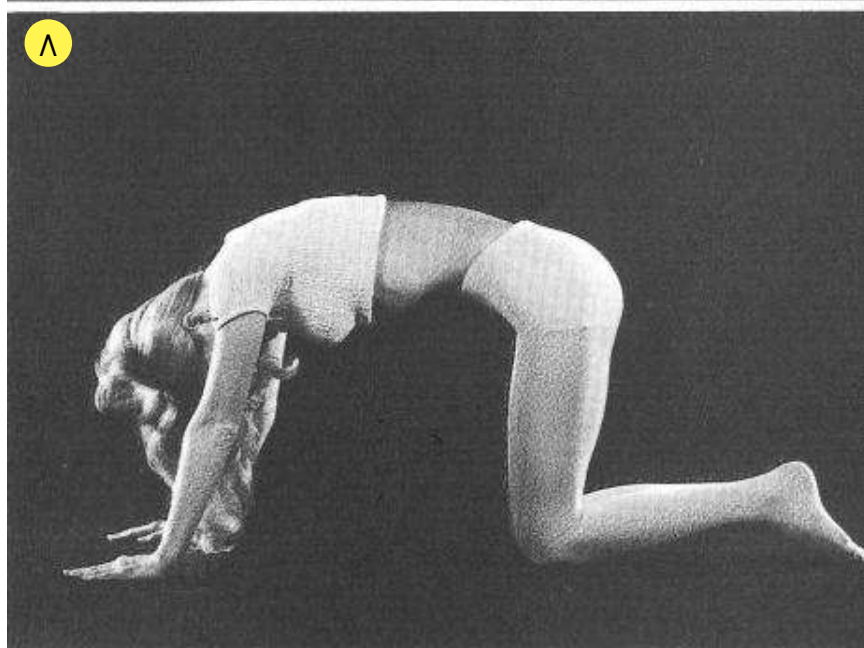
بالا کشیدن شکم در حالت چهار دست و پا



۷- در حالت چهار دست و پا قرار بگیرید. زانو ها و پاشنه ها در کنار هم باشند. و کف دست ها رو به بالا روی زمین باشند. سر پایین و عضلات شکم نیز آزاد باشند.

۸- ابتدا عضلات شکم را منقبض کنید و بازدم انجام دهید. سپس عمل بالا کشیدن های شکم را هر تعداد که می توانید انجام دهید.

پنج بار این حرکت را انجام دهید و هر بار هر تعداد که میتوانید بالا کشیدن های شکم را انجام دهید.



سپس در حالت چهارزانه نشسته و استراحت کنید.

اگر امروز نتوانستید این تمرین را به طور کامل انجام دهید نا امید

نشوید. باید بدانید که این تمرین سختی است و نیاز به تلاش بیشتری دارد. حتی اگر فقط توانسته باشید عضلات شکم را منقبض کرده باشید بسیار خوب است. اگر وقتتان اجازه می دهد این تمرین را یک بار دیگر هم در زمان دیگری از روز انجام دهید.

thoughts for the day

"EXERCISING" THE ORGANS AND GLANDS

With today's exercise, the Abdominal Lift, you will begin to truly appreciate the inestimable value of Yoga for promoting physical fitness. In almost all methods of exercise the emphasis is placed on the muscular system, while the endocrine, nervous and circulatory systems are sadly neglected. A major value of Hatha Yoga lies in the fact that it takes into consideration the methodical stimulation necessary for organs and glands of the various body systems. For example, the brain and pituitary gland are affected by the Head Stand, the heart and thyroid are involved in the Shoulder Stand, the Locust strengthens the reproductive organs and glands and the kidneys are stimulated through the Cobra and Bow. The Abdominal Lift provides a type of natural "massage" for the stomach, colon, intestines, liver, kidneys, gall bladder and pancreas — all with one movement! That is why this wonderful exercise deserves all the practice you can give to it.

Constipation is a serious and frequent problem for many people, particularly for those who must spend a great deal of time in a sitting position. Long periods of inactivity cause the peristaltic action to grow sluggish. There is no better solution to this problem than observing the Yogic dietary

suggestions and regular practice of the Abdominal Lifts in both the Standing and All-Fours positions. Today, we have practiced a minimum number of lifts, since the exercise is new and somewhat difficult. In subsequent days we will increase the number until, within a few weeks, you will be doing up to twenty-five lifts with each exhalation.

The best time of the day to deal with sluggishness is upon arising. Drink four to six ounces of cool (not cold) water with a pinch of lemon. Allow a minute or two for the water to reach the stomach and then perform the lifts in both positions as learned today. This exercise greatly strengthens and firms the abdominal wall, preventing it from sagging. Good muscle tone in this area helps to maintain the organs and glands of the viscera in their correct positions. You may have observed the unsightly and unhealthy results of a "dropped" abdomen.

The All Fours position is particularly valuable for new mothers to help restore organs and glands to their proper positions.

Let us reiterate: this priceless technique is worthy of your most patient practice since it will certainly be utilized for your entire lifetime.

روز دهم

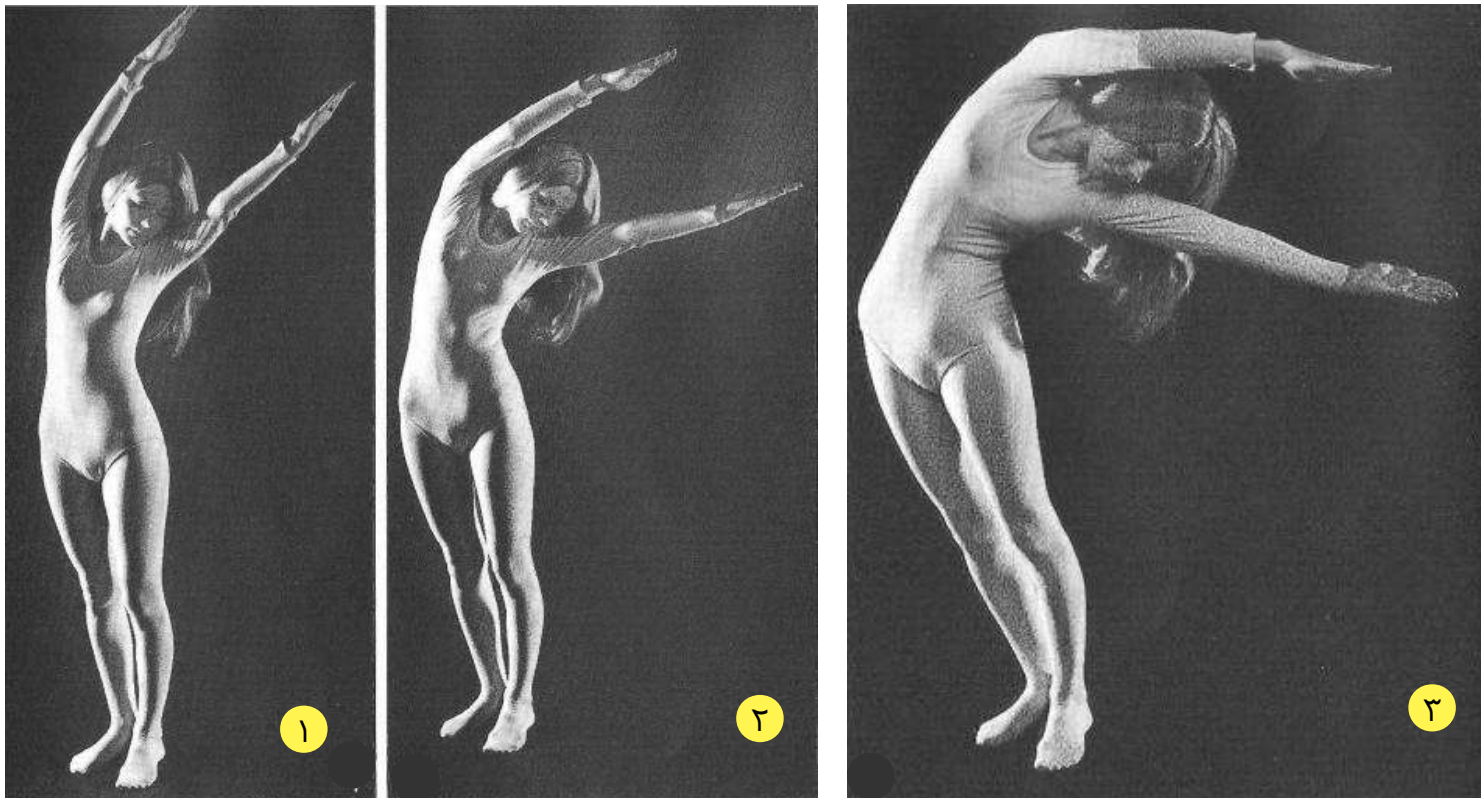
۱۱/ تنفس کامل

پنج بار آنچه را که در مورد تنفس کامل در حالت ایستاده آموخته اید انجام دهید. توجه کنید که بسیار آرام این کار را انجام دهید.

۱۶/ بالا کشیدن شکم در حالت ایستاده و سپس در حالت چهار دست و پا

این تمرین را طبق آنچه دیروز آموخته اید پنج بار انجام دهید و هر بار هر تعداد که میتوانید شکم را بالا بکشید

۱۷/ خمش پهلو Side bend



۱- بایستید و پاشنه ها را به هم بچسبانید. دستها را بالای سر بیاورید به طوری که کف دستها رو به هم و بازوها موازی باشند. و به آرامی مقداری به سمت چپ آنها را خم کنید. و ۵ ثانیه در این حالت بمانید.

سپس دستها را پایین آورده و مجدد بالا ببرید و این بار به سمت راست خم کنید و ۵ ثانیه بمانید. و سپس آنها را پایین بیاورید.

۲- همین کار را با درجه خم شدن بیشتری انجام دهید. دقت کنید که کمر به جلو خم نشود و زانوها نیز خم نشوند.

۳- همین کار را با درجه خم شدن بیشتری انجام دهید. دقت کنید که کمر به جلو خم نشود و زانوها نیز خم نشوند. سعی کنید بازوها را موازی نگه دارید.

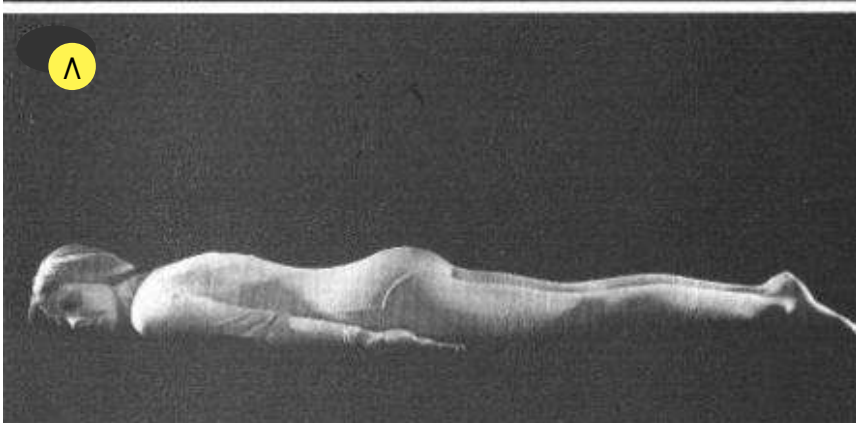
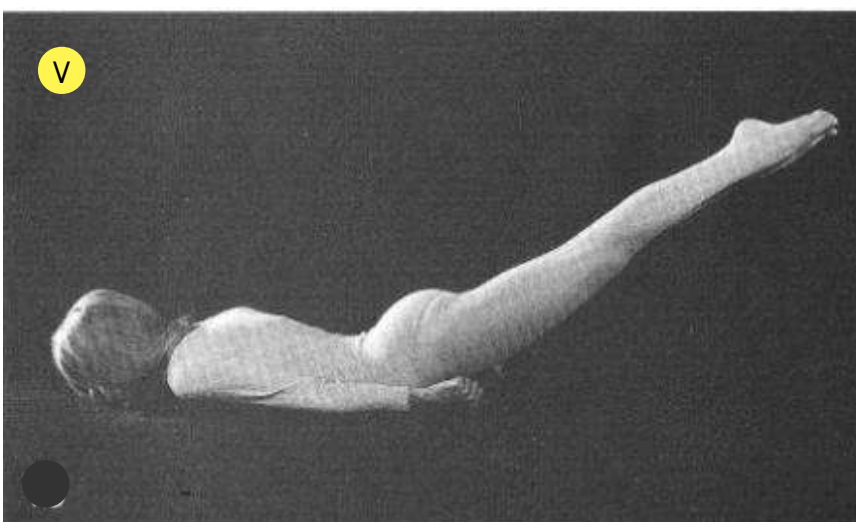
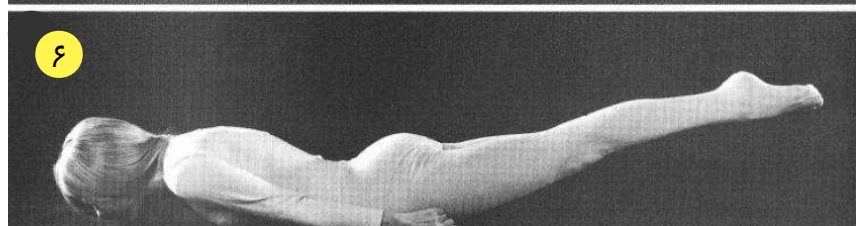
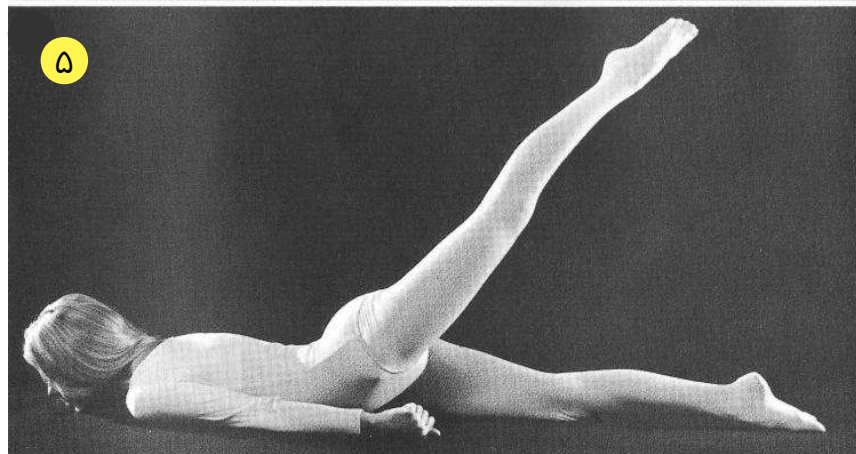
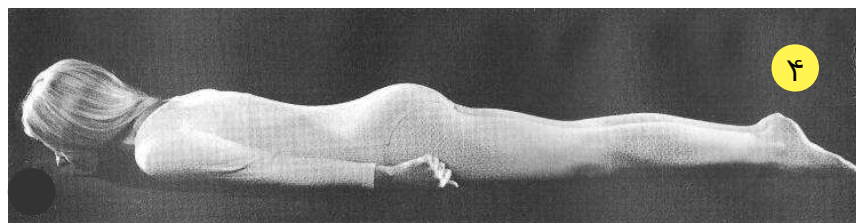
۱۴/ خمش پشت

هر دو حالت خمش پشت را طبق آنچه آموخته اید انجام دهید. و در هر حالت ۲۰ ثانیه بمانید.

۲/ کشش پشت

هر سه حالت کشش پشت را دو بار انجام دهید. زانو (۲ تا ۲۰ ثانیه)، ساق (۲ تا ۲۰ ثانیه)، مچ (۲ تا ۱۰ ثانیه)

۱۸/ حرکت ملخی Locust



۴- دراز بکشید و چانه را روی زمین قرار دهید. دستها را مشت کنید و انگشت شست را روی زمین قرار دهید.

۵- مشتهای را به زمین فشار دهید و پای چپ را تا آنجا که می‌توانید به آرامی بالا بیاورید و ۵ ثانیه نگه دارید و بعد پایین بیاورید. سپس با پای راست این کار را بکنید.

۶- اکنون با کمک فشار مشت روی زمین هر دو پا را مقداری بالا بیاورید و ۵ ثانیه نگه دارید. و بعد روی زمین بگذارید

۷- یک نفس عمیق بکشید و با فشار مشت‌ها روی زمین سعی کنید پاها را بیشتر از حرکت قبل بالا بیاورید و ۵ ثانیه نگه دارید.

۸- بازدم کنید و یک دقیقه در این حالت استراحت کنید.

در پایان تمرینات روز دهم یک بار حرکتهای امروز را بدون وقفه انجام می‌دهیم تا شبیه یک رقص زیبا و آرام به نظر برسد:

تنفس کامل ایستاده، یک بار

بالا کشیدن شکم در حالت ایستاده، یک بار ۵ تایی (هر تعداد که بتوانید)

بالا کشیدن شکم در حالت چهار دست و پا یک بار ۵ تایی

خمش به پهلو فقط حالت سوم و یک بار

خمش پشت، فقط حالت دوم و یک بار

کشش پشت، یک بار در حالت میچ پا (یا هر جایی که در توان شما است)

حرکت ملخی، یک بار در حالت دوم.

thoughts for the day

RELAXATION AS A WAY OF LIFE

Under "Tension" we discussed relaxation in terms of a physical and mental "letting go." Ideally, one should be able to maintain the "letting go" feeling at all times since it is in this state that our best work is done. Most tasks can be accomplished with ease and you are probably aware that the less anxiety that goes into a job, the more successfully that job is done. But unfortunately we have come to think of relaxation as something that is done only at specific times. That is, we set aside **periods** for relaxation. We believe that our ordinary work is hard, tedious and boring and when the workday is over and the necessary chores are completed we attempt to engage in some type of relaxation. However, most people are finding it more and more difficult to let go even when they are supposed to be relaxing and having a good time. This is because all of the anxious and irritating experiences that have piled up during the workday refuse to put on their collective hats and take a temporary leave. You cannot relax "on cue." Consequently it is not relaxation that is sought but rather **escape** and the result is that tons of drugs and oceans of alcoholic beverages are now con-

sumed each year in the United States.

True relaxation must become a continual way of life. Relaxation, to the Yogi, does not mean lethargy, collapse or escape. It does not even necessarily mean inactivity. Exactly the contrary. Real relaxation implies becoming much more "alive" and aware than we usually are, even in the midst of our workday activities! Escape or distraction is desirable only when you are not experiencing the miracle of your true "self". Through the centuries it has been proven that there is nothing more effective for achieving a state of sustained relaxation, for "getting with yourself", than Yoga. At first, the delightful experience of letting go may be confined solely to the time you are actually practicing your Yoga exercises. But gradually this feeling begins to carry over more and more into your everyday activities. As this occurs you often find that work, chores and tasks that were formerly irritating lose the power to drain your life-force. When you are truly relaxed you can accomplish your work, whatever it is, expending a minimum of energy. You will experience the truth of this before our 28 days are concluded.

روز یازدهم

۱/ حرکات تکمیلی انبساط سینه

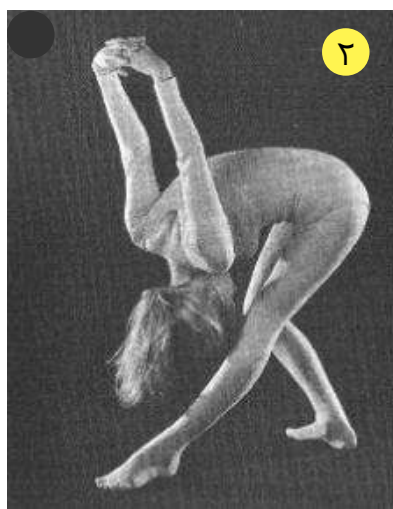
ابتدا يك بار هر سه حالت حرکات انبساط سینه را انجام دهید. توجه کنید که به سمت عقب ۵ ثانیه و به سمت جلو ۲۰ ثانیه بمانید.



۱- پس از اینکه حالت سوم انبساط سینه را انجام دادید به شکل شماره ۴ بایستید. به زاویه پا و محل قرار گرفتن پاها روی زمین دقت کنید.

۲- به سمت جلو خم شوید و سعی کنید پیشانی را به زانو نزدیک کنید. بازوها مثل قبل بالا هستند و زانو نباید خم بشود. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید.

سپس پا را عوض کنید و این حرکت را برای پای مقابل انجام دهید.



۷/ حرکت چرخشی

دو بار هر سه حالت چرخشی را انجام دهید و در هر حرکت ۵ ثانیه بمانید.

۵/ کشش زانو و ران

سه بار این حرکت را انجام دهید و در هر حرکت ۲۰ ثانیه بمانید.

۶/ چرخش ساده

دو بار این حرکت را در سمت راست و سپس دو بار در سمت چپ و هر بار ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۱۲/ حرکت شیر

سه بار و هر بار ۱۵ ثانیه این حرکت را انجام دهید. دقت کنید که در تمام عضلات صورت، گردن، چشم و انگشتان دست باید احساس کشش کنید.

۳/ حرکت تکمیلی کبری

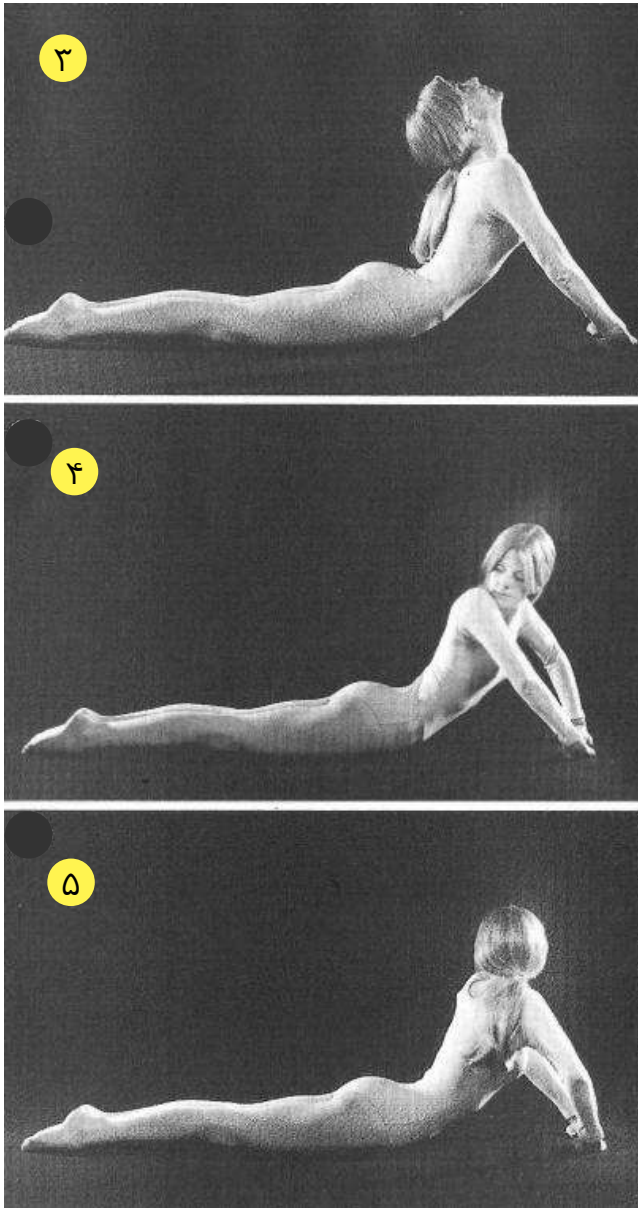
۳- همان‌طور که قبلاً آموخته اید حرکت کبری را يك بار انجام دهید. و سپس در حالی که چانه شما روی زمین است استراحت کنید.

۴- سپس مقداری آرنج‌ها را خم کنید و به بسیار آرام سر را به سمت راست بچرخانید و سعی کنید پاشنه پای راست را ببینید.

در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس به جلو بچرخید و مانند تصویر ۳ بدن را بالا ببرید و آرنج‌ها را صاف کنید.

۵- مجدداً آرنج‌ها را کمی خم کنید و این بار به سمت مقابل بچرخید و ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس مانند تصویر ۳ بدن را بالا ببرید و آرنج‌ها را صاف کنید.

اکنون بدن را به آرامی پایین بیاورید و استراحت کنید.



۱۹/ چرخش سر Head twist



۷- همان‌طور که روی زمین دراز کشیده اید، آرنج‌ها را روی زمین قرار دهید و سعی کنید بازوها با هم موازی قرار بگیرند. سپس سر را در دستان خود بگیرید و به آرامی آن را به پایین فشار دهید تا چانه قفسه سینه را لمس کند. در این حالت ده ثانیه بمانید.

۸- به آرامی سر را بالا بیاورید، چانه را در کف دست راست قرار دهید و کف دست چپ را پشت سرتان بگذارید. به موقعیت انگستان در تصویر دقت کنید. به آرامی سر را به سمت راست بچرخانید و ده ثانیه در این حالت بمانید.

۹- حالا به آرامی این حرکت را برای سمت چپ انجام دهید.

۸/ پا روی پا

۳ بار این حرکت را مطابق آنچه آموخته اید انجام دهید و در هر حرکت ده ثانیه بمانید.

