

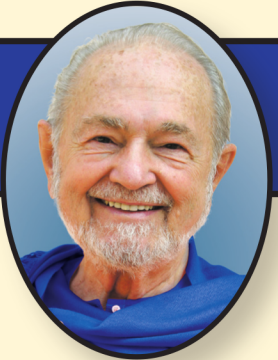
تمرینات انرژی بخش



پارامهانسایوگاناندا

هدف اصلی تمرین واقعی
این است که منبع درونی انرژی را
که در طول زندگی‌مان نادیده گرفته‌ایم،
بیدار کنیم.

ای روح بی‌نهایت،
بدن مرا با انرژی کیهانی‌ات پر کن، ذهنم را با تمرکز ات،
و روحم را با شادی همیشگی‌ات سرشار کن.
ای جوانی ابدی بدن و ذهن، برای همیشه و همیشه در من بمان.



سوآمی کریپاناندا

در درون من انرژی نهفته است
تا هر آنچه را که می‌خواهم انجام دهم.
پشت هر عمل من،
قدرت نامحدود خداوند قرار دارد.

با اراده منقبض کنید		آرام شوید و حس کنید	
۱ تنفس دوتایی (با تماس کف دست‌ها)		۲ شارژ کردن عضلات ساق پا	
دست‌ها را از کمی خم کرده و دو بار نفس را بیرون دهید و کف دست‌هایتان را به هم نزدیک کنید. سپس دو بار نفس را به داخل کشیدید و با صاف ایستادن، دستانتان را به سمت کنارها برگردانید و منقبض کنید. به طوری که تمام بدن در یک موج رو به بالا منقبض کنید. دوباره دو بار نفس را بیرون دهید و در یک موج رو به پایین آرامش پیدا کنید. این حرکت را سه تا پنج بار تکرار کنید.		روی پای راست ایستاده به آرامی زانوی چپ خود را خم کنید و در حالی که عضله‌ی ساق پا را منقبض می‌کنید پا را به سمت بالا و به عقب ببرید. مدت کوتاهی استراحت کنید. سپس دوباره در حالی که پا را به سمت پایین می‌آورید عضله‌ی ساق پا را منقبض کنید و مدت کوتاهی استراحت کنید. این حرکت را سه بار با پای چپ انجام دهید. سپس به چرخش مچ پا بپردازید (به تمرین بعدی مراجعه کنید). سپس این حرکت را سه بار با پای راست تکرار کنید.	
۵ شارژ کردن سینه و باسن		۷ چرخش شانه	
به‌صورت همزمان عضلات باسن چپ و سمت چپ سینه‌تان را منقبض کرده و سپس رها کنید. این حرکت را برای سمت راست نیز انجام دهید. این کار را سه بار در هر طرف انجام دهید.		نوک انگشتان خود را روی شانه‌هایتان قرار داده، بازوها و شانه‌هایتان را با انقباض در دایره‌های بزرگ چرخانید. توجه داشته باشید که این حرکت باید شامل چرخش شانه‌ها باشد، نه فقط بازوها. این حرکت را سه بار در جهت معکوس انجام دهید.	
۹ شارژ کردن گردن		۱۱ شارژ مجدد ستون فقرات (تنظیم ناحیه کمر)	
به آرامی سرتان را به سمت سینه‌تان خم کنید. مراقب باشید که سرتان ناگهان پایین نیفتد. سپس به آرامی دو بار نفس عمیق کشیدید و سرتان را با کمی فشار به سمت بالا ببرید. حالا دو بار نفس را بیرون دهید و به آرامی سرتان را دوباره پایین بیاورید. این حرکت را سه بار تکرار کنید.		پاها را از هم باز کرده و راست بایستید. شانه‌ها و دست‌ها را در یک سمت و لگن و ناحیه پایین بدنتان را کمی به سمت خلاف آن چرخانید (حرکتی سریع و در عین حال نرم). پاها باید ثابت بمانند. آرنج‌ها کمی خمیده باشند. دست‌ها در سطح لگن قرار بگیرند و سر به جلو باشد. به سمت چپ و راست بچرخید و هر طرف را سه بار بیشتر بچرخانید.	
۱۳ کشش ستون فقرات (به طرفین)		۱۵ چرخش بالای ستون فقرات (با بازوها یک سمت به سمت دیگر)	
