

یوگا

نویسنده:

طاہرہ موسوی

www.ketab.ir

نشر مانیان

سرشناسه	: موسوی، طاهره، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	: یوگا / نویسنده: طاهره موسوی
مشخصات نشر	: تهران، نشر مانیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۲ ص. مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۲-۷۴-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: هاتا یوگا
موضوع	: Hatha yoga
موضوع	: هاتایوگا -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Hatha yoga -- Physiological aspects
رده‌بندی کنگره	: RAY۸۱/۷
رده‌بندی دیویی	: ۷۰۴۶/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۶۲۳۵۴
رکورد کتابشناسی	: فیپا

یوگا

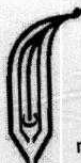
طاهره موسوی

نشر مانیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۲-۷۴-۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۰/۰۰۰ تومان



نشر
مانیان

maniyan.ir

۰۲۱۵۵۱۳۸۹۹۱

۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۵	یوگا چیست؟
۲۰	برنامه ۱
۲۰	شاواسانا
۲۲	بلند کردن ساق پا
۲۴	چرخش مفصل زانو
۲۶	چرخش مفصل ران
۲۸	چرخش مچ پا
۳۰	چرخش مفصل ران پای جمع
۳۱	پل
۳۳	پیچ خوابیده ساده

۳۵	پیچ خوابیده پا داخل شکم
۳۷	گهواره
۳۸	کشش مج پا
۴۰	باز و بسته کردن انگشتان پا
۴۲	قایقران
۴۴	آسیاب دستی
۴۶	گربه
۴۸	باز و بسته کردن انگشتان دست
۵۰	چرخش مشت
۵۴	باز و بسته کردن آرنج
۵۶	چرخش مفصل بازو
۵۸	درخت (تاداسانا)
۶۰	حرکت درخت (ترياکاتا داسانا)
۶۲	پیچ درخت (کتی چاکراسانا)
۶۴	حرکات گردن
۶۸	حرکات چشم
۷۴	تمرین تنفسی زنبوری

مقدمه

با سپاس از خدای مهربان که مرا در این مسیر قرار داد که به شیوه‌ای ساده و لذت بخش سلامت جسم و روح خود را به دست آورم و وسیله‌ای برای در مسیر قرار گرفتن افراد بسیاری شوم. وسیله‌ای برای کاستن دردها و رنج‌های جسمی و روحی آنان باشم.

این کتاب یک برنامه روزانه از حرکات یوگا می‌باشد. حرکات یوگا علاوه بر جسم بر روی روح و روان و ذهن نیز اثر دارد. این حرکات باید با آرامش و آگاهی انجام شود و هنگام انجام آن باید حرکت را با دم و بازدم طبیعی خود همراه کرد. در غیر این صورت شما فقط حرکات کششی انجام داده‌اید و نه حرکات یوگا.