۱۰/ تنفس کامل در حالت نشسته

در حالت نیمه لتوس بنشینید و پنج بار این تمرین را به دقت انجام دهید و به تمام حرکات توجه کنید.

در پایان حرکات روز یازدهم، یک بار تمرینات را به صورت یک رقص آرام و زیبا مطابق برنامه زیر انجام دهید:

انبساط سینه، حالت سوم و حالت تکمیلی

حرکت چرخشی، فقط حالت سوم

کشش زانو و ران

چرخش ساده، یک بار در هر سمت

حرکت شیر

حرکت کبری و حرکت تکمیلی آن (چرخش ستون فقرات)

چرخش سر

پا روی پا

تنفس کامل یک بار، بسیار عمیق و آرام.

سپس در همان حالت چهار زانو یا نیمه لتوس چند دقیقه بنشینید و به درون خود بیندیشید...

روز دوازدهم

هر ۴ روز يك بار تمرینات روزهای گذشته را دوره میکنیم.

تمرینات امروز ممکن است انرژی زیادی لازم داشته باشند. سعی کنید تمرینات را همانطور که گفته شده انجام دهید. و اگر نتوانستید حالت‌های تکمیلی را به خوبی انجام دهید همان حالتی را انجام دهید که بیشترین توان شما است. یادتان باشد قرار نیست به خودتان آسیب بزنید. توانایی انجام همه این حرکتهای تکمیلی به مرور زمان بدست خواهند آمد...

۱۱/ تنفس کامل ایستاده

این حرکت را ۳ بار انجام دهید و هر تنفس را ۵ ثانیه نگه دارید.

۱/ انبساط سینه

هر سه حالت انبساط سینه را یک بار انجام دهید و در حرکت عقب ۱۰ ثانیه و حرکت جلو ۲۰ ثانیه بمانید. سپس حرکت تکمیلی (جلو آمدن پا) را برای هر پا یک بار و ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۱۷/ خمش پهلوی

هر سه حالت خم شدن به پهلوی را یک بار و هر بار ۱۰ ثانیه انجام دهید. توجه کنید که هر بار پهلوی ها را تعویض کنید.

۴/ حرکت مثلث

هر سه حالت حرکت مثلث را انجام دهید و در هر حرکت ۱۰ ثانیه بمانید. (زانو، ساق، مچ)

۷/ چرخشی

هر سه حالت حرکت چرخشی را انجام دهید و در هر حرکت ۳ ثانیه بمانید

۱۶/ بالا کشیدن های شکم

در حالت ایستاده و چهار دست و پا این حرکت را ۵ بار انجام دهید و هر بار ۵ بار شکم را بالا بکشید. در پایان یک دقیقه استراحت کنید.

۶/ چرخش ساده

دوبار در سمت راست و دوبار در سمت چپ این حرکت را انجام دهید و در هر حرکت ۱۰ ثانیه بمانید

۵/ کشش زانو و ران

سه بار این حرکت را انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۱۴/ خمش پشت

هر دو حالت را یک بار و هر بار ۲۰ ثانیه انجام دهید.

۲/ کشش پشت

هر سه حالت کشش پشت را یک بار (زانو، ساق، مچ) و در هر حرکت ۲۰ ثانیه انجام دهید.

۳/ کبری

دو بار حرکت کبری را انجام دهید. در حالت کامل ۲۰ ثانیه و در حالت چرخش ستون فقرات ۱۰ ثانیه نگه دارید و پس از آن استراحت کنید

۱۹/ چرخش سر

یک بار حرکات چرخش سر را انجام دهید و در هر حرکت ۲۰ ثانیه نگه دارید.

۱۸/ حرکت ملخی

یک بار حرکت یک پایی را انجام دهید تا عضلات آماده شوند. سپس دو بار حرکت دوپایی با زاویه کم (۵ ثانیه) و سپس دو بار حرکت دوپایی با زاویه بیشتر (۵ ثانیه) را انجام دهید. مهم انجام این تمرین و استفاده از عضلات پا و شکم است، ارتفاع پاها در درجه دوم اهمیت است.

۱۵/ ایستادن روی سر

یک بار این حرکت را انجام دهید و ۳۰ ثانیه نگه دارید. و پس از آن در همان حالت یک دقیقه استراحت کنید.

۱۰/ تنفس کامل در حالت نشسته

پنج بار این تمرین را انجام دهید. و سپس چند دقیقه در همان حالت بنشینید و به درون خود توجه کنید.

thoughts for the day

YOGA NUTRITION (1)

The chief sources of life-force (**prana**) are: air, water, sleep, food and sunlight. Breathing, drinking and sleeping are almost automatic processes about which there is not too much choice. You must continually breathe (and we have discussed this in detail), you drink when you are thirsty and generally sleep when tired. But you are free to choose from a multitude of food products. Therefore, it is essential that the Yoga student understand certain vital principles regarding this choice. **You must make certain that you are getting the most possible life-force from the foods that you eat.** Otherwise, since foods can sap your vitality as well as nourish you, your eating habits may well be doing you more harm than good! By eating too often and consuming too many heavy, rich, indigestible and devitalized foods you will allow your stomach to drain vital energies from other parts of your body, especially from your physical defense agents and your mental and spiritual bodies. The Yogi believes that the less you eat, the better you will feel, providing your food is of a **high quality**. If you are forcing your body to digest several of the typical "American" meals each day, you may well find that your strength, vitality and endurance are decreased and that your mind functions less efficient-

ly. Your organism is a precision instrument designed to function at its peak on small amounts of high-quality food. Such light, high quality food, eaten sparingly has the ability to nourish you and leave important vital energies free to help activate those little-used forces with which we are concerned in this study.

Here is the guiding principle to govern your selection and preparation of foods: **All foods should be consumed in a form that is as close to their natural state as digestion permits.** In their natural state, most foods contain life-force. When foods are boiled, fried, roasted, refined, canned, frozen, preserved, fumigated, aged, pasturized, "enriched" and otherwise subjected to the innumerable modern processes, the life-force is seriously reduced or killed. You can fill your stomach and appear to satisfy your "hunger" with boiled vegetables, frozen fruits, aged cheeses, white bread, refined sugar candies, etc. but the real nourishment (life-force) of these products is highly questionable. Thus the Yogi is concerned not with the amount of food he eats but with the amount of life-force in that food.

Consider carefully the above statements and we will continue this discussion shortly.

روز سیزدهم

۲۰/ ایستادن روی شانه Shoulder Stand

۱- روی زمین دراز بکشید و آرامش داشته باشید...

۲- کف دست‌ها را به زمین فشار دهید و با کمک عضلات شکم و رانها، پاها را از زمین بلند کنید. توجه کنید که زانو‌ها خم نباشند.

۳- در این حالت دستها را تکیه گاه لگن قرار دهید

۴- با کمک دست‌ها بدن را بالاتر ببرید

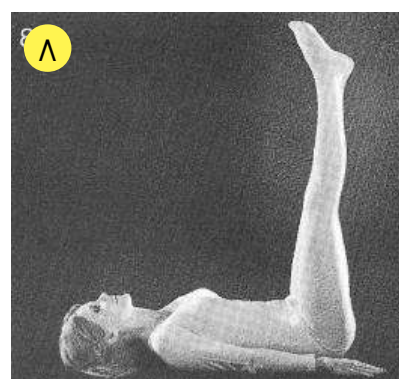
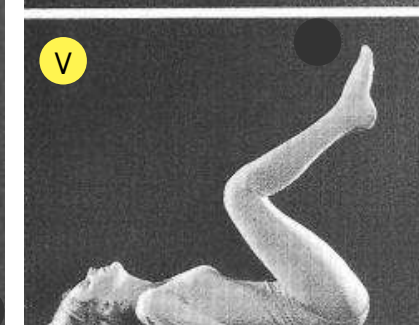
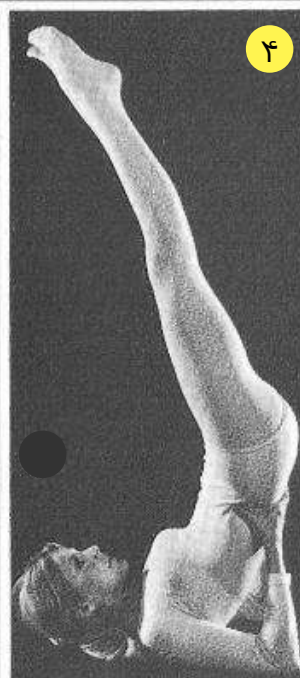
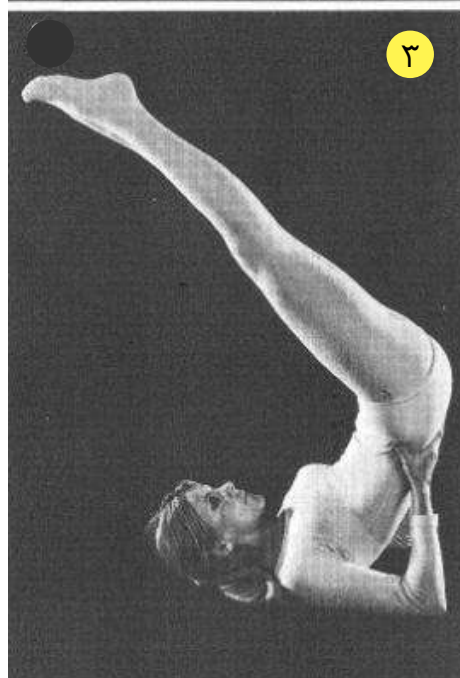
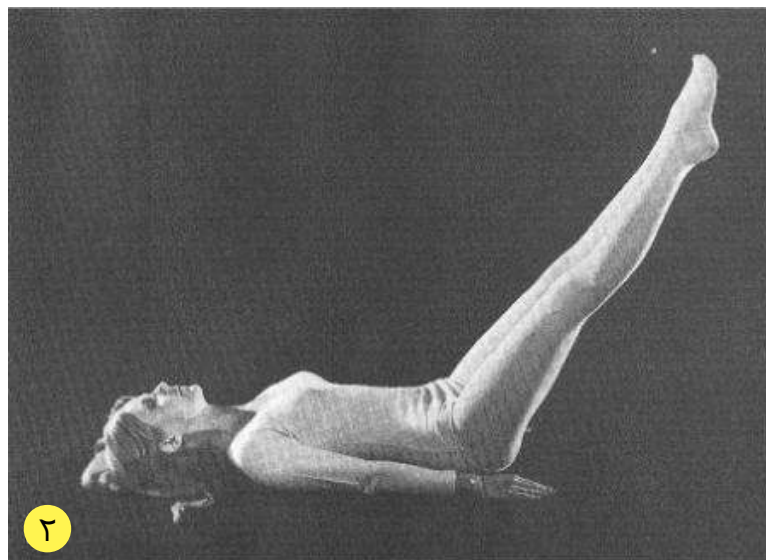
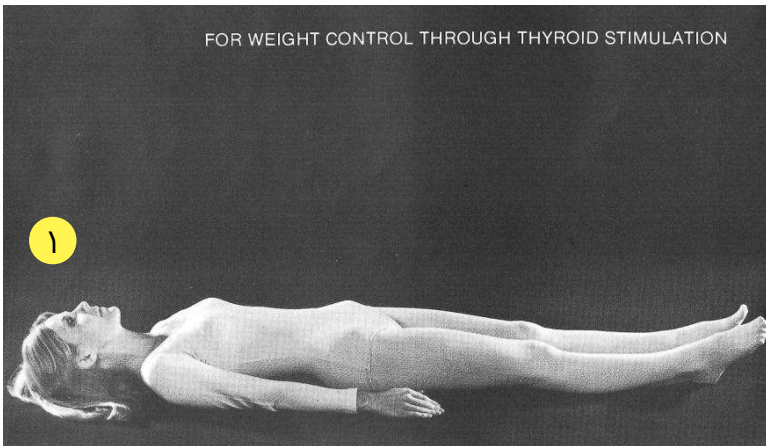
۵- سعی کنید پاها را صاف و در کنار هم نگه دارید. اما نباید آن‌ها را سفت نگه دارید. در حالت کامل چانه باید به قفسه سینه بچسبد. یک دقیقه در این حالت بمانید...

۶- برای خروج از این حالت، زانو‌ها را خم کنید و به سمت پایین بیاورید. دستها را نیز مطابق شکل روی زمین قرار دهید. توجه کنید که رعایت این ترتیب بسیار مهم است.

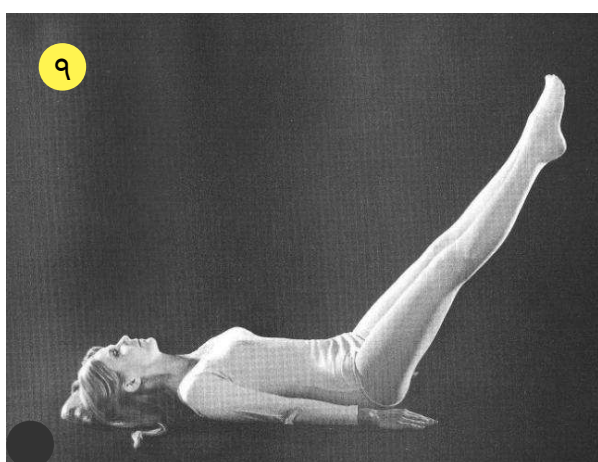
۷- زانو‌ها را طبق تصویر به سمت جلو هدایت کنید و گردن را کمی قوس دهید تا سر بتواند روی زمین بماند

۸- هنگامی که لگن روی زمین قرار گرفت و پاها صاف هستند، آن‌ها را به آرامی به سمت زمین بیاورید.

اگر نمیتوانید با کمک دست‌ها در تصویر ۳ لگن را بلند کنید، در همان حالت تصویر ۲ دست‌ها را زیر ران‌ها قرار دهید و یک دقیقه بمانید. به مرور به این توانایی دست پیدا خواهید کرد.



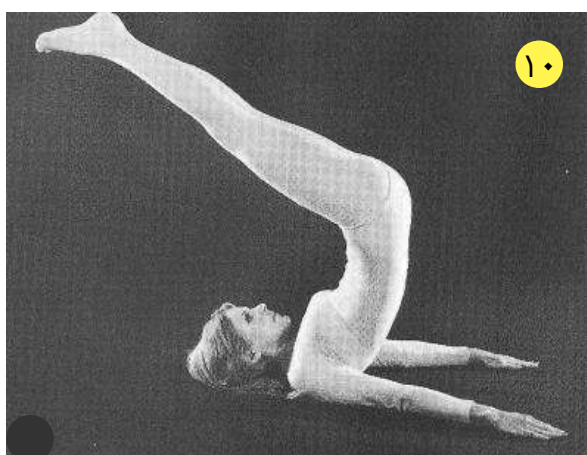
۲۱/ حرکت گاو آهن Plough



۹- روی زمین دراز بکشید و با کمک فشار دست‌ها، پاهایتان را بالا بیاورید. توجه کنید که پاها صاف باشند.

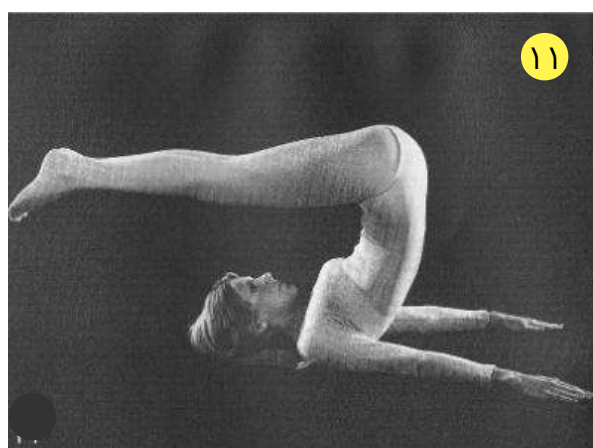
۱۰- به زمین فشار بیاورید و تا آنجایی که می‌توانید پاها را به پشت سر هدایت کنید.

۱۱- سعی کنید تنه را به بالا هدایت کنید تا پاهای شما از پشت عقب تر بروند.

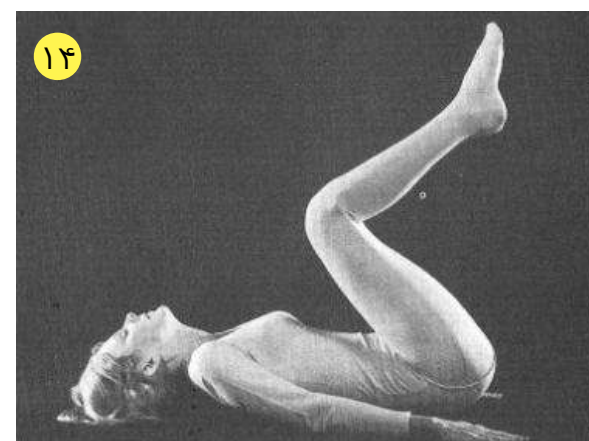
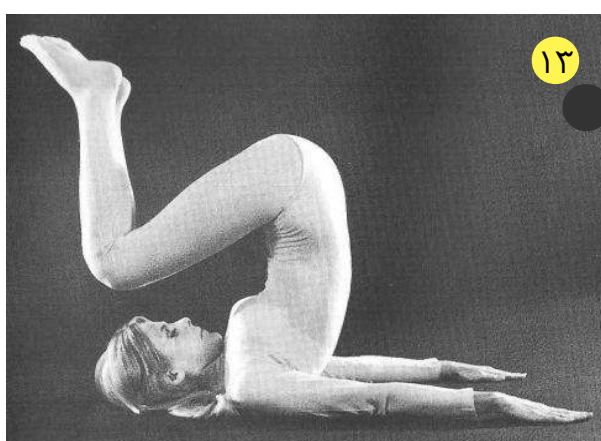
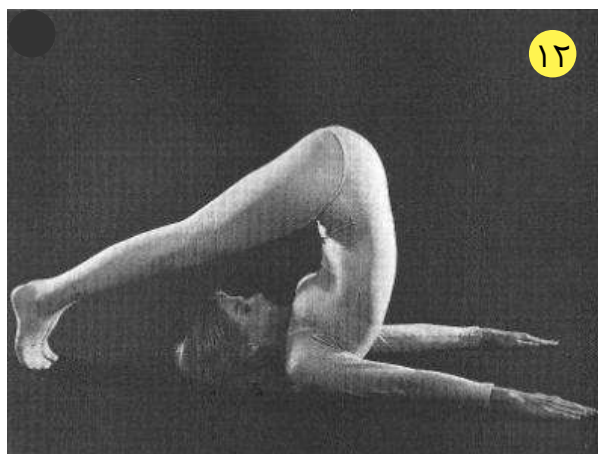


۱۲- حرکت زمانی کامل می‌شود که نوک پای شما در عقب به زمین برسد و چانه به قفسه سینه بچسبد. اگر نمی‌توانید این کار را بکنید در همان حالت ۱۱ بمانید. ۱۰ ثانیه این حرکت را نگه دارید. توجه کنید که زانو‌ها خم نباشند.

۱۳- اکنون مانند همان حرکت‌هایی که هنگام خروج از حالت ایستادن روی شانه انجام دادید، از حالت گاو آهن خارج شوید. زانو‌ها را خم کنید و به بدن نزدیک کنید.



۱۴- زانو‌ها را طبق تصویر به سمت جلو هدایت کنید و گردن را کمی قوس دهید تا سر بتواند روی زمین بماند. هنگامی که لگن روی زمین قرار گرفت و پاها صاف هستند، آن‌ها را به آرامی به سمت زمین بیاورید.



توجه کنید که این حرکت دشواری است و در ابتدا نخواهید توانست پاهای خود را به زمین برسانید. اما با تمرین بیشتر و افزایش انعطاف بدن به مرور زمان خواهید توانست این حرکت را به راحتی انجام دهید.

در انجام تمرینات یوگا باید صبور بود و آرامش داشت.

۲/ حرکت تکمیلی کشش پشت

ابتدا يك بار هر سه حالت کشش پشت را انجام دهید (زانو، ساق، مچ) و هر بار ۲۰ ثانیه نگه دارید.



در حالت تکمیلی سعی کنید کف پا را بگیرید. توجه کنید که این حرکت مشکل است و ممکن است فعلاً نتوانید. اما به مرور موفق خواهید شد.

زانو ها و آرنج ها صاف باشند. ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید.

در پایان يك بار ایستادن روی شانه را به مدت ۱ دقیقه انجام دهید و سپس بدون پایین آوردن پاها، دست‌ها را روی زمین قرار داده و حرکت گاو آهن را شروع کنید و ۲۰ ثانیه نگه دارید.

سپس استراحت کنید و بعد تنه را به آرامی بلند کنید و حرکت تکمیلی کشش پشت را انجام دهید.

در آخر به حالت نیمه لتوس بنشینید و ۵ بار حرکت تنفس کامل را انجام دهید. سپس چند دقیقه به همان حالت به درون خود توجه کنید...

THE INVERTED POSTURES

If you hold your arm overhead for several minutes the blood will drain from your fingers, hand and forearm into the upper arm and shoulder. Gradually, your arm will become numb. To a lesser degree this is what can occur when your body is held continually in an upright or a sloping position. Gravity is always at work upon your body exerting its pull on many vital organs and glands and causing the blood to flow in a predominantly downward direction. Since most of our daily activities require that we sit and stand in upright positions you can appreciate the efficacy of inverting the body for a brief interval each day.

Inversion is accomplished in our Yoga study through such postures as the Head Stand, Shoulder Stand, Plough, Chest Expansion and others. These exercises have had a marked effect on the blood circulation of many of my students. For example, the thyroid gland, located in the throat area, secretes into the bloodstream a vital substance that regulates weight, promotes the health of the sexual glands and is responsible for the smooth tempo of many important body functions. People who suffer from over-active or under-active thyroids are deficient in the timing of their activities as well as in their metabolic pro-

cesses. The Shoulder Stand helps to promote the correct functioning of the thyroid by bringing an increased supply of blood into the throat area. Hence the great value of this posture. The Head Stand has been responsible for improvement in hearing and vision as well as for added beauty of the hair and complexion. One of the finest, natural ways to restore and maintain alertness is to allow an increased supply of blood to flow into the brain. Thousands of professional people throughout the world are aware of this and many practice the Head Stand for up to 15 minutes each day! It is also important to note that the Yogi regards the Head Stand (**Sirshasana**) as the major posture to increase the capacity and power of the brain. I always advise students who have had a history of illness with regard to circulation, heart, brain or other organs and glands to obtain their physician's approval before attempting any of the inverted postures.

To summarize: The heart is always pumping **against** gravity to circulate the blood into the vital organs and glands situated **above** it. With the body in the inverted positions those organs and glands are now **below** the heart. The effect of this simple maneuver on the entire organism is truly remarkable.

روز چهاردهم

۱/ انبساط سینه

يك بار هر سه حالت انبساط سینه را انجام دهید و در حرکت عقب ۱۰ ثانیه و در حرکت جلو ۲۰ ثانیه نگه دارید. سپس يك بار حرکت تکمیلی (پا در جلو قرار بگیرد) را ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۱۲/ خمش پهلو

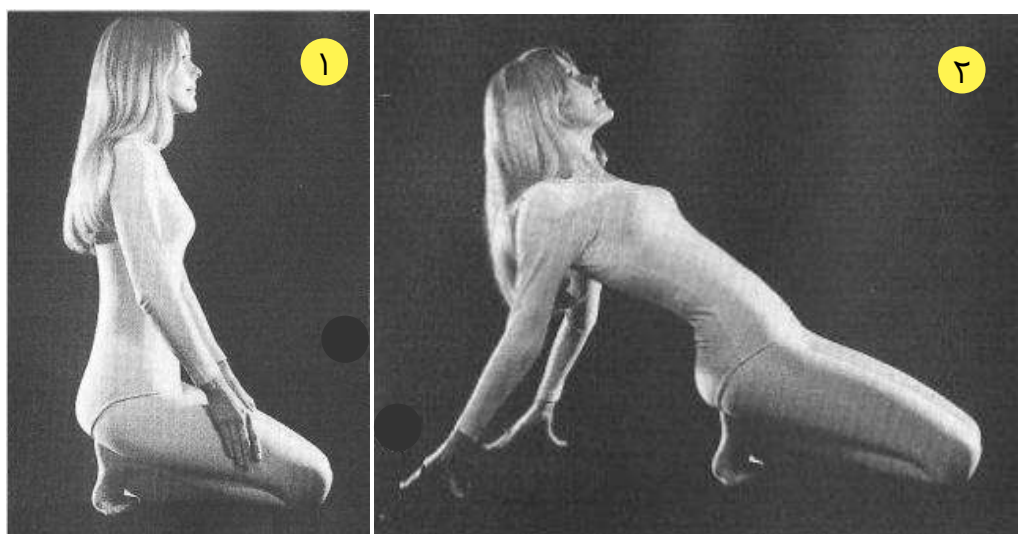
يك بار هر سه حالت خمش پهلو را انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید. (چپ-راست...) توجه کنید که بازوها موازی باشند.

۱۶/ بالا کشیدن های شکم

ابتدا ۵ بار و در هر بار ۵ بار تمرین بالا کشیدن های شکم را در حالت ایستاده و سپس در حالت چهار دست و پا انجام دهید.