با پاهای باز و دست‌ها روی کمرتان بایستید. بالاتنه‌تان را به سمت چپ کنید. تنش را در طول ستون فقرات حفظ کنید و سپس بالاتنه را به سمت راست خم کنید. در قسمت پایینی بدن، از جمله کمر، باید ثابت بماند و سر را با رگش ستون فقرات نگه دارید. فقط از کمر به بالا حرکت کنید. این تمرین را سه بار تکرار کنید.		با پاهای باز بازوها را در ارتفاع شانه به صورت مستقیم در جلوی خود نگه دارید. به طوری که دست‌ها به سمت یکدیگر باشند. در حالیکه لگن خود را ثابت نگه داشته‌اید، بالاتنه و بازوها را از یک سمت به سمت دیگر چرخانید. در حین چرخش، تنش را در بازوها حفظ کنید و در انتهای چرخش آن را رها کنید. بازوی پیشرو را صاف نگه دارید و بگذارید بازوی عقب در آرنج خم شود. با چشמה و سر خود دستانتان را دنبال کنید. به حالت اولیه خود به جلو برگردید و سپس همین حرکت را به سمت دیگر تکرار کنید. این کار را سه بار در هر سمت انجام دهید.	
۱۸ ماساژ بصل التخاص (مدولا)		۲۰ شارژ بیست بخشی بدن	
با سه انگشت اول هر دست، ناحیه‌ی مدولا (فرورفتگی زیر پایه جمجمه) را به آرامی در دایره‌های کوچک ماساژ دهید؛ سه بار در یک سمت و سپس سه بار در سمت دیگر. بعد، دو بار نفس عمیق کشیدید و در حالی که سر خود را به آرامی به عقب خم می‌کنید و گردن‌تان را سفت می‌کنید، فشار انگشتانتان را احساس کنید. سپس دو بار نفس را بیرون دهید و در حالی که آرامش می‌گیرید، به آرامی سر خود را با انگشتان به سینه‌تان فشار دهید. این مراحل را سه بار تکرار کنید.		۱) تمام بدن را با یک دم عمیق دوتایی منقبض کرده و سپس به شدت به لرزه درآورید و به تدریج با یک بازدم دوتایی آرام شوید. ۲) هر یک از بیست قسمت بدن را به طور جداگانه منقبض و آرام کنید. ۳) این بار تمرین را تکرار کنید و انقباض را در هر قسمت در یک سطح متوسط حفظ کنید. ۴) سپس هر عضله را به طور جداگانه در ترتیب معکوس در حین بازدم آرام کنید. مرحله آرام کردن را با آوردن چانه به سمت سینه آغاز کنید تا تمام چهار قسمت گردن برلکس شود. ۵) با چانه‌ای که هنوز روی سینه است، یک دم عمیق دوتایی کشیدید و به تدریج بدن را منقبض کرده و کل بدن را به لرزه درآورید و سپس بتدریج با یک بازدم دوتایی آرام شوید.	
۲۲ تنفس دوتایی (با تماس آرنج‌ها)		۲۴ چرخش بازو (در دایره‌های کوچک)	
در این تمرین، بازوهایتان را به صورت قائمه به سمت کنارها خم کنید و با یک بازدم دوتایی آرنج‌ها و دست‌هایتان را در جلوی بدن به هم نزدیک کرده و به سمت کنار و نزدیک سرتان ببرید (انگار که وزنه‌ای را در یک حرکت منقبض شوید. سپس با یک بازدم دوتایی و در یک حرکت آرام شوید. در این تمرین را برای هر مرحله، دست‌ها را در حالت افقی حفظ کنید. این تمرین را سه تا پنج بار تکرار کنید.		در حالی که بازوهایتان را به طور مستقیم در سطح شانه‌ها به سمت کنارها کشیده‌اید و دستانتان در حالت مشت و کف دست‌ها به سمت بالا است، بایستید. چندین بار بازوهایتان را در دایره‌های کوچک چرخانید و به تدریج انقباض را افزایش دهید. مدت کوتاهی استراحت کنید و سپس این حرکت را در جهت مخالف تکرار کنید.	
۲۶ شارژ کردن انگشتان		۲۷ شارژ چهار قسمتی بازوها	
