



تأثیر ورزش در سلامت و روان

یونس تقی زاده تقوائی

۱۳۸۹

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : تأثیر ورزش در سلامت و رولن ابونس تقی زاده تقوایی - ۱۳۲۰ -
مشخصات نشر : تهران : انتشارات نیانی، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۱۳۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۲-۰۸-۶
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : ورزش — جنبه های رولن شناسی
موضوع : نرمش
موضوع : سلامتی
موضوع : ورزش درمانی
رده بندی کنگره : GW۰۶۱۴۱-۷۲۷۱۳۸۹
رده بندی دیویی : ۷۹۶/۰۶
شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۳۸۶۸۰



عنوان : تأثیر ورزش در سلامت و روان

مؤلف : یونس تقی زاده تقوایی

حروفچینی: محمد خجرائی

ناشر: انتشارات نیانی

چاپ اول : ۱۳۸۹

قطع : جیبی

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

بها : ۱۵۰۰۰ ریال

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۲-۰۸-۶

مرکز فروش : تبریز- مابین سه راه طالقانی و تربیت - مجتمع تجاری استاد

شهریارزیرزمین - پلاک ۴۷ - تلفن ۵۵۴۸۴۱۷

۶.....	مقدمه
۱۰.....	اهمیت نرمش ها
۱۸.....	نرمش مچها
۲۰.....	نرمش لوتج و بزو
۲۱.....	نرمش شانه ها و کتف ها
۲۳.....	نرمش های گردن
۲۸.....	نرمش انگشتان و کف پاها
۳۳.....	نرمش مچ پاها
۳۴.....	نرمش رانها و لگن
۳۶.....	نرمش عضلات پشت و ستون فقرات
۳۸.....	نرمشها
۴۰.....	درمان کمردرد با ورزش درمانی

آموزش روش صحیح نرمشها جهت درمان کمردرد	۴۲
انجام حرکات روی صندلی	۴۶
چگونگی مبارزه با بیماری روانی با ورزش	۵۵
ورزش و لزو سلامتی	۶۸
تأثیر ورزش در سلامت روان	۷۲
اهمیت ورزش	۷۸
نقش ورزش در رفع افسردگی	۹۴
اما ورزش یک تأثیر خلقی	۹۶
روانشناسی و سلامت با ورزش	۱۰۸
توصیه های موثر بر افزایش نشاط و دید روانشناسان	
با ورزش	۱۱۷

سلامتی، علم و هنر خوب زیستن است، واژه یوگا از ریشه "یوج" سانسکریت و "یوغ" پارسی اخذ شده است که یکی از معانی آن مهارکردن و کنترل کردن می باشد در واقع یوگا، مهار امواج پریشان ذهن و یکپارچه کردن قوای جسمی ذهنی و احساسات می باشد.

برخی را اعتقاد بر آنست که یوگا از میان ایران و ایرانیان برخاسته است. هرچند بر این اعتقاد دلیل محکمی در دست نیست ولی اگر بپذیریم که یکی

از عمده ترین منابع یوگا "ودا" هاست با توجه به اینکه رسالت ودا وابسته به قوم آریایی می باشد ایرانیان از سرآغاز تاریخ به آن وابسته اند ولی ما نمی دانیم چرا اجداد ما از آن دسته از برادران خود که وداها را نزد خود حفظ کردند جدا شدند به هر حال آنها هر دو از میراثی واحد برخوردار بودند. در طول تاریخ بارها و بارها به شواهدی برخورد می کنیم که نزدیکی دو قوم هند و ایرانی را نشان می دهد حتی در چند قرن اخیر بسیاری از محققین و مطلّعیان از اشتراکات فرهنگ عرفانی هند و ایران با نگارش رسالات متعدد این مهم را آشکار ساخته

اند مثل "محمد دارالشکوه" در رساله مجمع
البحرین.

آنچه مسلم است اینکه فرهنگ ایران و هند از
اساس با هم دارای اشتراکات فراوانی است تا
حدی که برخی عقاید و آثار در واقع بطور یکسان
متعلق به هر دو فرهنگ است.

به نظر می رسد که یوگا نیز آنقدر در ایران در حال
گسترش است که بزودی بتوان گفت همانقدر
متعلق به هند است که به ایران. در سالهای اخیر
اساتیدی مثل پروفیسور عباس شوشتری، پروفیسور
داریوش شایگان، دکتر جلال نایینی و آقای پاشایی

کمک های مهمی جهت معرفی یوگا به طور
تئوری به علاقمندان کرده اند. هرچند که بیشترین
سهم را در این میان مترجمین داشته اند در هر
حال با مساعی یوگیهای ایران، یوگا بطور عملی هم
مورد بررسی، آموزش و تحقیق است .