۱۴/ خمش پشت

ابتدا يك بارو هر بار ۲۰ ثانیه هر دو حالت خمش پشت را انجام دهید. و سپس حرکت تکمیلی را به این صورت انجام دهید:



۱- به شکل تصویر روی پاها بنشینید.

۲- دست‌ها را به عقب ببرید و مانند تصویر روی زمین بگذارید/ توجه کنید که بدن صاف باشد و وزنتان روی پنجه پا باشد. ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید.

۶/ چرخش ساده

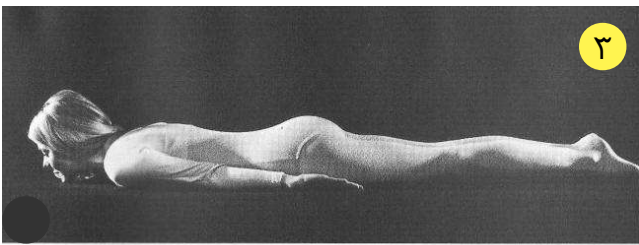
ابتدا دو بار در سمت راست و سپس دو بار در سمت چپ این حرکت را انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۲/ کشش پشت

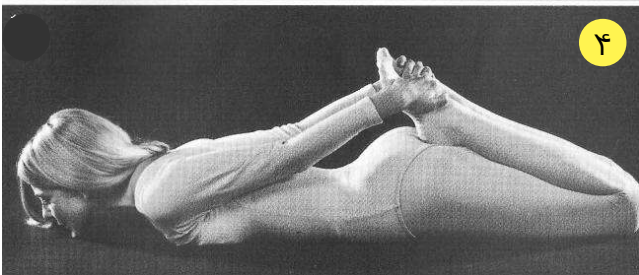
هر چهار حرکت کشش پشت را طب آنچه آموخته اید يك بار انجام دهید و هر بار ۲۰ ثانیه نگه دارید. (زانو، ساق، مچ، کف پا)

۲۲/ حرکت کمان Bow

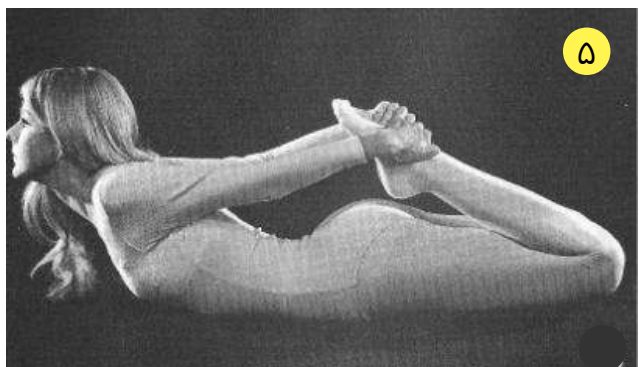
۳- دراز بکشید و چانه روی زمین و دستها در کنار قرار بگیرند. کف دستها رو به بالا باشند.



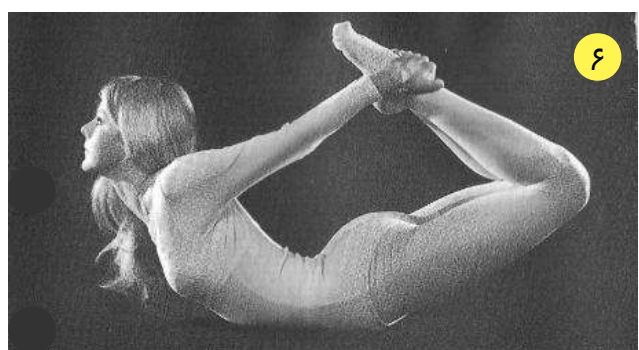
۴- زانو ها را خم کنید و پاها را روی باسن قرار دهید و سعی کنید با دستها کف پاها را از پشت بگیرید. اگر نمی توانید، فقط يك پا را برای ۲۰ ثانیه نگه دارید.



۵- پاها را محکم نگه دارید و سر را بالا بیاورید



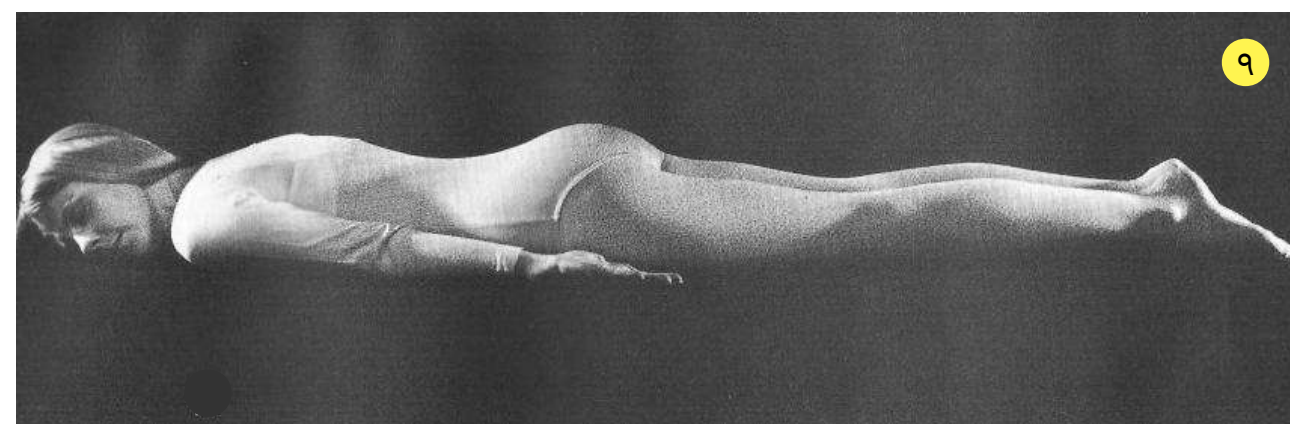
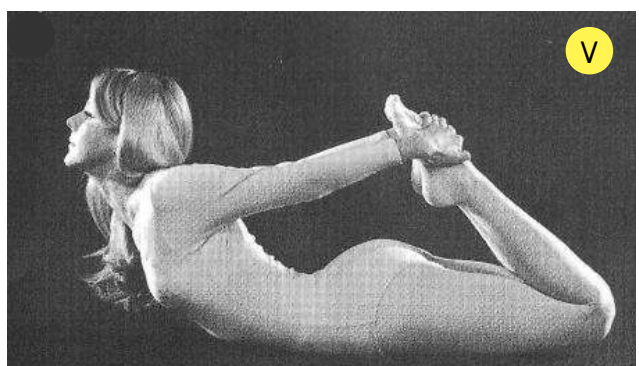
۶- بدن را بالا بیاورید و در این حین زانو ها را از زمین جدا کنید. سعی کنید زانو ها به هم چسبیده باشند. در این حالت ده ثانیه بماند. اگر نمیتوانید، فقط بدن را بالا بیاورید



۷- به آرامی زانو ها را روی زمین بگذارید. پاها را رها نکنید.

۸- به آرامی تنه را پایین بیاورید و چانه را روی زمین بگذارید. سپس پاها را رها کنید و استراحت کنید.

ممکن است این تمرین برای شما مشکل باشد. اما به مرور موفق خواهید شد...



۱۹/ چرخش سر

يك بار هر سه حالت چرخش سر را طبق آنچه آموخته اید انجام دهید و هر بار ۲۰ ثانیه نگه دارید.

۱۵/ ایستادن روی سر

ایستادن روی سر را انجام دهید و به حالت تصویر شماره ۱۰ برسید. سپس به دقت مراحل زیر را انجام دهید

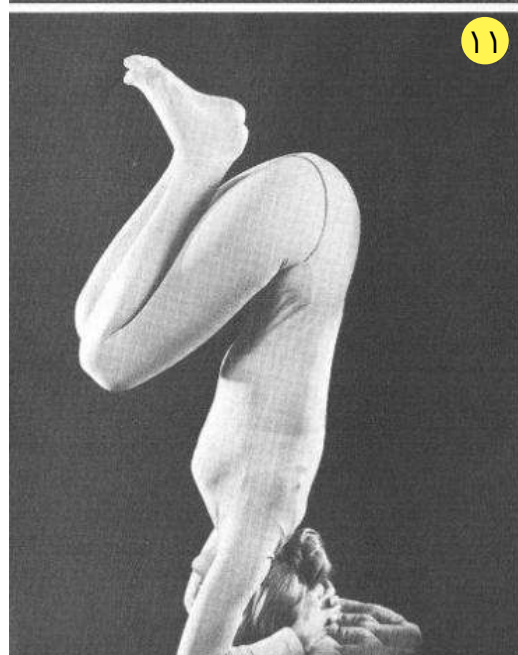
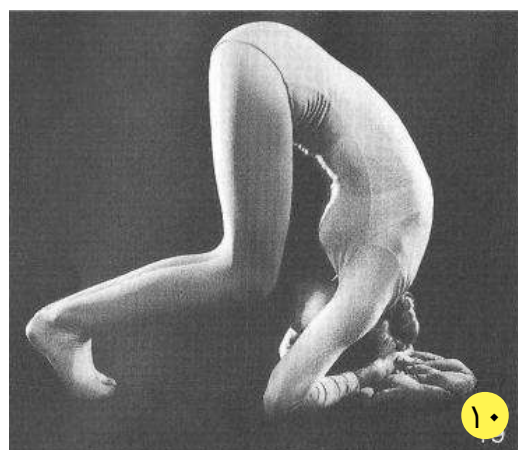
این حرکت باید کاملاً با دقت انجام شود. می توانید اطرافتان را چند بالشت نرم قرار دهید. زانوها را تا آنجا که میتوانید به سمت بدن نزدیک کنید. وزنتان را روی سر و دستها بگذارید. کمر را صاف کنید و به آرامی پنجه های پا را روی زمین فشار دهید تا از زمین جدا شوند تا به شکل تصویر شماره ۱۱ برسید. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید.

سپس به آرامی پاها را پایین آورده و همان طور که سرتان پایین است به مدت کافی استراحت کنید.

اگر تعادلتان در هنگام اجرای حرکت حفظ نمی شود دوباره تلاش کنید. می توانید برای شروع یادگیری از دیوار کمک بگیرید! به این صورت که پشت شما دیوار باشد تا وقتی روی سر بلند شدید در صورت لزوم به دیوار تکیه دهید. به مرور زمان و تمرین های بیشتر از دیوار فاصله بگیرید. سپس خواهید دید که این حرکت چقدر ساده و بدون هیچ کمکی انجام خواهد شد.

۱۰/ تنفس کامل نشسته

۵ بار تنفس کامل را مطابق آنچه آموخته اید انجام دهید و سپس چند دقیقه به همان حالت بنشینید و به درون خود بیندیشید...



YOGA AND THE HOUSEWIFE

Housework and all that it entails may not be fun but it is important and must be accomplished with a sense of fulfillment and satisfaction. Work, according to the Bhagavad-Gita, is a great privilege and through it inner growth and development are achieved. If the housewife does not experience such satisfaction from her work, if housework is continual drudgery and without meaning, she becomes irritable, frustrated and depressed and these feelings are passed on to other members of the family. This morbid situation prevails in many homes and makes for very unhappy living.

A housewife usually works under a certain amount of continual pressure (which is increased if there are small children) and she must be able to handle this pressure day after day; she usually needs to function with more continuous, sustained energy than her husband at the office! To cope successfully with pressure, to find pleasure, meaning and some degree of fulfillment in her work, the housewife's physical and psychological conditions must be particularly healthy. Now we have already stated (in our 7th Day's notes) that housework is often mistaken for "exercise", whereas the truth of the matter is that these chores **promote** conditions of stress and tension. It is essential, therefore, that the

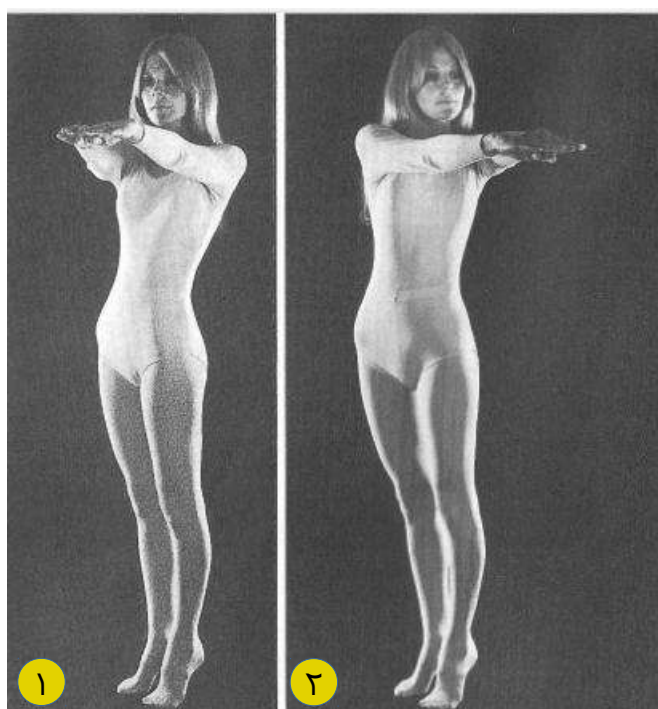
housewife take the necessary time out from her work each day and do whatever is necessary to maintain a high level of physical and mental fitness. Yoga provides the perfect method. The exercises we are learning in this book will impart energy, offer relaxation when needed and provide a firm, streamlined body with good muscle tone. At any point in the day when her work is "getting her down" the housewife can devote a few minutes to her Yoga routines and find herself refreshed and energized. She need no longer experience the "let downs" that can occur at various times during the workday and, in addition, she will be able to revitalize herself for the evening's activities (something that is greatly appreciated by husbands).

Here are two important tips for the housewife, or for any person who must take care of her home: (1) Stretch often during your housework; (2) Make it a rule to always move with poise and balance regardless of how mundane you may think your activities are. If you begin to make a ballet (longer, smoother arm, leg and trunk movements) out of sweeping, cleaning, etc. you will be surprised at how quickly your body assumes added grace and beauty and at how quickly this is noticed by your family and friends.

روز پانزدهم

از امروز وارد نیمه دوم تمریناتمان می شویم. برای اینکه به برنامه ۲۸ روزه برسیم باید تمرینات را به طور جدی ادامه دهید و اجازه ندهید بین آنها وقفه بیفتد. ضمناً از امروز به بعد میتوانید تمرینات یوگا را دو بار در روز انجام دهید تا ضعفهای شما در انجام این حرکات برطرف گردند.

۲۳/ حالت ریشی (اشعه نور) Rishi



۱- بایستید و به آرامی دست‌ها را صاف بالا بیاورید. در این حین آرام آرام روی پنجه‌ها بایستید و هنگام بالا آوردن دست‌ها به پشت آن‌ها نگاه کنید. اگر تعادلتان را از دست دادید چند لحظه صبر کنید و مجدداً شروع کنید.

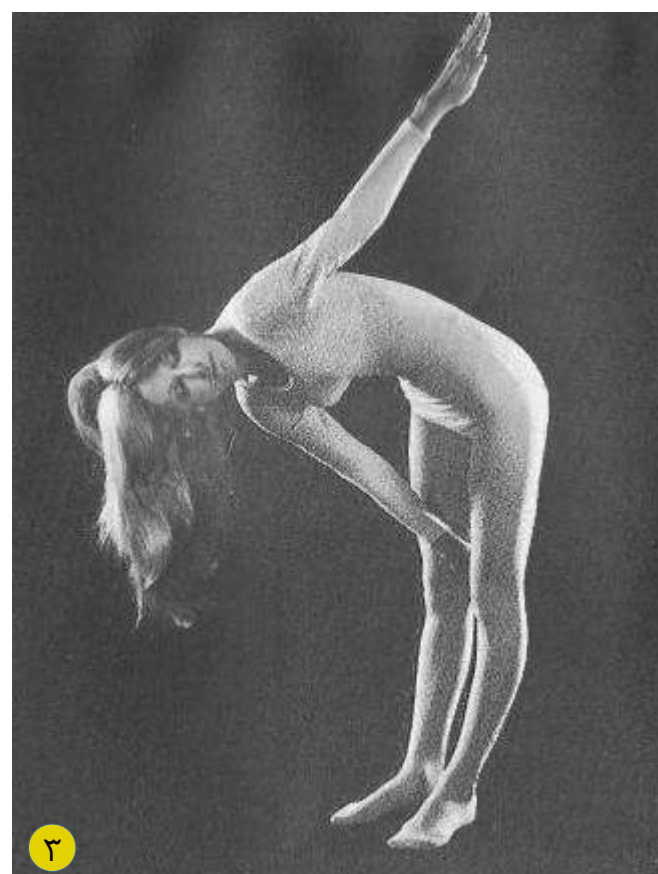
۲- همان‌طور که به پشت دست‌ها نگاه میکنید ۹۰ درجه به چپ بچرخید. توجه کنید که ستون فقرات صاف باشد.

۳- به آرامی شروع به خم شدن کنید. کف پا روی زمین قرار بگیرد و دست راست را در پشت زانوی راست قرار دهید. همچنان نگاهتان به پشت دستی که بالا قرار گرفته باشد. زانو‌ها صاف باشند. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید.

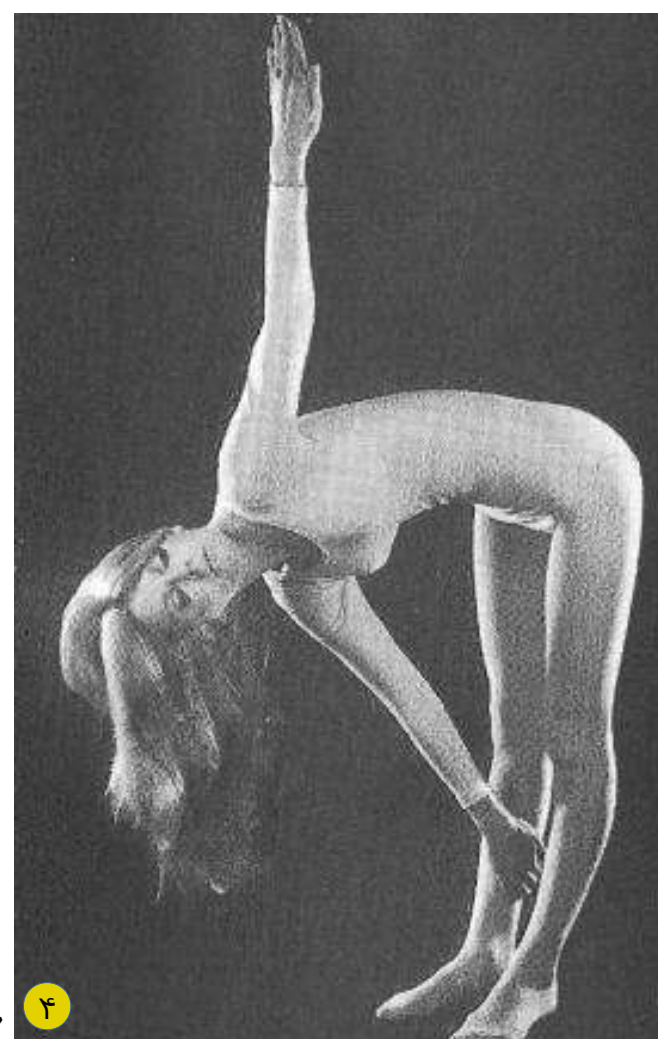
سپس مجدداً به حالت اول برگردید و این کار را برای سمت راست انجام دهید.

۴- دوباره به حالت اول برگردید و این بار ساق پا را بگیرید. و دستی را که بالا قرار گرفته به شکل تصویر شماره ۴ نگه دارید.

سپس مجدداً به حالت اول برگردید و این کار را برای سمت راست انجام دهید.



در ابتدا ممکن است حفظ تعادل هنگام چرخش برایتان دشوار باشد. اما ناامید نشوید و مطمئن باشید که پس از مدتی تمرین این کار برایتان بسیار آسان خواهد شد.



۷/ چرخشی

دو بار هر ۳ حالت چرخشی را انجام دهید و در هر چرخش ۳ ثانیه نگه دارید.

۵/ کشش ران و زانو

سه بار این حرکت را انجام دهید و در هر حرکت ۱۰ ثانیه نگه دارید.

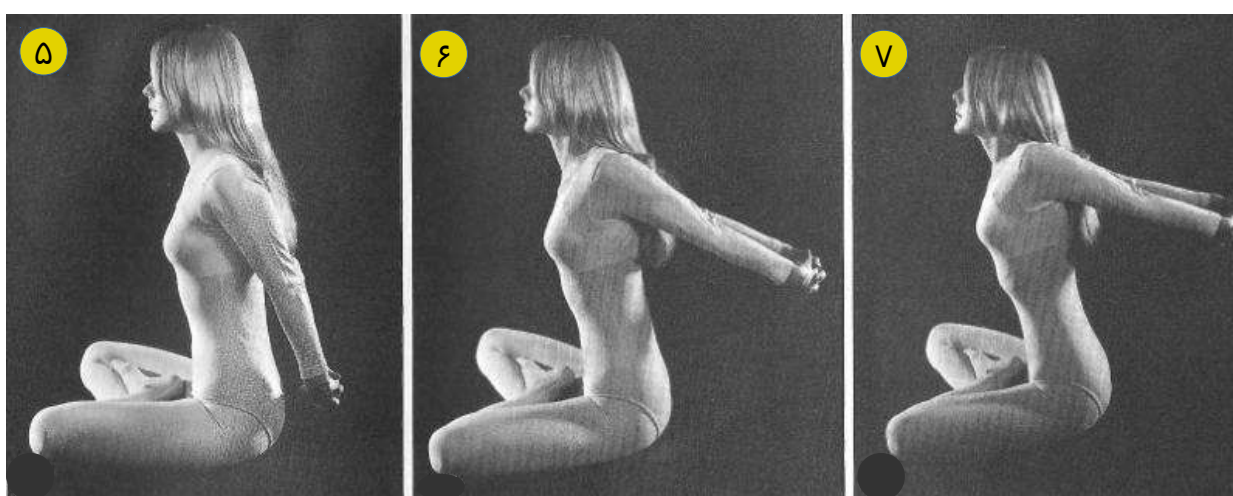
۱۲/ حرکت شیر

سه بار این حرکت را انجام دهید و در هر حرکت ۱۵ ثانیه بمانید.

۱۳/ کشش پوست سر

۲۵ بار پوست سر خود را همان‌طور که آموخته اید به شدت حرکت دهید.

۲۴/ پرورش سینه



۵- در حالت چهارزانو بنشینید و دست‌ها را از پشت قلاب کنید.

۶- به آرامی دست‌ها را از پشت بالا ببرید. توجه کنید که ستون فقرات صاف بماند

۷- تا جایی که میتوانید دست‌ها را بالا ببرید. سعی کنید صاف نشسته باشید. ده ثانیه در این حالت بمانید و سپس دست‌ها را پایین بیاورید.

یک بار دیگر این تمرین را انجام دهید.

۱۸/ حرکت ملخی

يك بار حرکت يك پایی را انجام دهید تا عضلات آماده شوند. سپس دو بار حرکت دوپایی با زاویه كم (۵ ثانیه) و سپس دو بار حرکت دوپایی با زاویه بیشتر (۵ ثانیه) را انجام دهید.

۸/ پا روی پا

سه بار این حرکت را انجام دهید و هر بار ده ثانیه نگه دارید.

۲۰/ ایستادن روی شانه

يك بار این حرکت را انجام دهید و ۹۰ ثانیه نگه دارید. و به همان ترتیبی كه قبلاً آموخته اید حرکت را به پایان برسانید.

۲۱/ حرکت گاو آهن

يك بار این حرکت را انجام دهید و ۲۰ ثانیه نگه دارید. و به همان ترتیبی كه قبلاً آموخته اید حرکت را به پایان برسانید.

اکنون بدون وقفه همه ی حرکات را يك بار پشت سر هم انجام بدهید تا شبیه يك رقص آرام و زیبا به نظر بیاید:

حرکت ریشی در حالت دوم (ساق) يك بار در هر سمت

حرکت چرخشی در حالت سوم يك بار

کشش زانو و ران يك بار

حرکت شیر يك بار

حرکت پرورش سینه يك بار

حرکت ملخی در حالت نهایی، يك بار

پا روی پا، يك بار در هر سمت.

در پایان يك بار به حالت ایستادن روی شانه بروید اما نگه دارید و مستقیماً به شكل حرکت گاو آهن برسید و ۲۰ ثانیه نگه دارید.

سپس دراز بکشید و استراحت کنید.

YOGA NUTRITION (2)

Let us continue our discussion of the 12th Day.

If you have been following our daily plan faithfully you will find that you are now at a point where your sensitivity is heightened to all things that are occurring in your organism. You will become very aware that what you are eating has a pronounced effect on the way you feel and act. After some meals you will observe that you are alive and energized whereas others will leave you heavy, dull, lethargic in both body and mind. This is an important revelation; it will become very clear that the difference between the two states can be attributed to the foods you have consumed and you will begin to think about eating not simply to satisfy your taste buds or fill your stomach, but for life-force. One grows more and more sensitive to the fact that light, high-quality foods can give great reserves of life-force, help regenerate the body and impart many of the qualities of youth, while heavy, rich or devitalized foods can sap life-force and add to the symptoms of aging.