دستان خود را در کنار بدن قرار دهید. دستان و انگشتان خود را چند بار با کمی فشار باز و بسته کنید. به سرعت مشت کنید و سپس دست‌ها را به حالت باز برگردانید. این حرکت را با دستانی که در ارتفاع شانه در کنار بدن قرار دارند، دوباره انجام دهید. سپس دست‌ها را در همین ارتفاع به جلو کشیده و تکرار کنید. در آخرین مرحله دست‌ها را به بالای سر برده و تمرین را تکرار کنید.		با هر حرکت وزنه‌ها را فشار می‌دهید و می‌کشید. (به جز در حرکت نهایی زمانی که بازوها را به وضعیت اولیه برمی‌گردانید)	
۲۹ کشش به طرفین		۳۰ راه رفتن درجا	
پاها را باز کرده و دست‌ها را در کنار بدنتان قرار دهید. با یک دم دوتایی بازوی چپ خود را منقبض کرده و مشت خود را به سمت کنار و نزدیک سرتان ببرید (انگار که وزنه‌ای را بلند می‌کنید). بصورتی که بالاتنه‌تان را از کمر به سمت راست خم می‌کنید، بازوی خود را به جلو بچرخانید. سرتان را به سمت چپ بچرخانید و آن را در کنار بازو نگه دارید. با یک بازدم دوتایی به حالت عادی بازگشته. آرام شوید. این حرکت را با بازوی راست تکرار کنید و بدنتان را به سمت چپ خم کنید. این تمرین را سه بار برای هر طرف به نوبت انجام دهید.		در محل با کلاه‌های بزرگ و اغراق‌آمیز راه بروید. بازوهای خود را تا جایی بالا ببرید که ران‌هایتان موازی با زمین شود و در حین راه رفتن، این تمرین را ۲۵ تا ۵۰ بار تکرار کنید.	
۳۴ تمرین شکم		۳۵ تنفس دوتایی (با تماس کف دست‌ها)	
به طور کامل بازدم کنید. کمی به جلو خم شوید. شانه‌های دستان‌تان را روی بالای ران‌هایتان قرار دهید. بدون اینکه نفس بکشید، شکم خود را به شدت به داخل و سمت ستون فقرات بکشید و نگه دارید. وقتی احساس کردید نیاز به استراحت دارید، آرام شوید، راست بایستید و نفس بکشید. در تکرار این حرکت شکم را به داخل بکشید و سپس به بیرون فشار دهید. به شدت و به صورت ریتمیک برای چند بار در حالی که نفس خود را نگه داشته‌اید این حرکت را انجام دهید. یک بار دیگر این کار را تکرار کنید.		تکرار تمرین شماره ۱	
۳۶ شارژ کردن عضلات ساق پا		۳۷ چرخش مچ پا	
		تکرار تمرین شماره ۲	
۳۸ چرخش پا (شارژ کردن مفصل لگن)		۳۹ تنفس دوتایی (بدون انقباض)	
روی پای راست بایستید و پای چپ خود را که کاملاً راست کرده‌اید، در دایره‌های بزرگ بچرخانید (به‌طوری‌که پای چپ کاملاً از زمین فاصله داشته باشد). سپس جهت چرخش را تغییر دهید و در جهت مخالف بچرخانید. حالا پای خود را عوض کرده و این حرکت را دوباره انجام دهید. تمرکز خود را روی انتقال انرژی به مفصل لگن‌تان بگذارید، چرا که این تمرین به‌طور خاص به این موضوع کمک می‌کند. هر پا را سه بار در هر سمت بچرخانید.		دستان خود را به آرامی مشت کنید. با آرنج‌های خمیده دستان خود را به سمت قفسه سینه بکشید. با چشمان بسته بر روی نقطه‌ی بین آبروها تمرکز کنید. به آرامی با بازدم دوتایی دستان و بازوهایتان را به جلو دراز کنید. در همان حالت نگه دارید. از وقته‌ای که بین نفس‌ها ایجاد می‌شود، لذت ببرید. سپس به آرامی به دوامی بگیرید و دستان‌تان را به سمت قفسه سینه‌تان برگردانید. از آن وقفه هم لذت ببرید. در طول این تمرین، بازوهایتان را منقبض کنید. آرامش، صلح و انرژی را احساس کنید. این تمرین را ۶ تا ۱۰ بار تکرار کنید.	
هر چه اراده قوی‌تر باشد، جریان انرژی بیشتر است			