Overeating as well as incorrect eating may also be the cause of a great many physical disorders. Indeed, certain nutritionists believe that almost all illnesses can be attributed directly or indirectly to the toxins, acids and waste products continually formed by

inferior foods that cannot be properly digested and eliminated. These nutritionists maintain that the body is capable of coping with most germs that enter it, providing that this body is in a pure, clean, healthy state with ability to call upon its defense agents as needed. But a physical organism that is low in resistance because its defense agents are occupied in other areas, trying to cope with toxins, congestions and deposits, is greatly weakened in its attempt to fight these germs. Therefore, the Yoga student must make certain that her diet does not inhibit either the life-force already existent in the organism or the new life-force that will be gained through the Yoga exercises.

Before proceeding with this discussion I am going to ask you to perform an experiment: Put the book down and without further statements from me take an imaginary trip to your market. Go up and down the aisles and determine whether you know **instinctively** which foods are "alive," that is, those which contain life-force as opposed to those that are devitalized, without real nourishment. In my classes this experiment has proven most valuable since it has made students think about foods in a totally different light. Do that now and we will continue this discussion shortly.

روز شانزدهم

هر ۴ روز يك بار تمرينات روزهای گذشته را دوره میکنيم.

۱۱/ تنفس کامل در حالت ایستاده

سه بار این حرکت را انجام دهید و هر دم را ۵ ثانیه نگه دارید. تا امروز باید توانسته باشید تعادل خود را روی پنجه ها حفظ کنید.

۱/ انبساط سینه

يك بار هر سه حالت انبساط سینه را انجام دهید و در حرکت عقب ۱۰ ثانیه و در حرکت جلو ۲۰ ثانیه نگه دارید. سپس يك بار حرکت تکمیلی (پا در جلو قرار بگیرد) را ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۱۲/ خمش پهلو

يك بار هر سه حالت خمش پهلو را انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید. (چپ-راست ...)

۴/ حرکت مثلث

هر سه حالت حرکت مثلث را انجام دهید و در هر حرکت ۱۰ ثانیه بمانید. (زانو، ساق، مچ)

۲۳/ حالت ریشی

يك بار و هر بار ۱۰ ثانیه هر دو حالت ریشی را انجام دهید

۷/ چرخشی

دو بار هر سه حالت حرکت چرخشی را انجام دهید و در هر حرکت ۳ ثانیه بمانید

۱۶/ بالا کشیدن های شکم

در حالت ایستاده و چهار دست و پا این حرکت را ۵ بار انجام دهید و هر بار ۵ بار شکم را بالا بکشید. در پایان يك دقیقه استراحت کنید. تا امروز باید توانسته باشید بالا کشیدن شکم را انجام بدهید، نه فقط انقباض عضلات شکم را.

۲۴/ پرورش سینه

۵ بار آنچه را که روز گذشته آموخته اید انجام دهید و هر بار ۵ ثانیه نگه دارید. توجه کنید که راست نشسته باشید و خم نشوید.

۱۲/ حرکت شیر

سه بار و هر بار ۱۵ ثانیه این حرکت را انجام دهید.

۱۴/ خمش پشت

ابتدا يك بار و هر بار ۲۰ ثانیه هر دو حالت خمش پشت را انجام دهید. و سپس حرکت تکمیلی را برای ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۲/ کشش پشت

يك بار هر چهار حرکت کشش پشت را انجام دهید و هر بار ۱۵ ثانیه نگه دارید. اگر هنوز نمیتوانید کف پا را بگیرید، دو بار مچ پا را بگیرید.

۲۰/ ایستادن روی شانه

يك بار این حرکت را انجام دهید و این بار ۱۰۵ ثانیه نگه دارید. توجه کنید که پاها صاف باشند و چانه به قفسه سینه بچسبد.

۲۱/ حرکت گاو آهن

يك بار این حرکت را انجام دهید و ۲۰ ثانیه نگه دارید. امروز باید بتوانید پاهایتان را عقب تر از قبل ببرید.

۸/ پا روی پا

سه بار این حرکت را انجام دهید و هر بار ده ثانیه نگه دارید.

۱۵/ ایستادن روی سر

يك بار حرکت ایستادن روی سر را طبق آنچه آموخته اید انجام دهید و ۱۵ ثانیه نگه دارید. سپس در همان حالت نشسته و سر به پایین استراحت کنید. اگر هنوز نمیتوانید روی سر بایستید، يك مرحله قبل را برای يك دقیقه انجام دهید (نوك پاها روی زمین)

۱۰/ تنفس کامل نشسته

سه بار حرکت تنفس کامل در حالت نشسته چهارزانو را انجام دهید و سپس دقایقی را در سکوت به درون خود بیندیشید ...

اکنون بدون وقفه همه ی حرکات را يك بار پشت سر هم انجام بدهید تا شبیه يك رقص آرام و زیبا به نظر بیاید. درواقع مثل يك حرکت آهسته و نرم و زیبا و بدون نگه داشتن زمان.

تنفس کامل ایستاده (بدون نگه داشتن نفس)

انبساط سینه فقط در حرکت جلو و بیشترین حد. (بدون نگه داشتن)

خمش پهلو (هر طرف، و بدون نگه داشتن)

مثلث (گرفتن میچ پا، بدون نگه داشتن)

حرکت ریشی (گرفتن ساق پا، بدون نگه داشتن)

حرکت چرخشی (بیشترین زاویه، و بدون نگه داشتن. سپس در ادامه بنشینید)

پرورش سینه (بدون نگه داشتن)

خمش پشت (در حالت تکمیلی، بدون نگه داشتن. سپس در ادامه دراز بکشید)

حرکت گاو آهن (بدون نگه داشتن، سپس در ادامه چهارزانو بنشینید)

کشش پشت (گرفتن کف پا، بدون نگه داشتن)

ARTHRITIS

Arthritis, as a national tragedy, and the positive effect that the practice of Yoga has had upon it, should be included in our discussions. This painful inflammation of the joints, once confined primarily to the elderly, is now experienced widely not only among those of middle age but young people as well. Millions and millions of Americans suffer agonizing pains each day and, seeking relief, resort primarily to the various drugs that offer to alleviate the pain. As you probably know, arthritis victims seldom improve. The pain intensifies and the inflammation may slowly spread. The chances for a "cure" through currently employed methods appear to be extremely slim.

It is our opinion, based solely on extensive experience with many students, that the very patient and cautious self-manipulation of the joints, coupled with the elimination of all foods that might be the cause of "deposits" (and these include most dairy products and all other foods that have any significant fat content), could greatly decrease arthritis symptoms and even approach a natural cure. Notice that we stress **self-manipulation**, for while the various types of massage and heat therapy have proven helpful, they seem to offer only temporary relief. The term **self-manipulation** implies body movement and

here we encounter the dilemma of the vicious circle: the arthritis victim does not wish to exercise because her body hurts when she does so, and her body hurts more and more because she refuses to exercise.

The Yogic movements, performed in slow motion, without strain, requiring that the student attain to a position in which only the slightest discomfort is experienced, are ideal. The various stretches and holds are able to reach deep into the joints and, apparently, loosen the deposits. The methodical repetition of the movements, practiced very slowly and cautiously seems, within the course of time, to produce excellent results.

If the arthritis victim, in undertaking Yoga, is able to move only one inch and hold a position for only five seconds, she is already beginning to exercise and manipulate. Each day she should attempt to move only an inch farther and hold one second longer. Only the most simple of the exercises can be attempted in the beginning. With perseverance, even during those periods of discomfort, improvement will be noted. It is also our opinion that regular Yoga students increase their chances of preventing arthritis.

A person with a severe case of arthritis who desires to practice Yoga should receive the approval of her physician.

روز هفدهم

از امروز به بعد سعی میکنیم تمرینات یوگا را دسته بندی کنیم. طوری که هر دسته مربوط به بخش خاصی از بدن باشند. در این صورت میتوانیم هر گاه مشکلی برای قسمت خاصی از بدنمان افتاد تمرینات مربوط به همان ناحیه را برای بهبود آن انجام دهیم. تأکید امروز ما روی کمر و ستون فقرات است.

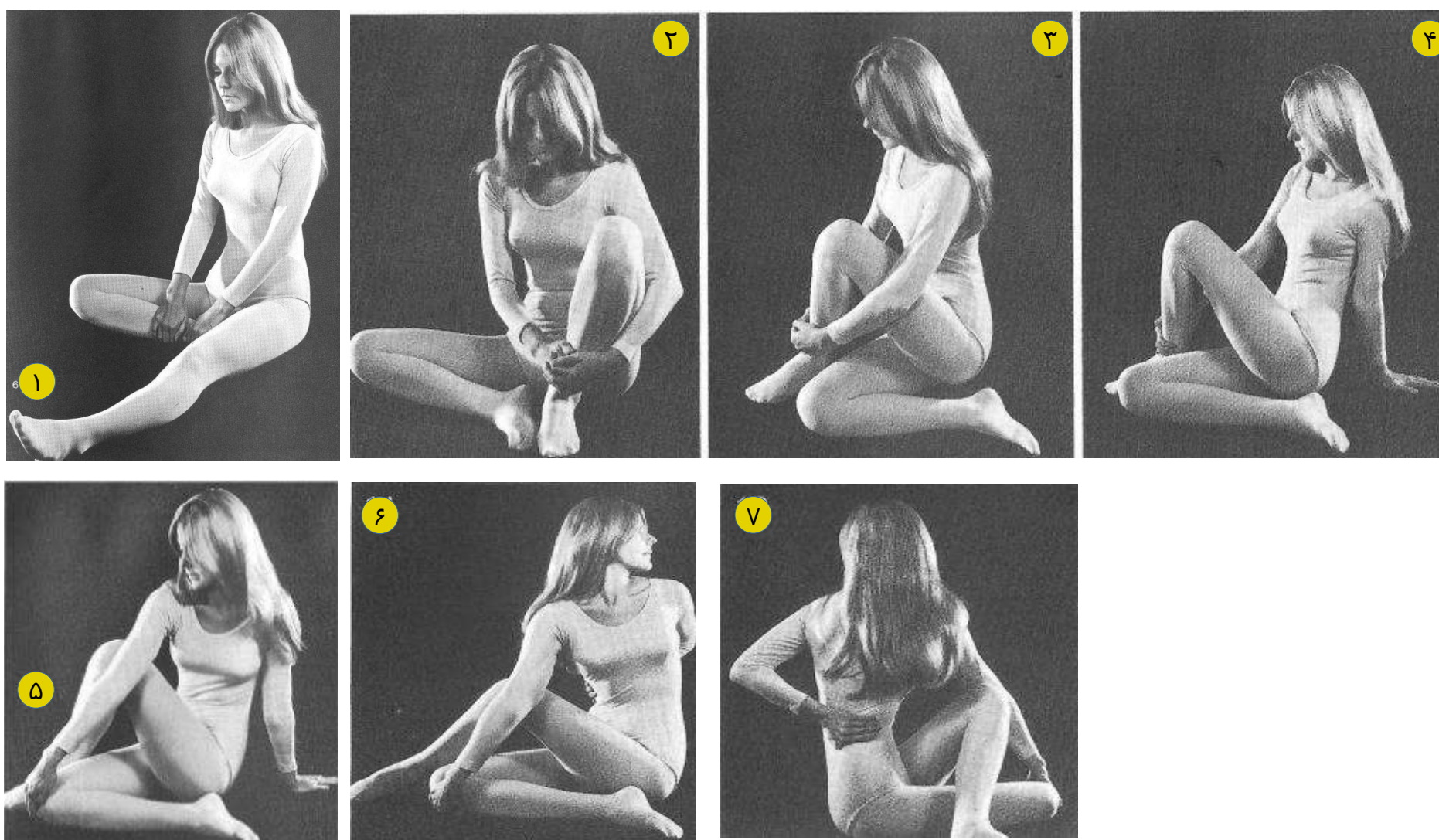
۱/ انبساط سینه

يك بار هر سه حالت انبساط سینه را انجام دهید. در حرکت عقب ۱۰ ثانیه و در حرکت جلو ۲۰ ثانیه نگه دارید. امروز تمام سعیتان را بکنید که پیشانی شما هر چه بیشتر به زانوهای نزدیک شوند. حتی آنها را لمس کند! امروز حرکت جلو آمدن پا را انجام نمیدهیم.

۲/ کشش پشت

يك بار هر چهار حرکت کشش پشت را انجام دهید و هر بار ۱۵ ثانیه نگه دارید.

۲۵/ چرخش کامل



۱- بنشینید و پاها را دراز کنید. مانند آماده شدن برای حرکت نیمه لتوس، کف پای راست را کنار ران پای چپ قرار دهید.

۲- محکم مچ پای چپ را بگیرید

۳- پای چپ را در خارج ران راست روی زمین قرار دهید.

۴- دست چپ را در پشت روی زمین قرار دهید.

۵- دست راست را از کناره خارجی زانوی چپ عبور دهید و زانوی پای راست را محکم بگیرید.

۶- به آرامی تنه و سر را بچرخانید. و دست چپ را از روی زمین برداشته و پهلوی راست را با آن بگیرید و ده ثانیه نگه دارید.

سپس به حالت تصویر ۵ در بیاوید و این حرکت را يك بار دیگر انجام دهید. و بعد برای سمت مقابل نیز دو بار انجام دهید.

سه حرکت زیر ستون فقرات را به داخل خم میکنند و حرکت ملخی عضلات پا را تقویت میکند و وقتی در بیشترین زاویه قرار میگیرد عضلات کمر نیز تحت تأثیر قرار خواهند گرفت.

۳/ حرکت کبری

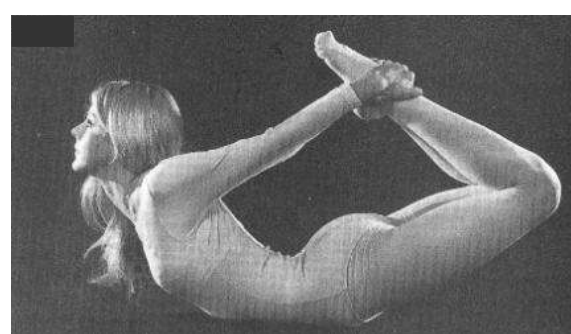
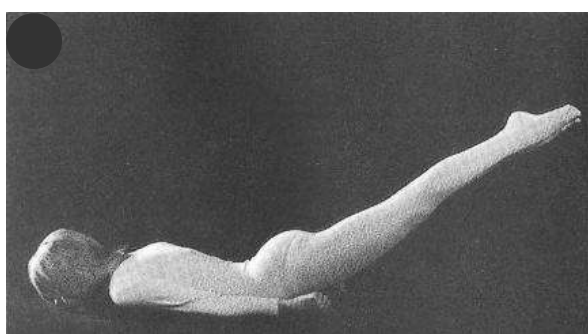
يك بار حرکت کامل کبری را برای ۳۰ ثانیه انجام دهید. و سپس حرکت چرخش ستون فقرات را در هر طرف ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۱۸/ حرکت ملخی

يك بار حرکت تك پایی و يك بار حرکت تکمیلی (بیشترین زاویه) را برای ۷ ثانیه انجام دهید.

۲۲/ حرکت کمان

سه بار این حرکت را طبق آنچه آموخته اید انجام دهید. و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید.



ARTHRITIS

Arthritis, as a national tragedy, and the positive effect that the practice of Yoga has had upon it, should be included in our discussions. This painful inflammation of the joints, once confined primarily to the elderly, is now experienced widely not only among those of middle age but young people as well. Millions and millions of Americans suffer agonizing pains each day and, seeking relief, resort primarily to the various drugs that offer to alleviate the pain. As you probably know, arthritis victims seldom improve. The pain intensifies and the inflammation may slowly spread. The chances for a "cure" through currently employed methods appear to be extremely slim.

It is our opinion, based solely on extensive experience with many students, that the very patient and cautious self-manipulation of the joints, coupled with the elimination of all foods that might be the cause of "deposits" (and these include most dairy products and all other foods that have any significant fat content), could greatly decrease arthritis symptoms and even approach a natural cure. Notice that we stress **self-manipulation**, for while the various types of massage and heat therapy have proven helpful, they seem to offer only temporary relief. The term **self-manipulation** implies body movement and

here we encounter the dilemma of the vicious circle: the arthritis victim does not wish to exercise because her body hurts when she does so, and her body hurts more and more because she refuses to exercise.

The Yogic movements, performed in slow motion, without strain, requiring that the student attain to a position in which only the slightest discomfort is experienced, are ideal. The various stretches and holds are able to reach deep into the joints and, apparently, loosen the deposits. The methodical repetition of the movements, practiced very slowly and cautiously seems, within the course of time, to produce excellent results.

If the arthritis victim, in undertaking Yoga, is able to move only one inch and hold a position for only five seconds, she is already beginning to exercise and manipulate. Each day she should attempt to move only an inch farther and hold one second longer. Only the most simple of the exercises can be attempted in the beginning. With perseverance, even during those periods of discomfort, improvement will be noted. It is also our opinion that regular Yoga students increase their chances of preventing arthritis.

A person with a severe case of arthritis who desires to practice Yoga should receive the approval of her physician.

روز هجدهم

تمرینات امروز مربوط به سر و گردن می شوند.

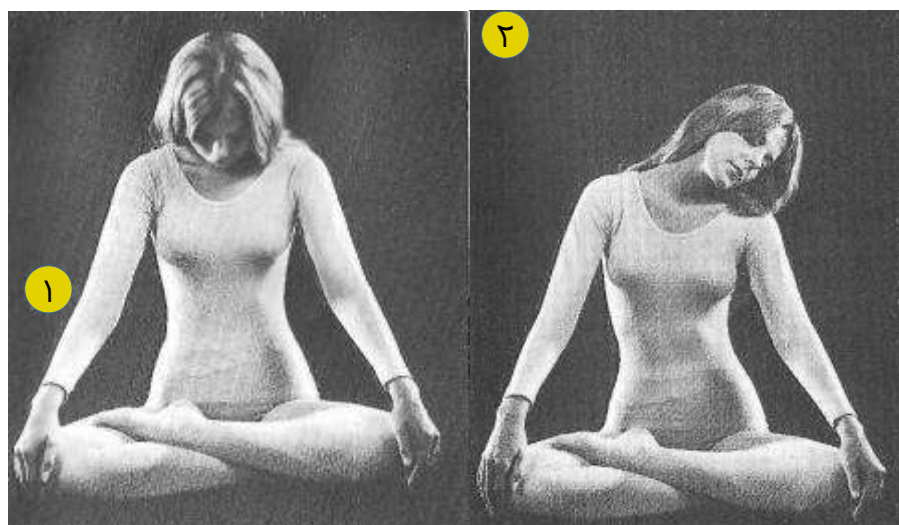
۱۳/ کشش پوست سر

۲۵ بار پوست سرتان را با شدت حرکت دهید. طوری که پس از پایان حرکت گز گز کند!

۱۲/ حرکت شیر

سه بار این حرکت را انجام دهید و در هر حرکت ۱۵ ثانیه بمانید.

۲۶/ چرخش گردن



۱- در حالت نیمه لتوس بنشینید. سر را پایین آورده و چانه را به قفسه سینه بچسبانید. ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید.

۲- به آرامی گردن را به سمت چپ بچرخانید و ده ثانیه نگه دارید.

۳- سپس گردن را به عقب برده و ده ثانیه نگه دارید. و پس از آن در سمت راست برای ۱۰ ثانیه نگه دارید.

به آرامی گردن را به موقعیت اول برگردانید و یک بار دیگر این حرکات را انجام دهید.

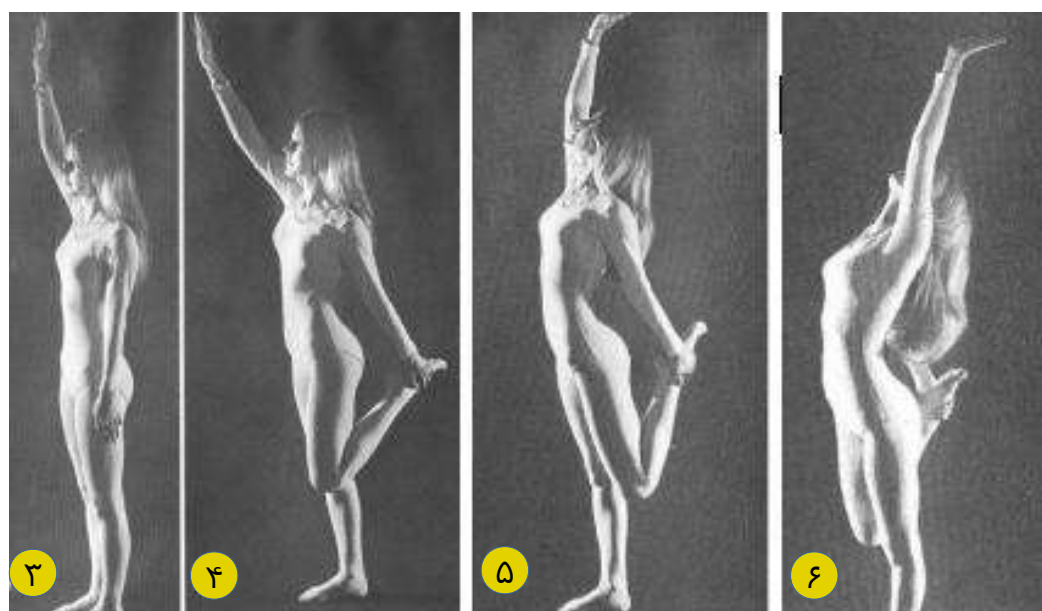
۲۰/ ایستادن روی شانه

یک بار این حرکت را انجام دهید و این بار ۱۲۰ ثانیه نگه دارید. توجه کنید که پاها صاف باشند و چانه به قفسه سینه بچسبد.

۱۵/ ایستادن روی سر

یک بار حرکت ایستادن روی سر را طبق آنچه آموخته اید انجام دهید و سعی کنید ۲۰ ثانیه نگه دارید. سپس در حالت خمیده به خوبی استراحت کنید. اگر هنوز نمیتوانید روی سر بایستید، یک مرحله قبل را برای یک دقیقه انجام دهید (نوک پاها روی زمین)

۲۷/ حالت تعادل



۳- بایستید و پاشنه ها را به هم بچسبانید. دست راست را بالا بیاورید.

۴- وزن تن را روی پای راست بیندازید. پای چپ را از زانو به سمت عقب خم کنید و با دست چپ آن را بگیرید.

۵- به آرامی پای چپ را به سمت عقب بکشید. دست راست را نیز به عقب ببرید. سر را نیز به سمت عقب خم کنید. و ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. سه بار این حرکت را تکرار کنید.

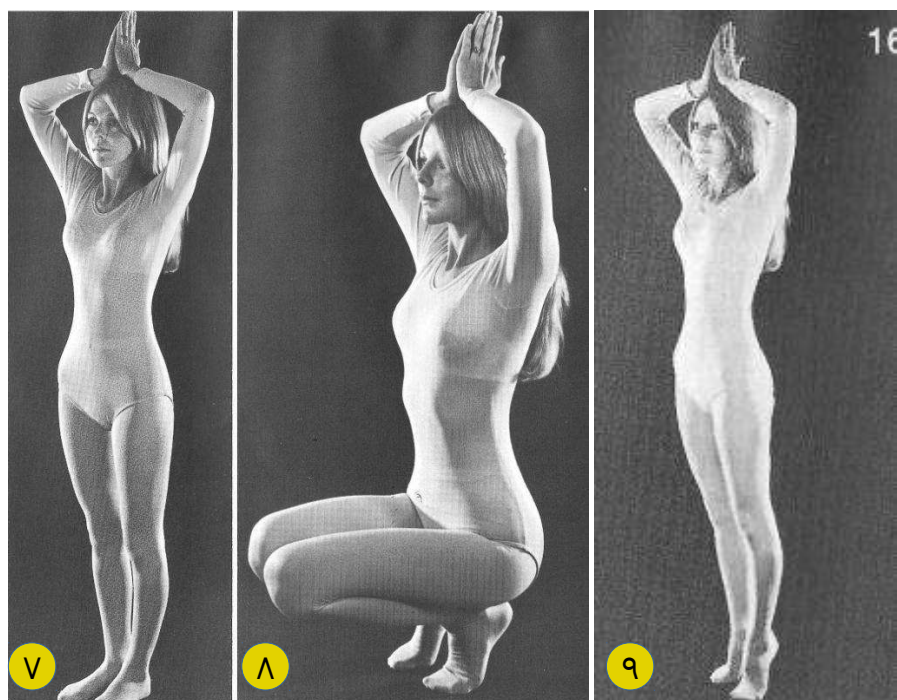
۶- سه بار نیز این حرکت را برای سمت مقابل انجام دهید.

۲۸/ حالت رقص

۷- بایستید و کف دست‌ها را مانند شکل روی سرتان قرار دهید.

۸- در حرکتی بسیار آهسته زانو‌ها را خم کرده و در حالی که ستون فقرات صاف است روی پنجه‌های پا بنشینید و بدون توقف دوباره به حالت ایستاده در بیایید. توجه کنید که باید روی پنجه‌ها بلند شوید.

۹- در پایان کف پا را روی زمین بگذارید. پس از يك مکث کوتاه، مجدداً حرکت را تکرار کنید تا مجموعاً چهار بار این کار را انجام داده باشد.



۲۳/ حالت ریشی

دو بار این حرکت را در هر دو حالت (پشت زانو و ساق) انجام دهید و در هر حالت ۱۰ ثانیه بمانید.

در زمان دیگری از روز اگر فرصت داشتید می‌توانید تمریناتی را که امروز در انجام آن‌ها مشکل داشتید تکرار کنید.

YOGA NUTRITION (3)

Let us continue our discussion of the 15th Day.

It is not our intention in this book to treat Yoga Nutrition in detail. To do complete justice to this subject a separate volume is required. But proper nutrition plays a very vital role in our study, so we now offer the following principles as a guide. It has been my experience that if the student will acquaint himself (or herself) with these principles, they will automatically direct him to the life-force foods. He can then select and combine these foods intelligently according to his own needs.

(1) **Learn to live on a minimum of food, eating only what is light, agreeable and fully nourishing.** The less you eat, the better you will look and feel, providing your food is of a high quality. Your meal should always leave you feeling light and energized in body and clear in mind; if this is not the case, you have either overeaten or consumed foods that are rich, heavy or devitalized.

(2) **Eat as many foods as possible in their natural state.** All edible natural foods, i.e., foods that grow and certain milk products, are high in life-force. Natural foods will lose their life-force to the extent they are tampered with. "Tampering" refers to

refining, canning, preserving, aging, fumigating, etc., and cooking in a manner that renders them lifeless and indigestible. For example, almost all fruits and many vegetables can be eaten raw or **lightly** steamed or baked. Dairy products with only the lowest possible fat content should be consumed. Canned, frozen and preserved foods should be eaten sparingly. (Check to see how many "devitalized" foods you chose on your imaginary shopping trip that was suggested on the 15th Day.)

(3) **Refined sugar products, coffee, alcoholic beverages and an overabundance of high protein preparations are to be considered as artificial stimulants and will, in the long view, deplete the life-force.**

(4) **Meat, fish and poultry should be consumed moderately.** The Yogi believes that the protein in animal flesh and animal products is of a low quality and actually requires more energy for digestion than it imparts. The protein of cottage cheese, avocados, nut butters, legumes, etc., is preferred.

(5) **Eat as few different types of foods at each meal as possible.** The more simple and homogeneous your foods, the more quickly and completely they will be digested and utilized.

روز نوزدهم

۷/ حرکت چرخشی

هر سه حالت این حرکت را يك بار انجام دهید و در هر چرخش ۵ ثانیه متوقف شوید.

۴/ مثلث

يك بار هر سه حالت را انجام دهید و در هر حرکت ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۱۶/ بالا کشیدن های شکم

پنج بار در حالت های ایستاده، چهار دست و پا و نشسته، و هر بار ۷ تا ۱۰ بار بالا کشیدن شکم را انجام دهید.

۱۷/ خمش پهلو

يك بار هر سه حالت را انجام دهید و در هر حرکت ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۲۹/ آرنج به زانو Elbow to knee

۱- چهارزانو بنشینید و دستها را پشت گردن به شکل تصویر قرار دهید. توجه کنید که ستون فقرات صاف باشد.

۲- به آرامی از پهلو به سمت چپ خم شوید و سعی کنید آرنج شما با زمین تماس پیدا کند. اگر نمی شود، تا آنجایی که میتوانید خم شوید. توجه کنید که طرف راست تنه کشیده شده و آرنج راست در بالا قرار میگیرد و هر دو زانو روی زمین باقی میمانند. در این حالت ۵ ثانیه بمانید.

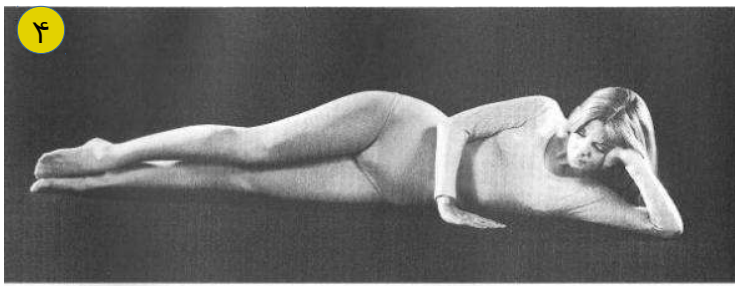
سپس به حالت اول برگردید

۳- تنه را از سمت چپ بپیچانید تا مانند تصویر آرنج راست با زانوی چپ تماس پیدا کند. در این حالت نیز ۵ ثانیه بمانید و سپس به حالت اول برگردید.

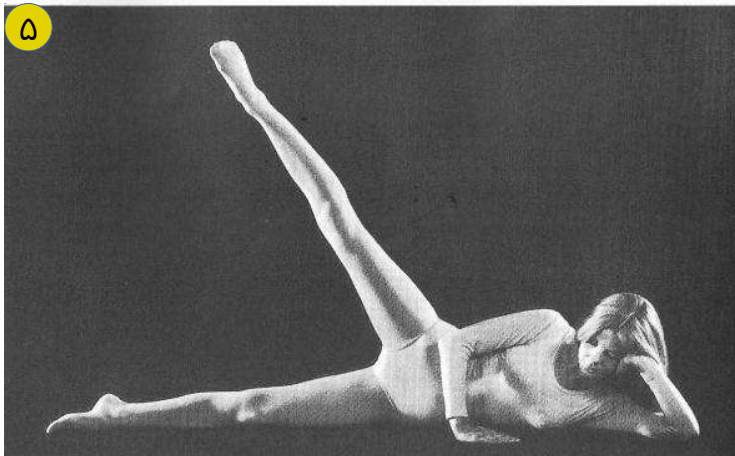
این حرکت را برای سمت مقابل نیز انجام دهید. و يك بار دیگر برای هر دو طرف تکرار کنید.



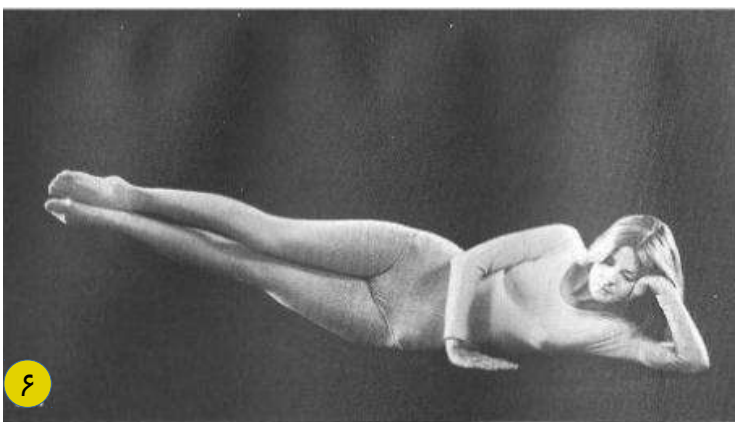
۳۰/ بلند کردن پهلوی Side Raise



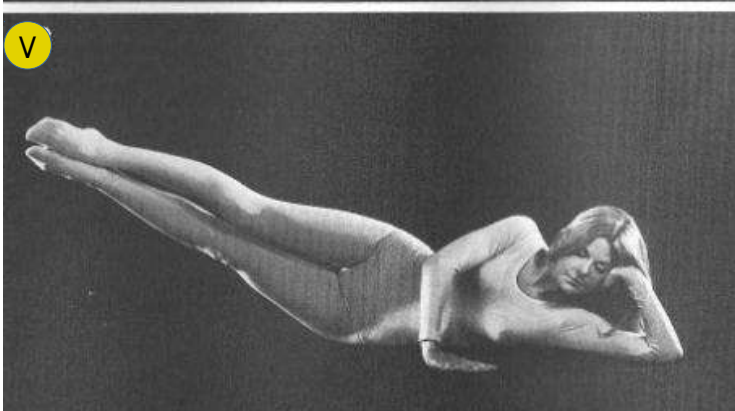
۴- مانند تصویر روی پهلوی چپ دراز بکشید. پاها روی هم و دست چپ زیر سر قرار بگیرد. کف دست راست نیز مقابل شکم روی زمین باشد.



۵- به آرامی پای راست را بالا بیاورید. زاویه ای حدود ۶۰ درجه بسازید و ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس پا را پایین بیاورید.



۶- با کمک فشار دست راست روی زمین هر دو پا را بالا بیاورید. دقت کنید که پاها به عقب یا جلو متمایل نشوند. زاویه ای حدود ۳۰ درجه بسازید و ۵ ثانیه نگه دارید. سپس به آرامی پایین بیاورید.



۷- سپس تا آنجا که میتوانید پاها را بلند کنید. یعنی بیشتر از حرکت قبل، و ۵ ثانیه در این حالت بمانید.

یک بار دیگر حرکات را تکرار کنید و سپس برای سمت مقابل نیز انجام دهید.

۸/ پا روی پا

سه بار این حرکت را انجام دهید و در هر حرکت ۱۰ ثانیه بمانید.

اکنون مانند روز شانزدهم امروز نیز یک بار حرکات را مانند یک رقص آرام و بدون توقف در حرکات انجام میدهیم:

حرکت چرخشی، یک بار در جهت عقربه های ساعت، و فقط بیشترین زاویه.

حرکت مثلث، فقط حالت سوم (گرفتن میچ پا، بدون نگه داشتن)

خمش پهلوی (فقط حالت بیشترین زاویه، بدون نگه داشتن)

آرنج به زانو (هر دو حالت. بدون نگه داشتن)

بلند کردن پهلوی (فقط بیشترین زاویه و بدون نگه داشتن)

پا روی پا یک بار در هر سمت و بدون نگه داشتن

thoughts for the day

THE BEAUTIFUL WOMAN

Physical beauty is an external expression of the spirit. It grows and is cultivated internally and without conscious effort it is manifested externally. Therefore, only a woman who has discovered her true nature, her "self", can be truly beautiful. Genuine beauty is all-encompassing and is present not only in physical appearance but in movement, voice, thought and feeling.

A beautiful woman radiates from within; her complexion glows and her eyes shine. Her movements and gestures are poised and graceful, they flow with a natural rhythm. The entire body of a self-realized woman will be beautiful because she is deeply aware of her inner beauty and this awareness is transferred to all who come in contact with her. The humility, compassion and love of a beautiful woman are genuine and a mystical quality is present in her aura.

Each woman who has developed her inner nature is beautiful in her own unique way and no one can ever truly look like her. There are potentially as many different types of beauty as there are women. The "look" of the

beautiful woman is never out of style because, without effort and regardless of how she dresses or in what environment she functions, she is continually making the style—the style of her own individual beauty. Since the sensitive woman has perceived that beauty takes the form of a continual inner unfoldment, endlessly changing in color and hue, becoming ever more intense and expressing itself as a unified whole, her quest for beauty becomes a process of discovering and revealing more and more of her inner being, of her true nature, of her real self.

As you awaken and cultivate the great reservoir of life-force that lies within you, indescribable positive changes will occur and you begin to experience an unimagined beauty, not only on the physical level, but in all aspects of your life. Remember also that a woman is at peace with herself only to the extent that she develops her inner beauty. Because she has found herself, she is able to give of her beauty — to her friends, family and husband and it is in this giving that true fulfillment is realized.

روز بیستم

هر ۴ روز يك بار تمرینات روزهای گذشته را دوره میکنیم.

۱۱/ تنفس کامل ایستاده

سه بار این حرکت را انجام دهید و هر بار ۷ ثانیه نفس را نگه دارید.

۱۲/ حرکت شیر

سه بار و هر بار ۱۵ ثانیه حرکت شیر را انجام دهید

چرخش گردن

۲۷/ حالت تعادل

سه بار در سمت راست و سپس سه بار در سمت چپ و هر بار ۵ ثانیه این حرکت را انجام دهید.

۱/ انبساط سینه

یک بار این حرکت را در هر سه حالت انجام دهید و در حرکت عقب ۵ ثانیه و در حرکت جلو ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس حالت تکمیلی (پا در جلو قرار گیرد) را برای هر طرف ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۲۳/ حالت ریشی

یک بار هر دو حالتی را که آموخته اید در هر سمت انجام دهید و در هر حرکت ۱۰ ثانیه بمانید.

۲۸/ حالت رقص

سه بار این حرکت را انجام دهید. توجه کنید که بدون توقف باید این حرکت را انجام دهید. و هر زمان که تعادل خود را از دست دادید از اول شروع کنید.

۵/ کشش زانو و ران

سه بار این حرکت را انجام دهید و توجه کنید که در هر حرکت ۵ ثانیه نگه دارید.

۲۵/ چرخش کامل

حرکت چرخش کامل را دو بار در سمت چپ و دو بار در سمت راست انجام دهید و در هر حرکت ۱۰ ثانیه بمانید.

۱۳/ کشش پوست سر

۲۵ بار این حرکت را انجام دهید

۲/ کشش پشت

یک بار هر ۴ حالت را انجام دهید و در هر حالت ۱۵ ثانیه بمانید.

۱۴/ خمش پشت

یک بار هر دو حالتی را که در ابتدا آموخته بودید و سپس یک بار حرکت تکمیلی را انجام دهید و هر بار ۱۵ ثانیه نگه دارید.

۱۵/ ایستادن روی سر

طبق چیزی که قبلاً آموخته اید یک بار به اندازه ۲۵ ثانیه این حرکت را انجام دهید. سپس در حالت پایین به خوبی استراحت کنید.

۳۰/ بلند کردن پهلوی

دو بار در سمت راست و دو بار در سمت چپ این حرکت را مطابق آنچه در دیروز آموختید انجام دهید.

۲۰/ ایستادن روی شانه

یک بار این حرکت را انجام دهید و امروز ۲ دقیقه و ۱۵ ثانیه نگه دارید. سپس زانو را خم کرده و وارد حرکت گاو آهن شوید.

۲۱/ حرکت گاو آهن

در ادامه حرکت قبلی، حرکت گاو آهن را شروع کنید و ۳۰ ثانیه نگه دارید. سعی کنید نوک پاها روی زمین باشند.

۳/ کبری

يك بار حرکت کبری را در حالت تکمیلی برای ۳۰ ثانیه و سپس در حالت چرخش ستون فقرات ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۱۸/ ملخی

ابتدا هر کدام از پاها را بلند کنید و ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس هر دو پا را در زاویه کم به مدت ۱۰ ثانیه و سپس در زاویه بیشتر به مدت ۷ ثانیه بلند کنید. پس از پایان به خوبی استراحت کنید.

۲۲/ حرکت کمانی

دو بار این حرکت را انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید. توجه کنید که ترتیب حرکات دقیقاً همانی باشد که توضیح داده شده.

۱۰/ تنفس کامل در حالت نشسته

سه بار این حرکت را انجام دهید سپس دقایقی به درون خود بیندیشید. اجازه ندهید افکار شما پراکنده شوند.

در پایان، امروز نیز يك بار حرکات را مانند يك رقص آرام و بدون توقف انجام میدهیم:

تنفس کامل ایستاده. يك بار و بدون نگه داشتن.

حالت تعادل. يك بار در هر طرف و بدون نگه داشتن.

انبساط سینه. يك بار در حالت یشترین زاویه و بدون نگه داشتن

حالت ریشی، يك بار در هر طرف در حالت دوم. بدون نگه داشتن

حالت رقص

چرخش کامل. يك بار در هر طرف.

زانو به آرنج، يك بار و بدون نگه داشتن.

کشش پشت. يك بار در حرکت آخر (گرفتن کف پا)

خمش پشت. فقط حالت تکمیلی

بلند کردن پهلویك بار در حالت زاویه بیشتر و بدون نگه داشتن

حرکت گاو آهن. بدون نگه داشتن.

کبری. هر دو حرکت، بدون نگه داشتن.

ملخی. يك بار در حالت زاویه بیشتر. بدون نگه داشتن.

کمانی. يك بار و بدون نگه داشتن.

WEIGHT REGULATION (1)

Each woman who is overweight has an **individual** problem, since her metabolism and certain other vital factors are different from those of her neighbor. Because of these differences, the amount of food that constitutes "overeating" and the amount of activity that constitutes "adequate exercise" vary with the individual. Among your friends you can observe those who eat heavily at mealtime, pack in several between-meal snacks and perhaps do very little active work or exercising during the day, and yet may be less overweight than yourself or others who are watching their diets carefully and are quite active. What accounts for this apparent discrepancy? The simple fact is: **Bodies function differently** with regard to metabolic processes.

Since no two people are alike (and it is important to understand this statement in its most profound sense), the necessity of learning to truly "Know Thyself" can be appreciated. "Knowing" one's self entails turning away more and more from those outside sources that want to tell you how you should look, what you should weigh, how to make yourself beautiful, etc., and, in place of these, undertaking a per-

ceptive self-examination. For example, you must no longer compute your correct weight from the charts on the scales or those listed in the Sunday supplements (as though millions of people could have identical bone structures).

Rather, you should learn to know at what weight **you** are functioning at **your** best; and, in a similar vein, exactly how the foods **you** are eating affect **you**, as well as the value that various sports, exercise routines and other activities hold for **you**. If a large-boned woman attempts to model her measurement after those of the mannequins in the fashion magazines, she will not only be frustrated in her attempt but she can actually find herself in serious physical trouble. She simply is not meant by nature to resemble a mannequin. However, if this same woman will proportion her weight correctly, improve her muscle tone, make her skin taut and firm, develop an erect posture and move with poise and balance, she will reveal herself as confident, vital and harmonious as was nature's intention. Each woman is beautiful in her own right.

We will continue this discussion tomorrow.

روزیست و یکم

۳۱/ حرکات سفت کننده آرام Slow motion firming

۱- به شکل تصویر بنشینید و ران ها را با دست بگیرید.

۲- ران ها را محکم بگیرید و به آرامی تنه را به سمت عقب ببرید

۳- به آرامی تنه را روی زمین بگذارید و در این حین دستها را در کنار بدن روی زمین قرار دهید.

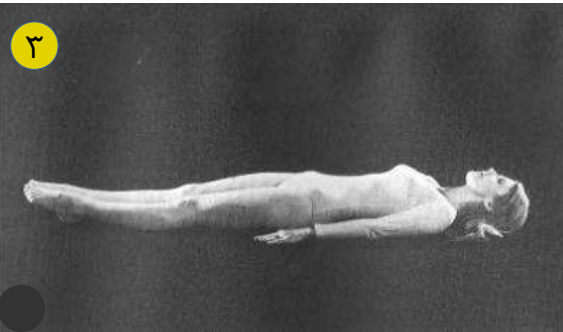
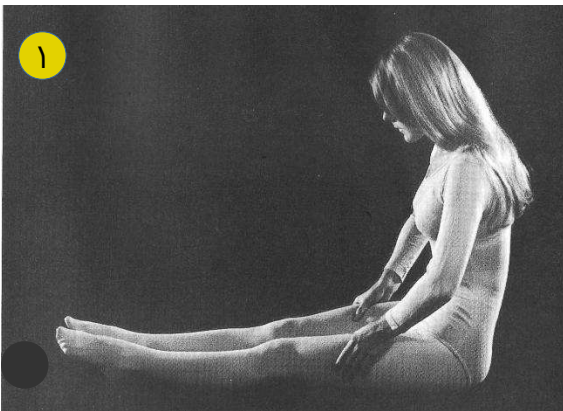
۴- همین که تنه به زمین رسید زانوها و مفصل ران را به سمت شکم خم کنید.

۵- پاها را صاف کنید و سپس به آرامی به سمت زمین ببرید.

۶- بدون توقف تنه را از زمین بلند کنید. اگر میتوانید دستهایتان را صاف نگه دارید. در غیر این صورت میتوانید برای نشستن از آن ها کمک بگیرید.

۷- در ادامه دستها را به سمت پاها برده و مانند حرکت کشش پشت، دورترین جایی که میتوانید بگیرید.

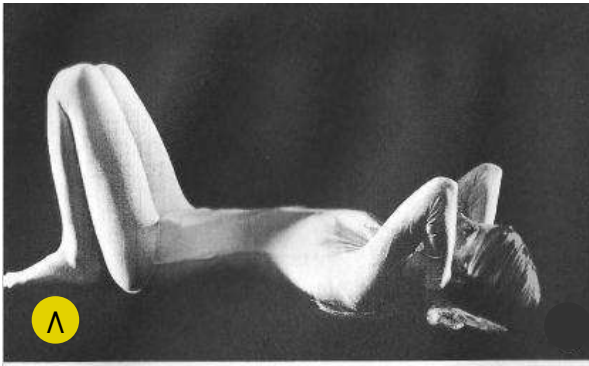
سپس بدون توقف صاف بنشینید و این حرکت را دو بار دیگر به همین شکل انجام دهید.



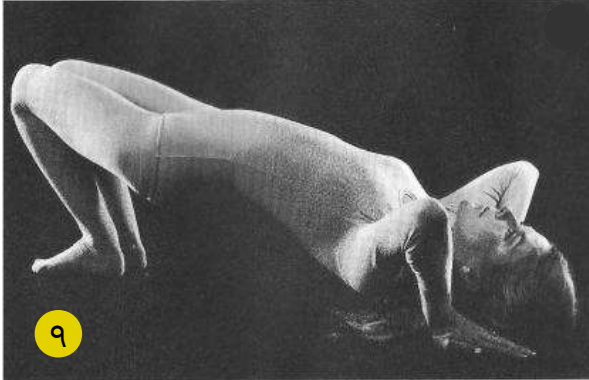
۳۰/ بلند کردن پهلوی

سه بار فقط حالت آخر یعنی بیشترین زاویه را انجام دهید و ۷ ثانیه نگه دارید. توجه کنید که پاها به عقب و جلو متمایل نشوند. و عجله نکنید.

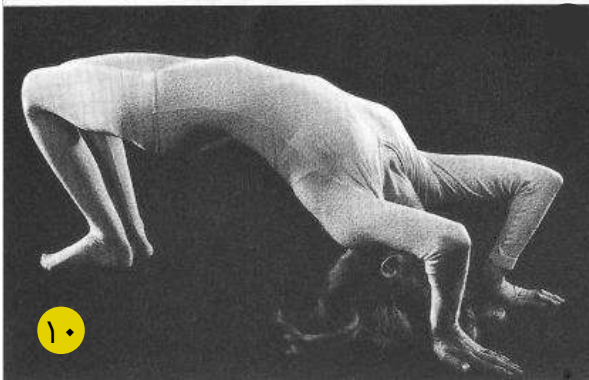
۳۲/ بالا بردن کمر Back push-up



۸- مانند شکل دراز بکشید. زانوها به هم و پاشنه ها به باسن چسبیده باشند. کف دست ها نیز در کنار گوش ها روی زمین قرار بگیرند.



۹- با فشار روی دستها و کف پاها بدن را تا جایی که در تصویر نشان داده شده بالا بکشید. توجه کنید که شانه ها و باسن از زمین جدا می شوند و پشت سر شما روی زمین قرار دارد. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید. سپس به آرامی به حالت اول برگردید.



۱۰- سپس بار دیگر به همین ترتیب بدن را بلند کنید. اینبار به ستون فقرات کمر و گردن قوس بدهید و سعی کنید قسمت بالای سر را روی زمین قرار دهید و ۱۰ ثانیه نگه دارید.

توجه کنید که زانوها و پاشنه ها به هم چسبیده باشند و تعادل خود را حفظ کنید.

یک بار دیگر این حرکت را به طور کامل انجام دهید.

۱۸/ حرکت ملخی

ابتدا با یک پا برای ۱۰ ثانیه و سپس با دو پا در زاویه کم ۱۰ ثانیه و در زاویه بیشتر ۷ ثانیه این حرکت را انجام دهید.

در پایان حرکات زیر را به همین ترتیب یک بار بصورت یک رقص آهسته و بدون توقف انجام دهید:

بالا بردن پهلوی فقط روی پهلوی چپ و در حالت زاویه بیشتر. بدون توقف. سپس به پشت دراز بکشید و تمرین بعدی را شروع کنید.

بالا بردن کمر، فقط یک بار در حالت آخر و بدون توقف. سپس به پهلوی راست بچرخید و تمرین بعدی را شروع کنید.

بالا بردن پهلوی فقط روی پهلوی راست و در حالت زاویه بیشتر. بدون توقف سپس روی شکم دراز بکشید و تمرین بعدی را شروع کنید

حرکت ملخی، یک بار در حالت دو پایی در زاویه بیشتر.

بدون توقف یک بار دیگر به همین ترتیب موارد گفته شده را تکرار کنید.

WEIGHT REGULATION (2)

In Yoga we have a unique and wonderfully **natural** approach to weight regulation. The postures are performed, as you already know, without strain and with minimum effort and are designed to stimulate and promote the correct functioning of the important organs and glands that are weight-control factors and that receive so little conscious attention in the usual systems of exercising or in the use of "reducing" machines. Specifically, you will be working on the thyroid gland, improving blood circulation, breathing in a way designed to help burn excess fat and strengthening many areas where you will find that weight is more easily removed when they are firmed. Each Yoga exercise will, in one way or another, aid you in weight regulation and control. Even those stretching and breathing techniques designed to alleviate tension are helpful since the desire of the compulsive eater can often be diminished if nervous disturbances are reduced.

A word about the dietary aspect of weight regulation is essential here. Unless your physician has specifically placed you on such a diet, the Yogi is not in accord with the principle of the current "high-protein" fad. The increased metabolic activity that re-

sults from deliberately setting the body on fire with great quantities of meat, poultry, eggs, powders and wafers is not in accord with the quiet, relaxed and passive state of mind and body that we wish to attain in Yoga. In addition, such things as appetite depressants designed to reduce the normal desire for nourishment, a voluntary coffee and cigarette diet, the synthetic products that are taken in liquid form in the place of food, the various "miracle" diets so generously offered by the women's magazines, are all in conflict with our concept of natural weight regulation.

Weight taken off through these dietary "gimmicks" will return in almost every case when the program is discontinued. Why? Because these various plans are **unnatural**; they do not assist nature's methods but oppose them. Permanent weight regulation can result only by harmonizing with your body, not fighting it. You must turn your attention inward, become sensitive to the true requirements of your organism and learn how to fulfill these needs. Believe it or not, your body **wants** to be at its correct weight level.

We will conclude this discussion tomorrow.

روز بیست و دوم

تمرینات امروز مربوط به قفسه سینه می شوند.

۲۳/ حالت ریشی

۱- يك بار حالت ریشی را برای هر طرف مطابق آنچه آموخته اید انجام دهید. (پشت زانو و سپس ساق)

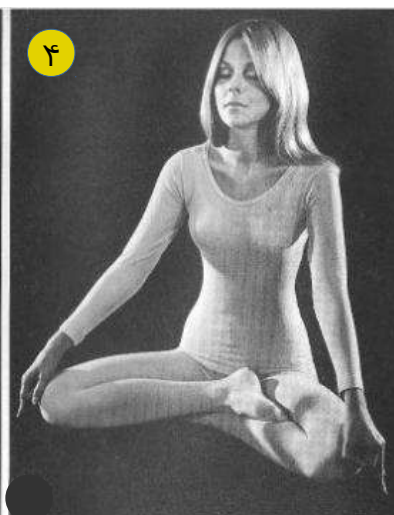
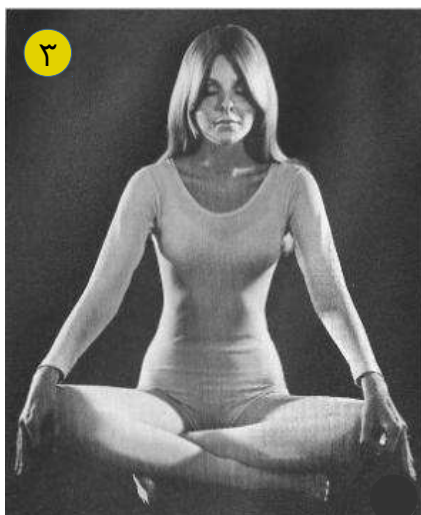


۲- سپس مطابق تصویر برای قسمت میچ پای راست را نیز به همان شکل انجام دهید. سپس صاف بایستید و برای میچ پای چپ این حرکت را انجام دهید. در این حالات ۱۰ ثانیه بمانید.

۳- در پایان صاف بایستید. سپس آرام آرام روی پنجه ها بلند شوید و دستها را در جلو کنار هم قرار دهید. سپس دستها و پنجه ها را پایین آورده و شروع به خم شدن کنید. در حالی که زانو ها صاف هستند سعی کنید يك بار کف دستها را روبروی انگشتان پا به زمین بزنید.

در تمام حالات ریشی توجه کنید که بسیار آرام روی پنجه ها بلند شوید، زانو ها خم نباشند و همیشه به پشت دستهایتان نگاه کنید.

حالات تکمیلی تمرکز (لوتوس)



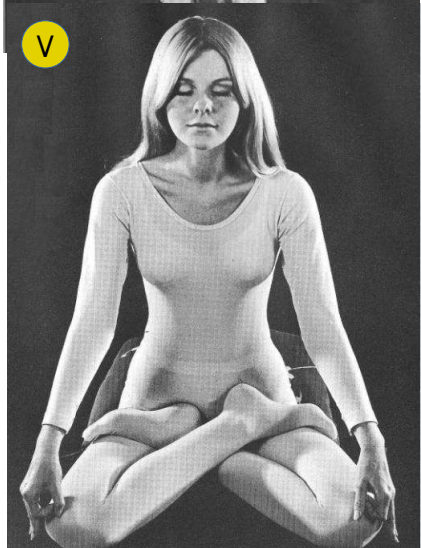
در دو شکل ۳ و ۴ حالت نشستن چهار زانو و نیمه لتوس را که قبلاً انجام داده اید میبینید.

۵- برای تکمیل این حرکت يك بالشت به ارتفاع حد اکثر ۱۵ سانتی متر زیر خود قرار دهید. این کار کمک میکند زانو ها بیشتر به زمین نزدیک شوند. سپس مطابق روشی که آموخته اید يك بار حالت نیمه لتوس را با قرار دادن پای راست در بالا و يك بار دیگر با قرار دادن پای چپ در بالا برای ۱۰ ثانیه انجام دهید.



توجه کنید که ستون فقرات صاف باشد، چشمها رو به پایین و طرز قرار

۶- در مرحله بعد. مطابق شکل، پای چپ را در بالاترین ناحیه ران راست تصویر بعدی پای راست را نیز جمع کرده و بنشینید.



۷- به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس پاها را باز کنید و کمی

استراحت کنید. سپس پاها را عوض کرده و اینبار پای راست را در زیر قرار دهید.

این حرکت ممکن است در ابتدا برایتان مشکل باشد. اما با تمرین مستمر حتماً انجام دادن آن راحت خواهد شد. اگر نتوانستید این حرکت را انجام دهید به حالت نیمه لتوس یا چهارزانو بنشینید.

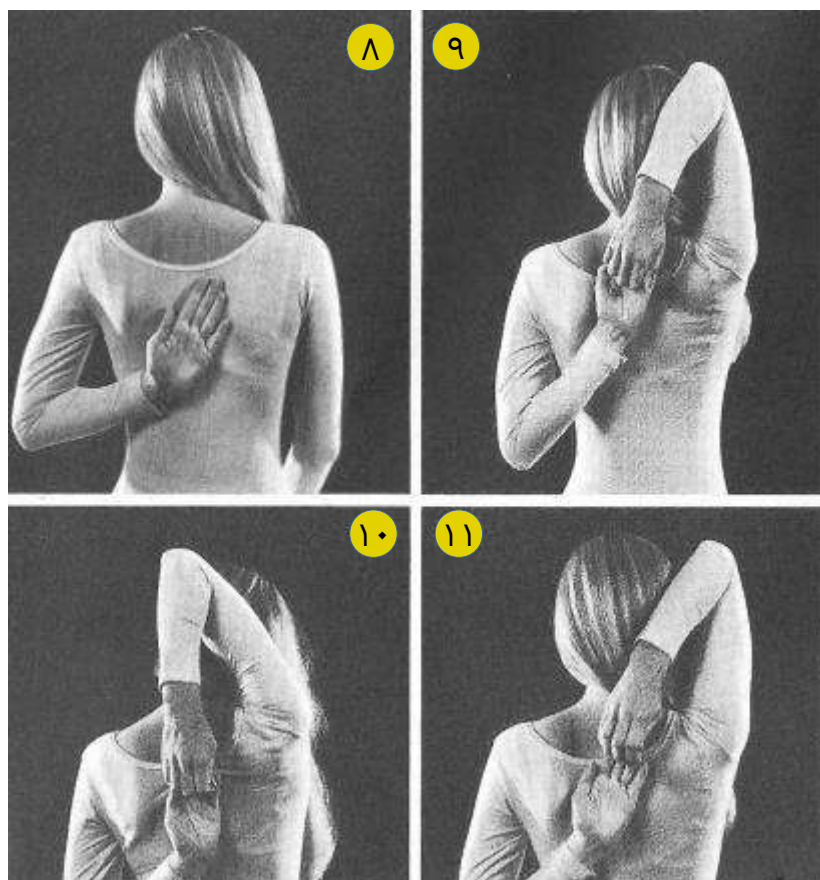
۱/ انبساط سینه

دو بار حالت تکمیلی (سوم) را انجام دهید. ۱۰ ثانیه در حرکت عقب و ۲۰ ثانیه در حرکت جلو بمانید.

۲۴/ پرورش سینه

سه بار این حرکت را مطابق آنچه در روز پانزدهم آموخته اید انجام دهید. و در هر حرکت ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۳۳/ حالت قلاب



۸- در حالت چهار زانو بنشینید. دست چپ را مطابق تصویر بین دو کتف قرار دهید.

۹- دست راست را از بالا آورده و در دست چپ قلاب کنید.

۱۰- بازوی راست را چند سانتی متر به پایین حرکت دهید و در این حالت ۵ ثانیه بمانید.

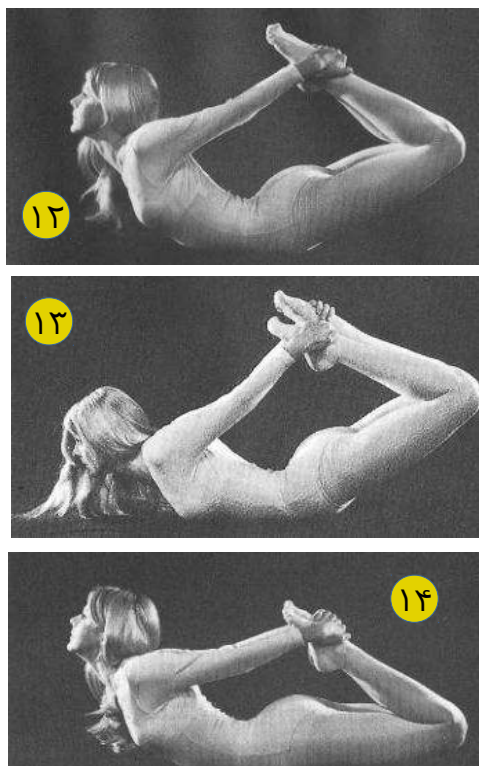
۱۱- حالا دست چپ را به سمت بالا حرکت دهید و ۵ ثانیه نگه دارید.

دو بار مجموع حرکات فوق را انجام دهید. و سپس جای دست‌ها را با هم عوض کنید. توجه کنید که صاف نشسته باشید.

۳/ حرکت کبری

یک بار حرکت کبری را در حالت تکمیلی برای ۳۰ ثانیه و سپس در حالت چرخش ستون فقرات ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۲۲/ حرکت تکمیلی کمانی



۱۲- ابتدا حرکت کمانی را اجرا کنید و ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس وارد حرکت بعد شوید

۱۳- محکم پاها را بگیرید و سعی کنید با کشیدن پاها چانه خود را به زمین نزدیک کنید.

۱۴- سپس بدون توقف با هل دادن تنه به سمت بالا، پاها را در عقب به زمین برسانید.

این حرکت گهواره ای را ۳ بار انجام دهید. سپس پاها را زمین گذاشته (رها نکنید)، چانه را روی زمین قرار دهید و آنگاه پاها را رها کنید. و پس از استراحت یک بار دیگر این حرکت را به طور کامل انجام دهید. و بعد به طور کامل استراحت کنید.

In this book you are instructed frequently to become extremely sensitive to what is transpiring within your organism so that you may cater to its real needs intelligently. It is a basic concept of Yoga, with regard to the problem of weight regulation, that the wisdom and intelligence of your own body are much greater than all of the "miracle" diets, the ingenious exercising machines and devices, the calorie-counting charts and various reducing gimmicks. If you will learn to listen to what your body is really telling you, you can accomplish many of your physical objectives, including those of weight regulation and control.

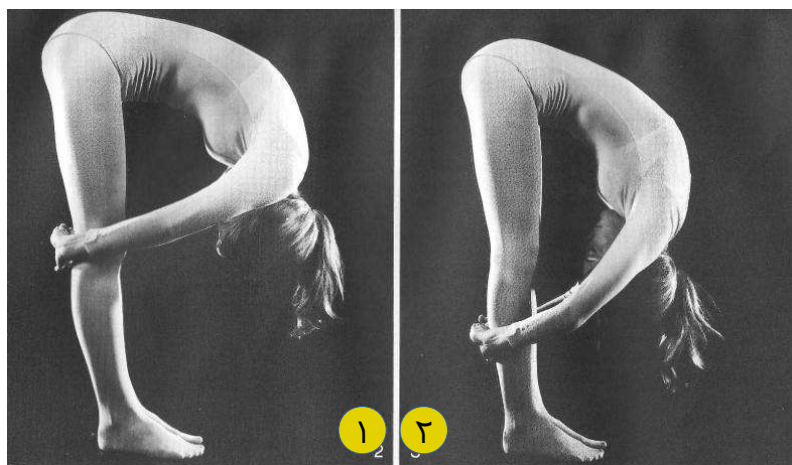
As the life-force is increased through your Yoga practice, the intelligence and wisdom that lie within will make you acutely aware of those things that are of benefit to your organism and those that are harmful. For example, in the discussion of Nutrition (18th Day) you were offered certain guiding principles with regard to the selection, preparation and combination of foods. If you memorize these principles and use them as guides, you will come to know with a very strong **instinct** which foods your body needs to help normalize your weight and which foods to

avoid from both the health and weight standpoints. This concept of listening to our inner wisdom extends to all aspects of our lives and we become, with an unshakable conviction of being right, **our own guides**.

The phrase "weight control" may be ill chosen. "Control" usually implies a battle. When you undertake a program of "control" you are prepared for restrictions and denials and this places you at a psychological disadvantage. Since you will have such strong, positive aid in normalizing your weight through Yoga, we prefer to speak in terms of "weight regulation." You **select** the foods you know your body requires rather than **deny** yourself what your taste buds and eyes desire. You practice your Yoga exercises because they are enjoyable and rewarding, rather than forcing yourself to huff and puff away a few pounds as is the case in most other methods of exercising. It is also important and most encouraging to note that among my students who have normalized their weight through the Yoga program, the great majority has **maintained** proper weight. This is because the entire Yoga program becomes a way of life.

روزیست و سوم

۳۴/ قلاب پا



۱- بایستید و پاها را به هم بچسبانید. به آرامی از کمر به سمت جلو خم شوید و دستها را مانند شکل پشت زانوها به هم قلاب کنید. توجه کنید که پیشانی به سمت زانوها باشد. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید. سپس همانطور که دستها را پشت زانو نگه داشته‌اید تنه را کمی آزاد کنید.

۲- سپس در ادامه دستها را پشت ساق ببرید و تنه را بیشتر به پاها نزدیک کنید. در این حالت نیز ۱۰ ثانیه بمانید و توجه کنید که زانوها خم نباشند و پیشانی به سمت پاها نگاه کند.

در پایان دستها را رها کنید و به حالت ایستاده برگردید. و یک بار دیگر این تمرین را تکرار کنید.

۴/ مثلث

یک بار هر سه حالت حرکت مثلث را انجام دهید و در هر حرکت ۱۰ ثانیه بمانید.

۲۸/ حالت رقص

۵ بار این حرکت را طبق آنچه که آموخته‌اید انجام دهید. توجه کنید که حرکت را بسیار آرام انجام دهید تا بتوانید زانوها را در کنار هم نگه دارید.

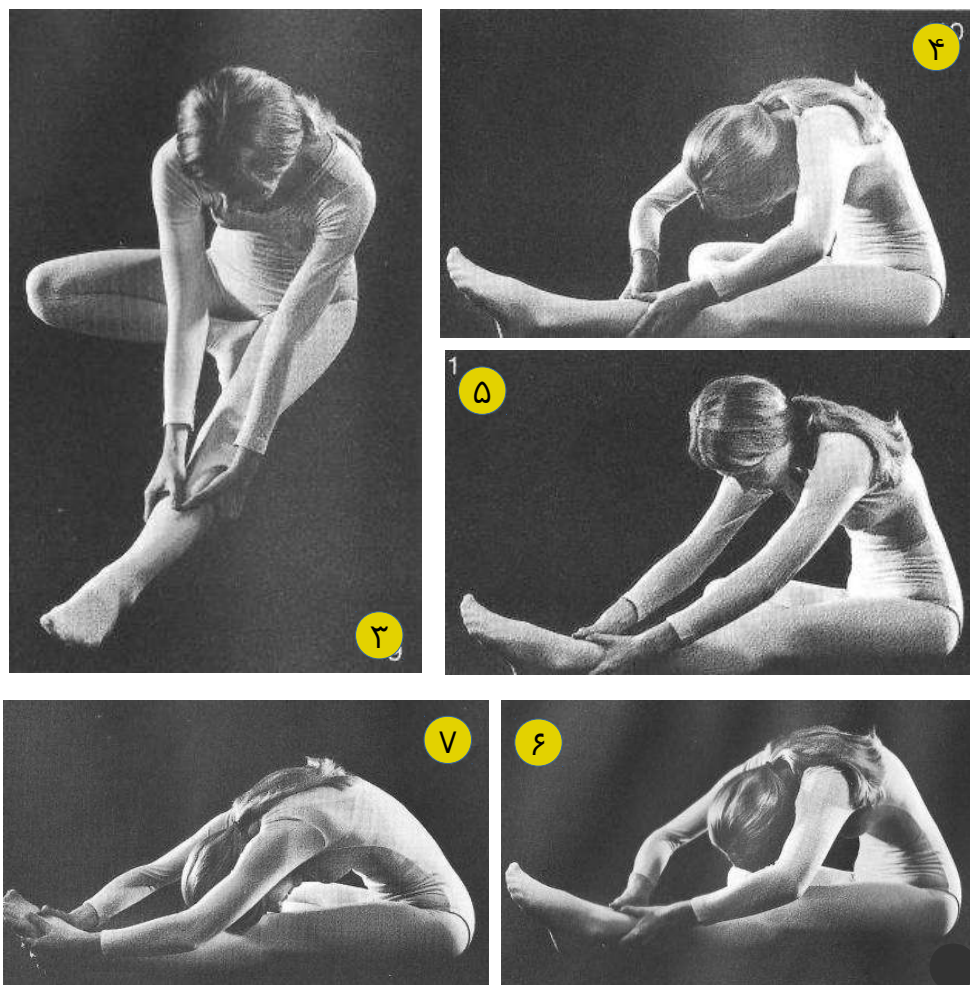
۱/ انبساط سینه

دو بار حرکت پا را در سمت چپ و دوبار در سمت راست انجام دهید و در هر خم شدن ۱۵ ثانیه بمانید.

۵/ کشش زانو و ران

سه بار این حرکت را انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۳۵/ کشش پا



۳- طبق تصویر بنشینید. کف پای راست را در کنار ران پای چپ قرار دهید. به آرامی دستها را مانند حرکت کشش پشت بالا آورده و کمی به عقب خم شوید. سپس به آرامی ساق پا را بگیرید.

۴- تنه را به سمت پایین خم کنید و در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید. سپس دستها را جدا کرده و بالای سر ببرید و کمی به عقب خم شوید. و حرکت بعدی را شروع کنید.

۵- در ادامه حرکت قبلی اینبار میچ پا را بگیرید

۶- به آرامی تنه را به سمت پایین خم کنید و در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید. به همان ترتیب قبلی کف پا را نیز در حرکت بعدی بگیرید و ۱۰ ثانیه بمانید

سپس این حرکت را برای پای مقابل انجام دهید. و سپس پاها را دراز کنید و استراحت کنید.

۳۰/ بالا بردن پهلوی

هر سه حالتی را که آموخته اید مانند گذشته انجام دهید. دو بار در سمت چپ و سپس دو بار در سمت راست. در حرکت يك پایي ۱۰ ثانیه و در حرکات دو پایي ۵ ثانیه نگه دارید

۱۸/ حرکت ملخی

ابتدا با يك پا برای ۱۰ ثانیه و سپس با دو پا در زاویه کم ۱۰ ثانیه و در زاویه بیشتر نیز ۱۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید.

در پایان امروز يك بار بدون توقف تمرینات را به شکل زیر انجام دهید

قلاب پا، فقط در حرکت گرفتن ساق پا. بدون نگه داشتن

حرکت مثلث، فقط حرکت سوم، بدون نگه داشتن

حالت رقص

انبساط سینه، فقط حرکت پا، بدون نگه داشتن

کشش پا، فقط حرکت سوم (کف پا)، بدون نگه داشتن

بالا بردن پهلوی، فقط حرکت آخر، بدون نگه داشتن

حرکت ملخی، فقط حرکت آخر، بدون نگه داشتن

SMOKING

Smoking will inhibit the benefits derived from Yoga practice; indeed, smoking will inhibit your life. However, I have never yet told a student to "stop smoking." I believe this is like saying, "You **must** relax." "Yes, I know I must," is the response, "but **how?**" It is very difficult to overcome any harmful habit through the application of "will power." This approach is fraught with a continual inner conflict and failure usually leaves a person feeling guilty and inadequate.

The practice of Yoga frequently decreases and eventually eliminates the desire for smoking. This occurs in a natural, subtle manner, often hardly noticed by the student. She finds herself needing to smoke less and less and discovers one day that "I've lost my taste for it." Three principles are involved:

(1) Since we all know very well that smoking holds no value for the human organism, that is, the body certainly does not require nicotine and tar for its well-being, we can classify the habit as largely a **nervous** one. Smoking satisfies a nervous need. In the practice of Yoga the nervous system is greatly strengthened and all manifestations of nervousness and tension can be dissolved. When the nervous system grows calm and steady

through the Yoga postures and breathing techniques there is no need to tranquilize it artificially.

(2) Yoga increases the life-force and this means increased energy and power for the entire organism. Your mind, body and emotions know very well what is in their best interests and if you permit your intelligence and wisdom to operate more freely (and this is exactly what happens as you raise your vibrations), you will find yourself increasing those activities that act in a positive manner and automatically decreasing those activities that have a negative effect. **Therefore, an increase in life-force means a decrease in harmful habits.** The wisdom of your organism will not allow you to destroy yourself and it will gradually lessen your desires and appetites to indulge in habits that are against its best interests.

(3) If you follow the **nutritional** suggestions already offered, i.e., the consumption of more natural and organic foods, you will find your smoking need decreasing. Coal tar and nicotine taste good after heavy, rich, devitalized, acid-forming foods. But cigarettes will hold little attraction following a meal that has been composed largely of life-force food.

روز بیست و چهارم

هر ۴ روز يك بار تمرینات روزهای گذشته را دوره میکنیم

۱۷/ خمش پهلو

يك بار در هر سمت هر سه حالت را انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۲۷/ حالت تعادل

سه بار در سمت راست و سه بار در سمت چپ و هر بار ۵ ثانیه این حرکت را انجام دهید.

۷/ حرکت چرخشی

يك بار با هر سه زاویه این حرکت را در جهت عقربه های ساعت و يك بار در خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت انجام دهید و در هر حالت ۳ ثانیه نگه دارید.

۲۳/ حالت ریشی

يك بار هر سه حالت ریشی را در هر سمت انجام دهید و در هر حالت ۱۰ ثانیه بمانید.

۱۶/ بالا کشیدن های شکم

ابتدا در حالت ایستاده و سپس در حالت چهار دست و پا این حرکت را انجام دهید. امروز ۳ بار و هر بار ۵ تا ۱۰ بار تمرین بالا کشیدن های شکم را انجام دهید.

۱۳/ کشش پوست سر

۲۵ بار این حرکت را انجام دهید. توجه کنید که محکم بکشید!

۱۲/ حرکت شیر

سه بار این حرکت را انجام دهید و هر بار ۲۰ ثانیه نگه دارید

۲۶/ چرخش گردن

در حالت نیمه لتوس بنشینید و دو بار در جهت حرکت عقربه های ساعت گرد و سپس دو بار در خلاف جهت انجام دهید و در هر حالت ۵ ثانیه بمانید.

۳۳/ حرکت قلاب

سه بار این حرکت را در هر سمت انجام دهید و هر حالت را ۵ ثانیه نگه دارید.

۲۴/ پرورش سینه

پنج بار این حرکت را انجام دهید و هر بار ۵ ثانیه نگه دارید. توجه کنید که صاف نشسته باشید.

۲۹/ آرنج به زانو

دو بار در هر سمت حرکت را انجام دهید و در هر حالت ۵ ثانیه بمانید.

۲۵/ چرخش کامل

دو بار این حرکت را در سمت راست و سپس سمت چپ انجام دهید و در هر چرخش ۱۵ ثانیه بمانید.

۲/ کشش پشت

امروز ۳ بار فقط آخرین حالتی را که میتوانید انجام دهید. بار اول ۱۰ ثانیه، بار دوم ۲۰ و بار سوم ۳۰ ثانیه نگه دارید.

۳۵/ کشش پا

طبق آنچه که دیروز آموختید ۳ بار هر سه حالت را در هر سمت انجام دهید و در هر حالت ۱۵ ثانیه بمانید.

۱۴/ خمش پشت

يك بار حالت دوم (بیشترین خمش) را انجام دهید و ۱۵ ثانیه نگه دارید. سپس حالت تکمیلی (روی پنجه) را ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۳۱/ حرکات سفت کننده آرام

دو بار و بسیار آرام و آهسته این حرکت را انجام دهید. توجه کنید که در این تمرین نیازی به توقف نیست.

۳/ کبری

يك بار حرکت کبری را در حالت تکمیلی برای ۳۰ ثانیه و سپس در حالت چرخش ستون فقرات ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۱۸/ ملخی

ابتدا هر کدام از پاها را بلند کنید و ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس هر دو پا را در زاویه کم به مدت ۱۰ ثانیه و سپس در زاویه بیشتر به مدت ۱۰ ثانیه بلند کنید.

۲۲/ حرکت کمانی

حرکت کمانی را يك بار انجام دهید و ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس حرکات گهواره ای را ۵ بار انجام دهید. اکنون يك بار دیگر هر سه حالت بالا را به ترتیب انجام دهید.

۸/ پا روی پا

سه بار این حرکت را انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۳۲/ بالا بردن کمر

ابتدا دو بار حرکت اول و سپس دو بار حرکت دوم را مطابق آنچه آموخته اید انجام دهید و در هر حالت ۱۰ ثانیه بمانید.

در پایان، امروز نیز يك بار حرکات را مانند يك رقص آرام و بدون توقف انجام می‌دهیم:

خمش پهل، حالت سوم و بدون نگه داشتن

حالت تعادل بدون نگه داشتن

حالت ریشی، حالت سوم و بدون نگه داشتن

آرنج به زانو، هر دو حالت بدون نگه داشتن

چرخش کامل بدون نگه داشتن

کشش پشت، آخرین حالت و بدون نگه داشتن

کشش پا، حالت سوم و بدون نگه داشتن

حرکات آرام

کبری، ملخی، کمانی بدون نگه داشتن

پا روی پا بدون نگه داشتن

بالا بردن کمر، حالت دوم و بدون نگه داشتن

FASTING FOR REGENERATION

To many readers the idea of "fasting" will seem strange. However, it is a technique of such great age that has been used throughout the centuries to achieve so many physical and spiritual objectives that it is certainly worth our serious consideration. **Fasting is not starving.** When you fast you voluntarily give up the eating of food for a certain period of time for a particular objective. From the physical standpoint the fast is undertaken by the Yogi as part of a regeneration program. It is the belief of the Yogi (as well as numerous groups of health-minded people throughout the world) that when the digestive organs are allowed to rest by virtue of having no food introduced into them, a cleansing process is initiated. This process will continue as long as the fast is prolonged. It is when this process has been completed (the completion being designated by certain indications) that the fast is theoretically terminated. At this point, unless food is again introduced into the organism, the body will start to feed upon itself. This marks the end of fasting and the beginning of starvation. But you may be surprised to learn that a long period of time could elapse before this point of starvation is reached.

The complete fast as briefly outlined

above is, of course, not practical for the average working woman or housewife. One generally needs long periods of rest during the complete fast. What **is** practical is the "partial" fast and this is accomplished as follows: Select a day during which you can rest and relax; eat nothing at all for that day; simply drink pure water whenever thirsty. You may notice certain negative symptoms such as a temporary headache and some irritability or nervousness. If you busy yourself with activities that you enjoy, these discomforts will be minimized. The next day you would resume eating. If you fasted in this manner once a week, the Yogi feels you will be doing your organism a great favor. Try it a few times and see. If you find that the fast is of value to you, then after several weeks of fasting one day, you can attempt a two-day fast. The fast is always followed by light, natural, nourishing foods as previously suggested.

During the fasting period it is helpful to read inspirational literature, meditate and otherwise relax and revitalize your mind. It is suggested that the fast never exceed two days without the supervision of an authority. (There are a number of fasting institutions in the United States.)

روز بیست و پنجم

۱۱/ تنفس کامل ایستاده

سه بار تنفس کامل را انجام دهید و در هر تنفس ۱۰ ثانیه نگه دارید. توجه کنید که حرکات شکم و قفسه سینه را به درستی و آرام انجام دهید.

۱/ انبساط سینه

یک بار این حرکت را در هر سه حالت انجام دهید و در حرکت عقب ۱۰ ثانیه و در حرکت جلو ۲۰ ثانیه نگه دارید

۲۳/ حالت ریشی

هر سه حالت را یک بار مطابق آنچه آموخته اید انجام دهید. و در حالت سمت بدن را عوض کنید و برای هر کدام ۱۰ ثانیه نگه دارید

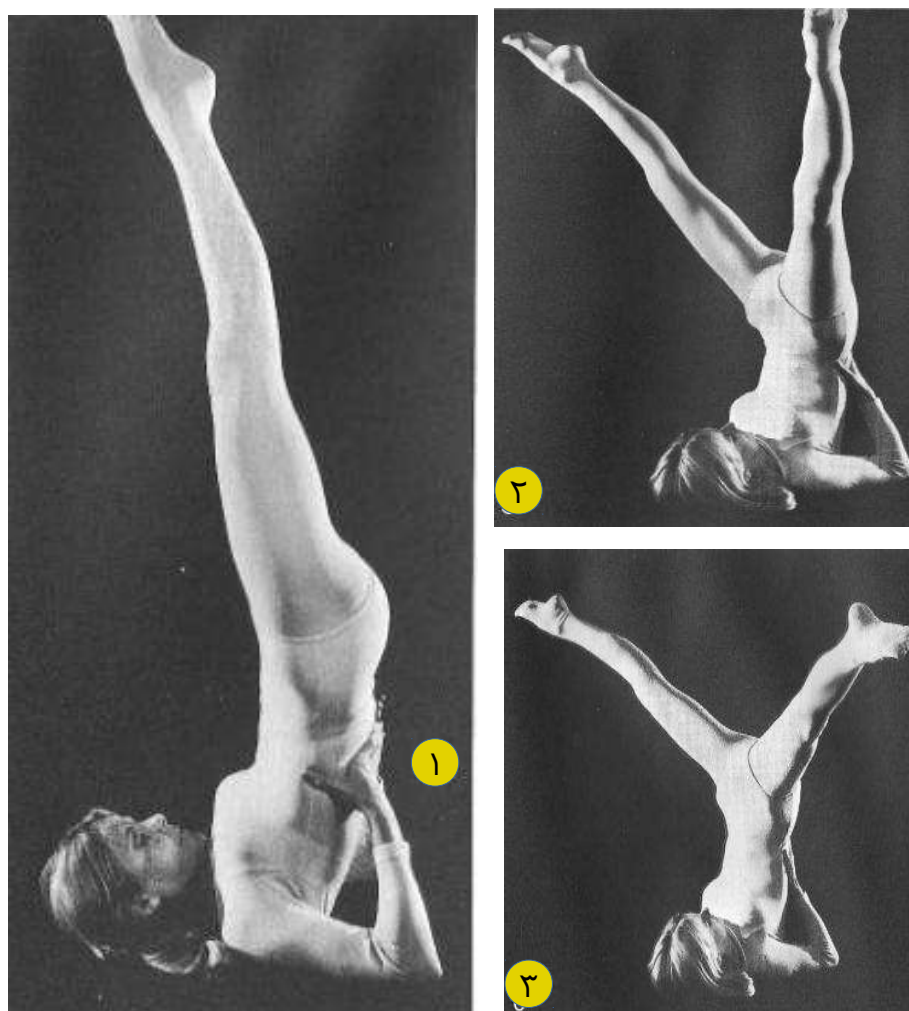
۲۰/ ایستادن روی شانه

۱- حرکت ایستادن روی شانه را مطابق با اصول خود انجام دهید و اینبار ۲ دقیقه و نیم نگه دارید.

۲ و ۳- سپس در همان حالت پاهای خود را به آرامی از هم باز کنید و مطابق شکل قرار بگیرید و ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید.

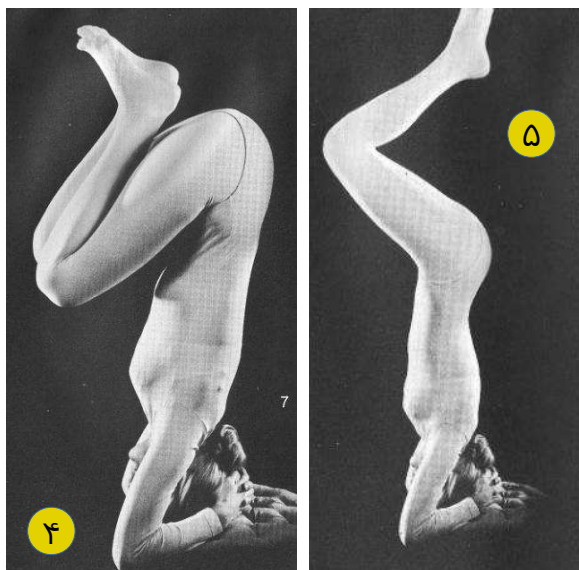
سپس مجدداً پاها را ببندید (مثل شکل ۱) و آرام آرام از حالت خارج شوید و ۱ دقیقه دراز بکشید.

در انجام این حرکت توجه کنید که پاها صاف و کشیده باشند و چانه به قفسه سینه تماس داشته باشد.



۱۵/ تکمیل حرکت ایستادن روی سر

امروز این حرکت را کامل خواهیم کرد. البته اگر احساس میکنید هنوز آماده نیستید بهتر است همچنان حرکات قبلی را انجام دهید. در هر صورت با تمرین و صبر بیشتر حتماً خواهید توانست تا این تمرین را به خوبی انجام دهید.

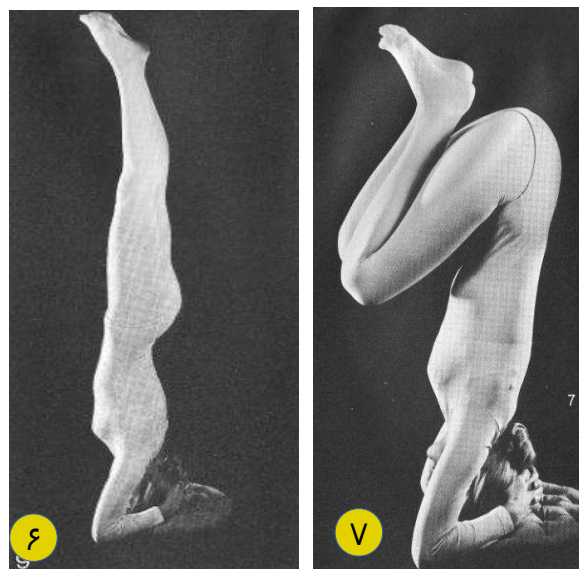


۴- حرکت ایستادن روی سر را مطابق آنچه آموخته اید شروع کنید.

۵- بسیار آرام پاها را بالا ببرید و سعی کنید آن‌ها را صاف کنید

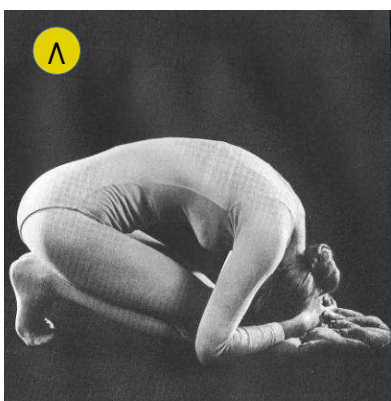
۶- زمانی که پاها کاملاً صاف شدند ۱۰ ثانیه بمانید

۷- سپس به آرامی زانوها را خم کرده و به بدن نزدیک کنید.



۸- آرام آرام زانوها را پایین آورده و پاها را روی زمین قرار دهید. سعی کنید حرکت اصولی را از بین ببرید و به دو طرف خارج نشوید. یک دقیقه در همین حالت بمانید و استراحت کنید

در اطراف خود بالش‌های نرم قرار دهید. میتوانید برای حفظ تعادل‌تان از دیوار کمک بگیرید. به این صورت که پشت شما دیوار باشد و پاهای شما در حالت ایستاده به دیوار تکیه داده شده باشند. با تمرین‌های آینده کم کم از کمک دیوار بی‌نیاز خواهید شد.



اگر به هیچ وجه نمیتوانید، به خودتان سخت نگیرید و در حالت قبلی (تصویر ۴) تمرین را انجام دهید.

سعی کنید مراحل را به ترتیب و به درستی و بسیار آرام انجام دهید. هرگز بیکباره پاها را صاف نکنید.

۳۲/ بالا بردن کمر

دو بار هر دو حالت را انجام دهید. در حالت اول ۱۰ ثانیه و حالت دوم ۲۰ ثانیه نگه دارید. توجه کنید که زانوها به هم چسبیده باشند.

۲۱/ حرکت گاو آهن

برای ۳۰ ثانیه بیشترین حدی را که میتوانید در این حرکت انجام دهید و دقیقاً طبق اصول آن از حرکت خارج شوید.

۱۸/ حرکت ملخی

یک بار حرکت دوپایی را در زاویه متوسط برای ۱۰ ثانیه انجام دهید. سپس دو بار با زاویه بیشتر و برای ۱۰ ثانیه انجام دهید. در پایان صورت را روی زمین قرار داده و به خوبی استراحت کنید.

thoughts for the day

SLEEP

As yet, we do not fully understand how the organism is recharged during sleep. However, it is clear that a powerful regeneration does occur and if a person is prevented from sleeping for a period of time, there are severe repercussions physically, emotionally and mentally. If you feel tired and irritable on a given day, check back and determine if you've had adequate sleep for the past few nights. It is especially important in the beginning stages of Yoga practice that we conserve, as much as possible, the new life-force that will be available to us. This implies living in a way that does not make excessive demands on our reserves and, toward this end, we have suggested such experiments as "freezing" yourself in action (6th Day) to determine where your energies may be drained unknowingly. There is nothing that can so quickly deplete your life-force as lack of sufficient sleep.

We derive the most benefit from our sleep when it is **deep and restful**. One hour of deep sleep is worth many hours of fitful tossing and turning; therefore, let us suggest the method for deep sleep. From a physical standpoint the Yogi believes the sleeping surface should be as firm as your body

will tolerate; the head should be only slightly raised to permit good circulation; the stomach should always be as empty as possible, which means there should be no eating for approximately two hours before retiring. This includes hot milk, cocoa, tea and other concoctions that are supposed to induce sleep; you cannot sleep restfully if the digestive system has to work. Any type of sleeping pill, unless prescribed by your physician, is to be avoided as the plague. The serious student of Yoga will never find it necessary to resort to an artificially induced sleep.

With regard to the mind and emotions: All thoughts must cease when you close your eyes. If there are no thoughts, there will be no restlessness or anxiety and **deep** sleep will result. Because of the concentration techniques we have already practiced, you should now be able to fix your consciousness on one point, with your eyes closed, and permit no distractions. Sleep will follow quickly. If you find yourself particularly tense before retiring, do the Back Stretch, Cobra and Head Twist once and complete the routine with several rounds of Alternate Nostril Breathing that we will learn subsequently (36).

روز بیست و ششم

تمرین امروز به حالت‌های تکمیلی حرکتهای مختلف می‌پردازد. اگر هنوز در انجام این حرکات مشکل دارید، سعی کنید بیشترین حدی را که می‌توانید انجام دهید یادتان باشد که با تمرین و صبر بیشتر تاثیر این تمرین‌ها را در زندگیتان خواهید دید.

۳۴/ قلاب پا

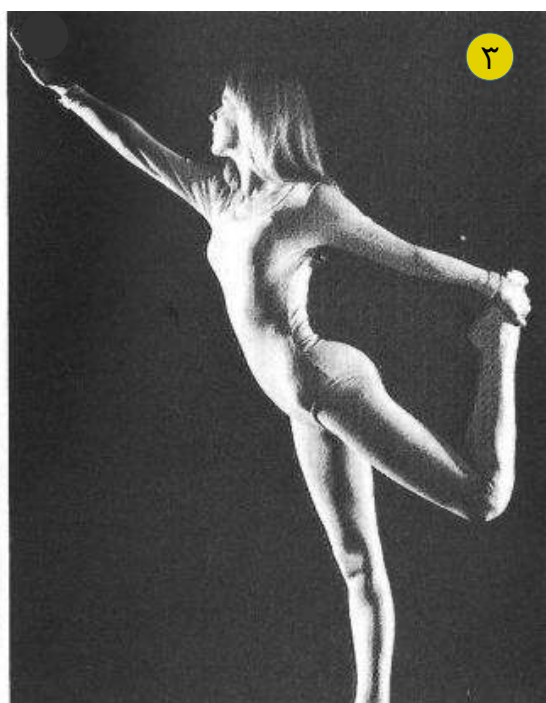
ابتدا يك بار در سطح زانو و سپس ساق پا این حرکت را انجام دهید و هر کدام را ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس طبق تصویر شماره يك میچ پا را نیز قلاب کنید و ۱۰ ثانیه نگه دارید.

سپس يك بار دیگر هر سه این حالت را انجام دهید.



۲۷/ حالت تعادل

ابتدا دو بار در سمت راست و دو بار در سمت چپ طبق آنچه آموخته اید این حرکت را انجام دهید و هر بار ۵ ثانیه نگه دارید.



۲- سپس دست راست را تا آنجا که می‌توانید به سمت عقب و پای چپ را به سمت بالا بکشید. ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. سپس وارد حرکت بعدی شوید

۳- در ادامه حرکت قبلی، مانند شکل قرار بگیرید، دست راست کشیده و پای چپ را مانند شکل به سمت بالا بکشید و ۵ ثانیه نگه دارید.

سپس يك بار برای سمت چپ نیز انجام دهید.

۲/ کشش پشت

ابتدا يك بار هر چهار حالت (زانو، ساق، میچ، کف پا) را انجام دهید و هر حالت را ۱۰ ثانیه نگه دارید.



۴- هنگامی که کف پا را نگه داشته‌اید و ۱۰ ثانیه گذشت، سعی کنید آرنج‌ها را مانند تصویر به زمین برسانید و ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس صاف نشسته و استراحت کنید.

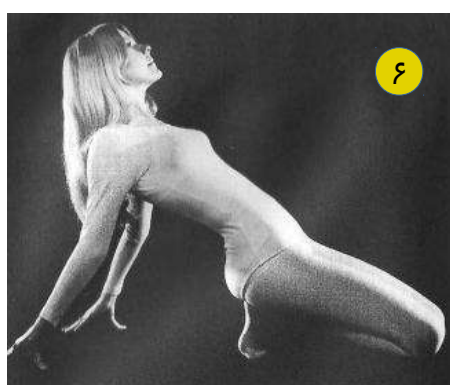
۳۵/ کشش پا



ابتدا يك بار هر سه حالت (ساق، میچ، کف پا) را انجام دهید و هر حالت را ۱۵ ثانیه نگه دارید.

۵- هنگامی که کف پا را نگه داشته‌اید و ۱۵ ثانیه گذشت، سعی کنید آرنج‌ها را مانند تصویر به زمین برسانید و ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس صاف نشسته و استراحت کنید و برای سمت مقابل هم انجام دهید.

۱۴/ خمش پشت



۶- طبق تصویر بنشینید. دقت کنید که پنجه‌ها روی زمین و باسن روی پاشنه‌ها قرار دارد.

۷- بسیار آرام و با دقت به ستون فقرات به سمت داخل انحنا دهید.

توجه کنید که کف دست‌ها زمین باشند. البته اگر نمیتوانید، روی انگشتان هم میتوانید بمانید.

سر در سمت عقب آزاد باشد و زانو‌ها به هم چسبیده باشند. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید.



سپس به شکل تصویر ۶ برگردید و به حالت چهارزانو بنشینید.

۱۸/ حرکت ملخی



ابتدا يك بار به مدت ۱۰ ثانیه برای هر پا، و سپس يك بار با زاویه متوسط برای هر دو پا ۱۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید.

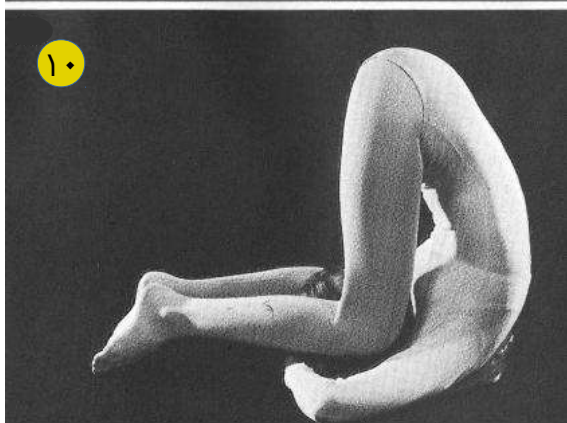
۸- سپس در حالت تکمیلی، با خم کردن اندکی از زانو‌ها سعی کنید پاها را تا جای ممکن بالا ببرید. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید. دو بار دیگر حرکت آخر را انجام دهید!

۲۱/ حرکت گاو آهن

حرکت گاو آهن را طبق آنچه که آموخته اید شروع کنید.

۹- طبق تصویر دستها را دور سر حلقه کنید و ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید.

۱۰- زانو ها را خم کنید تا به سمت سرتان نزدیک شوند. در این حالت نیز ۲۰ ثانیه بمانید. سپس طبق اصول این حرکت، از این حالت خارج شوید و دراز بکشید.



۱۹/ حرکت لوتوس

۱۱- حرکت لوتوس را انجام دهید و اگر راحت ترید يك بالش زیر خود قرار دهید.

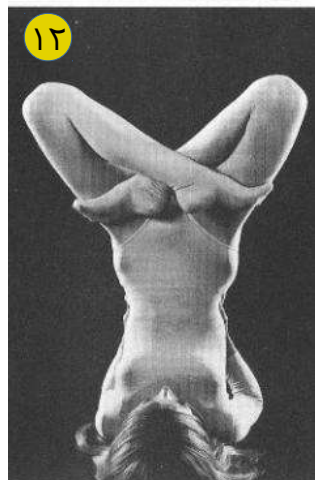
سعی کنید از پشت با دست چپ نوک پای چپ را بگیرید و ۱۰ ثانیه نگه دارید.

سپس با دست راست از پشت نوک پای راست را بگیرید و ۲۰ ثانیه نگه دارید.



۱۲- در پایان حرکت قبلی، به همان حالت روی زمین دراز بکشید و سپس سعی کنید تنه را با کمک دستها به سمت بالا فشار دهید تا بلند شود. درواقع ترکیب حرکت ایستادن روی شانه و حرکت لوتوس است.

در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس استراحت کنید.



در پایان، امروز نیز يك بار حرکات را مانند يك رقص آرام و بدون توقف انجام میدهیم:

قلاب پا، فقط مچ، و بدون نگه داشتن .

حالت تعادل، يك بار و بدون نگه داشتن

کشش پشت، يك بار بیشترین حدی که میتوانید + به زمین رساندن آرنج ها، بدون نگه داشتن

کشش پا، يك بار بیشترین حدی که میتوانید + به زمین رساندن آرنج ها، بدون نگه داشتن

حرکت ملخی، يك بار در بیشترین حالت و بدون نگه داشتن

حرکت گاو آهن يك بار بدون نگه داشتن

سپس دراز بکشید و در آرامش استراحت کنید و به درون خود بیندیشید.

ADVANCED POSITIONS

You must not feel the slightest discouragement if today's exercises seem beyond your present ability. These are all difficult positions and are offered at this late point in our plan as a **challenge** for the future weeks and months of your practice. If you continue to follow the **Practice Routines** that are presented at the end of this book, all of the movements will soon become second nature, as natural as walking. You will find yourself so limber that you will seek more of a challenge from the various postures and the "advanced positions" will serve this purpose. Increased benefits from the advanced work will be in proportion to your accomplishment. You must never strain to attain a position beyond which your body is comfortable; if you do so, you will actually retard your progress. All intermediate and advanced positions will be achieved with patient practice.

It is necessary to point out that there are hundreds of different Yoga postures. Many of them require astonishing dexterity of the spine and limbs for which long years of practice is necessary. Such advanced postures are sometimes depicted in Hatha Yoga books and demonstrated by visiting Yogis from India. This is often unfortunate, since such postures are not only impractical and unnecessary for the average person of the western

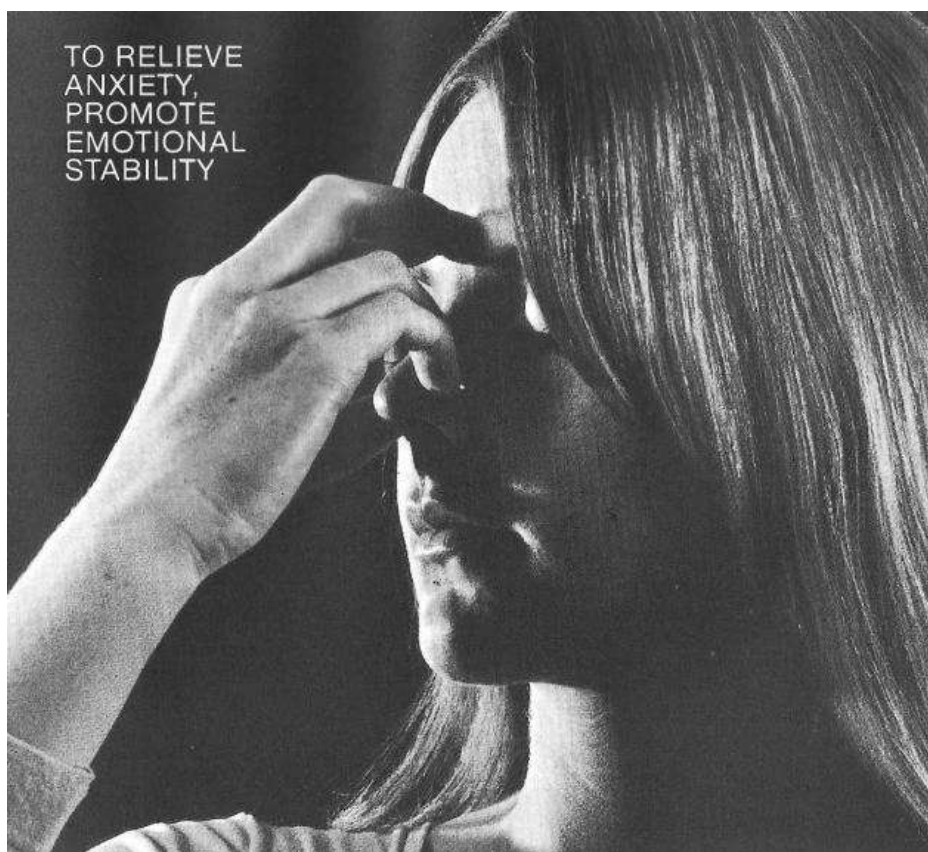
world; but they have a discouraging effect and have prevented many people from undertaking the Yoga study. Such people have erroneously believed that these very difficult positions must be an intrinsic part of Yoga and since, for example, they cannot imagine their tired, stiff, tense bodies executing a Head Stand in a Full Lotus, they naturally pursue the idea no further. But it is these very people who could gain so much from simply following the gentle, progressive plan of this book. The 38 techniques offered here are all that need ever be practiced to achieve the many objectives we have discussed. Only those who intend to devote the major part of their lives to Yoga need undertake further study under the competent guidance of a **guru**.

It is important also, for purposes of clarification, to understand that those groups of peoples of the Far and Near East who do strange things such as walking on hot coals, sticking needles into their bodies, allowing themselves to be "buried alive" and so forth are known as **Fakirs** and are never to be confused with Yogis. One who practices Yoga will never permit anything unnatural or harmful to be done to his body or mind. Every movement and aspect of Yoga are completely natural, designed solely for **development of human potential**.

روز بیست و هفتم

امروز سه حرکت قدیمی و بسیار مؤثر یوگا را یاد میگیریم که بیش از هر چیز روی جنبه روحانی این ورزش تأکید دارند. هنگامی که این تمرینها را امروز و روزهای آینده انجام دهید، احساس خارقالعاده و آرامش عمیقی را که یوگا به ارمغان می آورد درك خواهید کرد.

۳۶/ تنفس از راه بینی



۱- چهارزانو بنشینید. به نحوه قرار گرفتن انگشتان دقت کنید. انگشت شست روی سوراخ راست بینی قرار میگیرد و انگشت اشاره و انگشت وسطی روی پیشانی قرار میگیرند. انگشت حلقه و انگشت کوچک روی سوراخ چپ بینی قرار میگیرند.

به آرامی از طریق بینی بازدم کنید تا هوای ریه ها تخلیه شود.

۲- با انگشت شست سوراخ راست بینی را ببندید و به آرامی با سوراخ چپ بینی عمل دم را انجام دهید. این کار باید ۸ ثانیه طول بکشد.

۳- اکنون سوراخ چپ بینی را با فشار خفیف انگشت حلقه مسدود کنید. حالا تا ۸ ثانیه هوا را در ریه ها نگه دارید.

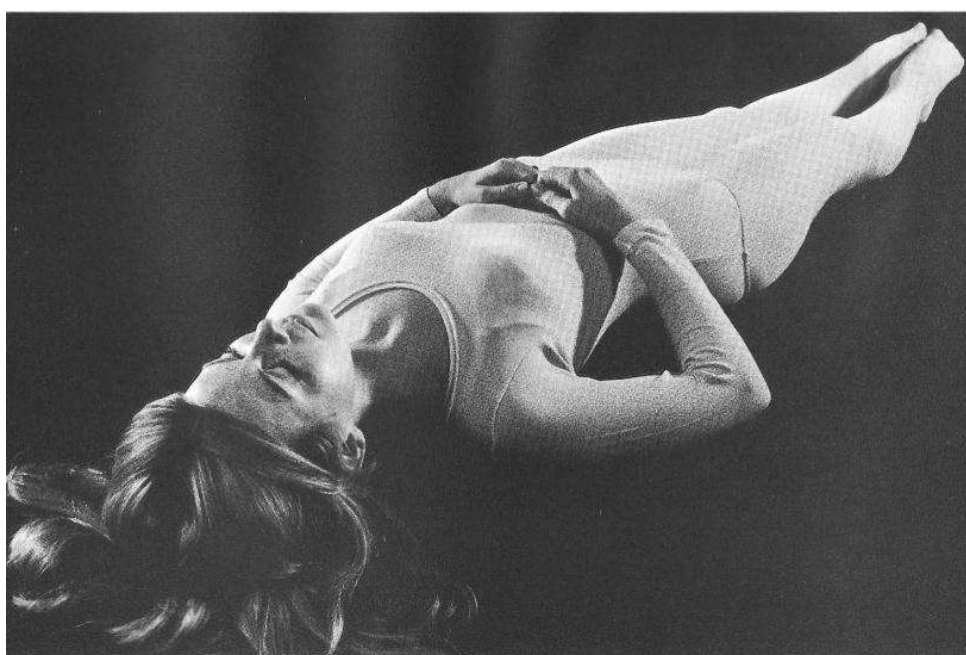
۴- فشار انگشت شست را بردارید تا سوراخ راست بینی باز شود و بازدم کنید. این بازدم نیز باید ۸ ثانیه طول بکشد.

۵- سپس بدون مکس از سوراخ راست بینی عمل دم را شروع کنید تا ۸ ثانیه طی شود و ریه ها از هوا پر شوند. (همان سمتی که بازدم را انجام داده است) سپس بینی را با فشار خفیف انگشت شست بسته و ۸ ثانیه هوا را نگه دارید و سپس اینبار سوراخ چپ بینی را باز کنید و هوا را ظرف مدت ۸ ثانیه به آرامی تخلیه کنید. سپس بدون مکس از سوراخ چپ بینی عمل دم را شروع کنید و این مراحل را طی کنید.

مراحل بالا يك چرخه از تنفس کامل را شامل می شوند. شما میبایست ۵ بار این چرخه را انجام دهید.

توجه کنید که تنفس باید عمیق و آرام انجام شود و هیچ گونه عجله‌ای نداشته باشید.

پس از پایان چرخه پنجم، دست‌ها را مانند حرکت لو توس روی زانو‌ها قرار دهید و دقایقی با چشمهای بسته بنشینید.



روی زمین دراز بکشید و دستها را روی قسمت بالایی شکم یعنی جایی که دنده ها تمام شده اند قرار دهید. چشمهایتان را ببندید و چند دقیقه ای به آرامی نفس بکشید. اجازه دهید تمام عضلات بدنتان شل و بی حرکت شوند.

سپس يك نفس بسیار آرام و عمیق بکشید، در حین انجام دم با چشم درونتان تصور کنید نیروی زندگی (prana) از طریق هوا وارد ریه ها و از آنجا به سراسر بدنتان حتی تا نوک انگشت های دست و پایتان نفوذ میکند و بدن شما را نورانی میکند. درست مانند منشاء آن یعنی خورشید.



هوا را در ریه ها نگه دارید، به آرامی دستهایتان را حرکت دهید تا نوک انگشتان روی پیشانی قرار بگیرند. سپس طی يك بازدم بسیار آرام و طولانی هوا را تخلیه کنید. در حین انجام بازدم نیروی زندگی را به سمت سر خود متمرکز کنید، گویی که جمجمه شما مملو از نوری سفید است.

زمانی که بازدم به پایان رسید، دستها را روی شکم باز گردانید.

و بدون مکس، يك بار دیگر عمل دم را انجام دهید و مراحلی که توضیح داده شد تکرار کنید. تا ۷ بار این کار را انجام دهید. سپس در پایان دستها را در کنار بدن قرار دهید و چند دقیقه استراحتی عمیق داشته باشید.

نکته بسیار مهم در انجام این تمرین این است که نباید حواستان به چیزی پرت شود و تمام توجه شما باید روی عمل تنفس معطوف شود تا بتوانید روی نور سفید تمرکز کنید. البته در ابتدا ممکن است تصور این نور سفید مشکل باشد، اما به مرور برایتان راحت تر می شود و قدرت آرامش بخش آن را درك خواهید کرد.

در کتاب «خاطرات يك مغ» از پائولو کوئلیو تمرین مشابهی ذکر شده است. با این تفاوت که در هر بار تنفس، این نور سفید وسعت بیشتری پیدا میکند. ابتدا فقط بدن شما را روشن میکند، سپس اتاقتان، سپس خانه، محله، خیابان، شهر، کشور و در نهایت کل جهان.

۳۸/ تمرکز روی شمع

يك شمع روشن را در فاصله حدوداً ۹۰ سانتی متری خود روشن کنید و در حالت لوتوس یا چهارزانو بنشینید. دو دقیقه به نور شمع خیره شوید.

سپس چشمهایتان را ببندید و کف دست‌ها را روی چشمها قرار دهید. در این لحظه شما نور شمع را خواهید دید. به مدت دو دقیقه تلاش کنید نور شمع ناپدید نشود.

سپس دست‌ها را روی زانو ها قرار دهید و استراحت کنید. این تمرین يك بار انجام می شود.

نکته مهم در انجام این تمرین این است که ذهنتان را کاملاً روی نور شمع متمرکز کنید و اجازه ندهید حواستان به چیز دیگری پرت شود.

این تمرین بسیار قدرت تمرکز شما را بالا خواهد برد و کمک زیادی برای انجام مدیتیشن می کند.



We have suggested that you sit quietly following your day's practice and become aware of what is transpiring within you. Through this technique we temporarily withdraw ourselves from the many superficial activities of the day and turn our attention inward. In so doing we gradually come to perceive the **source** of our existence and automatically integrate ourselves with this source. We allow ourselves, more and more, to become expressions, sounding boards as it were, of the Absolute, of God. As this begins to occur, the individual is freed from the terribly confining limitations of what she has heretofore conceived of as "me" or "I" and the necessity of protecting the phantom known as the "ego". The implications of this cannot be overstated. Energies released from the carrying of the ego burden are tremendous and affect, in an indescribable manner, every aspect of our lives. The consciousness is greatly elevated and the resulting state of existence can only be hinted at with words such as "joy," "bliss" and "true peace."

A comprehensive discussion of the various aspects of Yoga philosophy and meditation may be found in my book **Guide to Meditation**. For our

purposes here we shall define meditation as **a profound state of quietude for the entire organism**. In quietude, and **only** in quietude, self-realization or **Yoga** is attained. Today, we have learned three important techniques that will be of immense value in preparing the organism to experience this deep quiescence. Let us now review the principles involved in the actual meditative state. Meditation can be practiced whenever you feel the need for renewal or following your Yoga practice as has been suggested. You assume a cross-legged posture, using your pillow if necessary. The Lotus postures are the result of painstaking experiments by the great Yogis of the past to perfect a position in which frequent movement of the legs would not be required (as the body moves, the mind is distracted). The Lotus also enables the spine to be erect and the body firmly rooted. The eyelids are lowered, not closed. The fingers assume the circle position. Breathing will be slowed automatically. Having resolved, gently but firmly, not to be distracted, you remain motionless in this position for as long as is comfortable, becoming acutely aware of what is occurring within.

روز بیست و هشتم

اکنون روز پایانی است و ما هر ۴ روز يك بار تمرینات روزهای گذشته را دوره میکنیم.

۱۱/ تنفس کامل ایستاده

دو بار این تمرین را انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۱/ انبساط سینه

فقط يك بار حرکت نهایی را انجام دهید و در حرکت عقب ۱۰ ثانیه و در حرکت جلو ۲۰ ثانیه نگه دارید. سپس يك بار حرکت پا (قرار گرفتن پا در جلو) را برای هر طرف انجام دهید.

۲۸/ حالت رقص

سه بار این حرکت را بصورت پیوسته انجام دهید.

۴/ حرکت مثلث

يك بار در هر سمت فقط حالت سوم (مچ پا) را انجام دهید و در هر حالت ۱۵ ثانیه بمانید.

۲۷/ حالت تعادل

يك بار حرکت اولیه را برای ۵ ثانیه انجام دهید، سپس دوباره حرکت اولیه را ۵ ثانیه و بلافاصله حرکت تکمیلی را در ادامه آن برای ۵ ثانیه انجام دهید. سپس برای سمت مقابل نیز انجام دهید.

۷/ حرکت چرخشی

يك بار در جهت ساعت گرد و سپس در جهت پادساعت گرد این حرکت را انجام دهید و در حالت ۳ ثانیه بمانید.

۲۳/ حالت ریشی

يك بار حالت تکمیلی (مچ پا) یا بیشترین حدی را که میتوانید برای این حرکت در هر سمت انجام دهید و در هر حرکت ۱۵ ثانیه بمانید.

۳۴/ قلاب پا

يك بار در سطح زانو و يك بار در سطح مچ یا بیشترین حدی که میتوانید این حرکت را انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۱۶/ بالا کشیدن های شکم

دو بار و هر بار ۵ تا ۱۰ بار حرکت بالا کشیدن های شکم را در حالت ایستاده و سپس در حالت چهار دست و پا انجام دهید.

۲۹/ آرنج به زانو

دو بار حرکات آرنج به زانو را انجام دهید و در هر حرکت ۵ ثانیه نگه دارید

۲۵/ چرخش کامل

دو بار در سمت راست و دو بار در سمت چپ این حرکت را انجام دهید و هر بار ۱۵ ثانیه نگه دارید.

۲/ کشش پشت

دو بار حالت آخر (گرفتن کف پا) یا بیشترین حدی را که می‌توانید انجام دهید و هر بار ۲۰ ثانیه نگه دارید. اگر میتوانید حرکت قرار دادن ساعد روی زمین را انجام دهید.

۳۵/ کشش پا

دو بار حالت آخر (گرفتن کف پا) یا بیشترین حدی را که می‌توانید برای هر طرف انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید. اگر میتوانید حرکت قرار دادن ساعد روی زمین را انجام دهید.

۱۴/ خمش پشت

يك بار حالت تکمیلی این حرکت را برای ۲۰ ثانیه انجام دهید. (باسن روی پاشنه ها، و خم کردن ستون فقرات)

۳۰/ بلند کردن پهلوی

دو بار بیشترین زاویه ای که می‌توانید در هر سمت انجام دهید و در هر حرکت ۷ ثانیه نگه دارید.

۳۲/ بالا بردن کمر

دو بار حرکت آخر را انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۲۰/ ایستادن روی شانه

يك بار این حرکت را برای ۲:۳۰ دقیقه انجام دهید، سپس در ادامه پاها را از هم باز کنید و ۲۰ ثانیه نگه دارید. سپس پاها را جمع کرده و وارد حرکت گاو آهن شوید

۲۱/ حرکت گاو آهن

يك بار هر سه حالت حرکت گاو آهن را به ترتیب انجام دهید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۸/ پا روی پا

دو بار در هر سمت و هر بار ۱۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید.

۱۵/ ایستادن روی سر

يك بار حرکت کامل ایستادن روی سر را انجام دهید و ۳۰ ثانیه نگه دارید. توجه کنید که پس از آن در حالت خمیده به خوبی استراحت کنید.

۳/ کبری

يك بار حرکت کبری را انجام دهید. در حالت کامل ۳۰ ثانیه و در حالت چرخش ستون فقرات ۱۰ ثانیه نگه دارید

۱۸/ حرکت ملخی

يك بار حرکت دوپایی را در زاویه متوسط و يك بار هم در زاویه بیشتر برای ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۲۲/ حرکت کمانی

این حرکت را طبق آنچه آموخته اید يك بار برای ۱۰ ثانیه انجام دهید و سپس حرکتهای گهواره ای را ۵ بار انجام دهید.

۳۶/ تنفس از راه بینی

۵ بار چرخه تنفس کامل از راه بینی را انجام دهید. پس از پایان دستها را روی زانوها قرار داده و دقایقی در سکوت به درون خود بیندیشید.

روزیست و هشتم هم تمام شد. از این به بعد باید تمرینهای یوگا را طبق آنچه در صفحات بعد میبینید به طور مرتب انجام دهید.

EVALUATING YOUR ACCOMPLISHMENTS

Today we have completed our 28-Day plan. Let us evaluate what has been accomplished and review our objectives, both those already achieved and those of the future. In a relatively brief period you have gained a working knowledge of 38 Yoga techniques. At this point your proficiency in the exercises, that is, how far you have advanced with the various movements, is of secondary concern. Of primary importance is the fact that you have assimilated the **principles** of execution. You now have the **feeling** of slow motion, of the holding positions, of rhythmic counting, of continuous, flowing movements, of deep concentration. This **feeling** of what is involved in the correct performance will enable you to eventually master each of the exercises, including its advanced positions. You understand the **progressive** concept of Yoga in which your body "sets" itself by passing through various stages of first drawing back and then moving forward. Therefore, you are aware of the value of patient, sustained practice and you know you need never strain or become discouraged in any phase of the study. From these first 28 days you have begun to experience an unparalleled sense of well-being in your body (a number of physical problems may be in the process of

solution) and an elevated state of consciousness that has a strong, positive influence on all aspects of your life. This will continue to grow through your future practice.

The most difficult phase of your Hatha Yoga study — the assimilation of the principles of execution and the learning of 38 exercises — is completed. Now, rapid progress and pronounced benefits will result from regular periods of practice. A plan for lifetime practice is offered in the following pages and the first routine should be undertaken **tomorrow**. Do not interrupt the daily routine to which you have become accustomed. If you will continue to practice on a daily basis for another month, you will pass through a second, crucial phase during which an extremely firm Yogic foundation will be established. You will then discover that your body will never allow you to go for more than a few days without performing the exercises, because it will know intuitively that this is what is required for you to feel you are functioning at your best. At the end of this second month you will find yourself looking forward to your daily Yoga practice as one of the most enjoyable, beneficial, stimulating activities of your day.

تمرینات دوره ای

از این به بعد شما باید تمام حرکاتی را که در این ۲۸ روز آموخته‌اید طبق یک برنامه اصولی در دوره های سه روزه انجام دهید. به این صورت که هر روز یک گروه از تمرینات مشخص شده‌اند و زمانی حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صرف انجام دادن آن‌ها خواهد شد. پس از انجام تمرینات گروه سوم در روز سوم، تمرینات گروه اول در روز بعد انجام میگیرند. یعنی: روز اول، گروه اول. روز دوم، گروه دوم. روز سوم، گروه سوم. روز چهارم، گروه اول. روز پنجم، گروه دوم و ... به همین ترتیب.

شاید هنوز بدن شما آمادگی کافی برای انجام حرکات تکمیلی را نداشته باشد. اشکالی ندارد. نباید به خودتان آسیب بزنید. در چنین مواقعی بهتر است یک حرکت قبل تر را برای دو بار انجام دهید، تا رفته‌رفته بدن شما به آمادگی برسد. حتی اگر تمام یک حرکت برای شما مشکل است بهتر است بجای آنکه کاملاً آن را ندید بگیرید، در حد توانتان انجام دهید.

اگر کوچکترین شکی در نحوه انجام یک تمرین پیدا کردید به شماره آن تمرین در ایندکس بروید و به خوبی مراحل آن را بخوانید تا اشتباه انجام ندهید.

یادتان باشد که تمرینات یوگا به این ۳۸ مورد خلاصه نمیشود. اما شما با انجام مرتب برنامه این کتاب برای مدتها، آمادگی بدنی و ذهنی لازم را برای اضافه کردن حرکات دیگر یوگا از سایر منابع به برنامه تمرینی خود پیدا خواهید کرد.

در پایان، اگر این کتاب برای شما مفید بوده، آن را به دیگران نیز توصیه کنید. تا شاید تأثیری در بهبود زندگی آنها گذاشته باشیم.

تمرینات گروه اول

۲۳/ حالت ریشی

يك بار هر سه حالت (زانو، ساق، مچ)، ۱۰ ثانیه

۴/ حرکت مثلث

يك بار هر سه حالت (زانو، ساق، مچ)، ۱۰ ثانیه

۲۷/ حالت تعادل

سه بار در هر سمت، در پایان حرکت سوم حرکت تکمیلی را انجام دهید.

۲/ کشش پشت

يك بار در زانو و ساق، ۱۰ ثانیه

دو بار در مچ و کف پا، ۲۰ ثانیه

در ادامه حرکت کف پا، وارد حرکت نهایی شوید و ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۲۴/ پرورش سینه

۵ بار، ۵ ثانیه

۱۹/ چرخش سر

يك بار در هر سه حالت، ۲۰ ثانیه

۳/ کبری

دو بار در حالت عادی، ۳۰ ثانیه و دوبار در حالت

چرخش ستون فقرات، ۱۰ ثانیه

۱۸/ حرکت ملخی

يك بار در حالت يك پایی، يك بار زاویه متوسط، دو بار زاویه بیشتر. هر کدام ۱۰ ثانیه

۲۲/ کمانی

دو بار، شامل ۱۰ ثانیه نگه داشتن و ۵ بار گهواره ای

۱۴/ خمش پشت

دو بار نشسته روی پاها، ۲۰ ثانیه

يك بار نشسته روی پنجه، ۱۰ ثانیه

يك بار حالت تکمیلی، ۱۰ ثانیه

۸/ پا روی پا

سه بار در هر سمت، ۱۰ ثانیه

اکنون يك بار به شکل رقص حرکات را از ابتدا و بدون نگه داشتن انجام دهید.

۳۶/ تنفس از راه بینی، ۵ بار

تمرینات گروه دوم

۱۱/ تنفس کامل ایستاده

۵ بار، و هر تنفس ۵ ثانیه نگه دارید.

۷/ حرکت چرخشی

دوبار در جهت ساعتگرد و دو بار خلاف آن

۱۷/ خمش پهلوی

يك بار هر سه حالت، ۱۰ ثانیه

۳۴/ قلاب پا

دوبار هر سه حالت زانو، ساق، پاشنه، ۱۰ ثانیه

۲۹/ آرنج به زانو

دو بار، ۵ ثانیه

۳۵/ کشش پا

يك بار در ساق، ۱۰ ثانیه

دو بار در مچ و کف پا، ۲۰ ثانیه

در ادامه حرکت کف پا، وارد حرکت نهایی شوید و ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۲۵/ چرخش کامل

دوبار در هر سمت. ۲۰ ثانیه

۳۰/ بلند کردن پهلوی

يك بار يك پایی، سپس يك بار دوپایی در زاویه متوسط،

سپس دو بار دوپایی در زاویه بیشتر. هر کدام ۱۰ ثانیه

۱۰/ تنفس کامل نشسته

۵ بار، و هر تنفس را ۱۰ ثانیه نگه دارید

۱۵/ ایستادن روی سر

يك بار در حرکت کامل. روز اول ۳۰ ثانیه نگه دارید، و

در دوره های بعدی هر بار ۱۵ ثانیه اضافه کنید. تا

حداکثر ۳ دقیقه برسد.

اکنون يك بار به شکل رقص حرکات را از ابتدا و بدون نگه داشتن انجام دهید. بجز تنفس کامل و ایستادن روی سر

۳۷/ استراحت عمیق

۷ بار، طبق چیزی که توضیح داده شده است.

تمرینات گروه سوم

۸/ انبساط سینه

يك بار در هر سه حالت، عقب ۱۰ و جلو ۲۰ ثانیه

يك بار حرکت پا، ۱۰ ثانیه

۲۸/ حالت رقص

۵ بار به طور پیوسته و بدون توقف

۱۶/ بالا کشیدن های شکم

سه بار در حالت های ایستاده و سپس چهار دست و پا، و هر بار ۵ تا ۱۰ بار شکم را بالا بکشید.

۱۳/ کشیدن پوست سر

۲۵ تا ۵۰ بار

۱۲/ حرکت شیر

سه بار، ۲۰ ثانیه

۲۶/ چرخش گردن

دوبار در جهت ساعتگرد و خلاف آن. ۵ ثانیه هر حالت

۳۳/ حالت قلاب

۵ بار در هر سمت، و هر بار ۳ تا کشش انجام شود.

۲۰/ ایستادن روی شانه

يك بار، ۳ دقیقه. حتی تا ۱۰ دقیقه قابل انجام است

۲۱/ گاو آهن

هر سه حالت (دستها باز، دستها دور سر، دستها دور سر +

زانوها جمع شده) هر کدام ۲۰ ثانیه

۳۲/ بالا کشیدن کمر

يك بار در حالت اولیه، دو بار در حالت تکمیلی. ۱۰ ثانیه

۳۱/ حرکات سفت کننده آرام

دو بار

اکنون يك بار به شکل رقص حرکات را از ابتدا و بدون

نگه داشتن انجام دهید. بجز بالا کشیدن شکم، شیر،

کشیدن پوست سر و چرخش گردن

۳۸/ تمرکز روی شمع

يك بار، طبق چیزی که توضیح داده شده.