

ایو کا

برای افراد مبتدی

— پیدہ شیر حینے
گیوان مہری

مارتین ا—کویچ تنبرگ

تألیف: مارتین اسکویچ تنبرگ

ترجمه: سیده شلیر حسینی، کیوان مهری

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ویراستار ادبی/ دکتر منصور مام‌علیپور

| ویرایش تصاویر/ بهنام محمدی

| صفحه‌آرا/ راضیه امیری

| نمونه‌خوان/ روناس رئوفی

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: اسکویچ تنبرگ، مارتین -
عنوان و نام پدیدآور: یوگا برای افراد مبتدی/ تألیف: مارتین اسکویچ تنبرگ؛ ترجمه: سیده شلیر حسینی، کیوان مهری.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تأملاتی هنرآرایی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۴۶ ص.؛ مصور، ج. ۱.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳-۵۵۱۳۴-۰۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: بدن‌سازی
موضوع: Bodybuilding
موضوع: بدن‌سازی - تعلیم
موضوع: Bodybuilding - Training
شناسه افزوده: حسینی، شلیر، ۱۳۶۶-
شناسه افزوده: مهری، کیوان، ۱۳۶۶-
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸: ۶۸۵/۵ GV۵۴۶
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۲۷۰۴۶



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید
(اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

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

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir

توجه:

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

پیشگفتار ۴

مقدمه ۷

یوگا چیست؟ ۱۱

الف: تمرینات گام به گام

۱. تنفس ۱۷

۲. سلام بر خورشید ۲۷

۳. تمرینات آمادگی ۳۹

۴. حالت‌های پرورشی ۵۹

۵. ریلکسیشن (تمدد اعصاب) ۱۰۶

۶. مدیتیشن (مراقبه) ۱۱۹

ب: برنامه‌های تمرینی

۷. برنامه‌هایی برای مبتدی‌ها ۱۲۵

۸. برنامه‌های تمرینی ویژه ۱۳۱

پیشگفتار

در حال حاضر یوگا در این کشور بسیار محبوب است. رشد محبوبیت یوگا در سال‌های متمادی نشانگر این است که یوگا تنها یک حراسته زودگذر نیست.

آگاهی و جدیت در آموزش یوگا مهم است. این کتاب یک راهنمای کامل برای تمایز یوگا از حرکات نمایشی ژیمناستیک است. مبتدی‌ها می‌توانند درک جامعی از یوگا بدست آورند و یاد بگیرند چگونه حرکات را بدون فشار آوردن بیش از اندازه به بدن و به صورت شایسته و مناسب انجام دهند. حرکات بدنی منحصر به فرد (آساناها) با جزئیات کامل و با تصاویر واضح و توضیحات کامل ارائه شده‌اند. مبتدیان با آمادگی‌های بدنی متفاوت، به یوگا روی می‌آورند، بنابراین در هر حرکت بدنی (آسانا) چندین تمرین متنوع ارائه شده‌است.

تمرینات گرم کردن یک آمادگی اصولی و ملایم برای ادامه جلسه یوگا به وجود می‌آورد، بنابراین افراد در هر سطحی از انعطاف‌پذیری و قدرت می‌توانند به طور لذت بخش و موفقیت‌آمیز از یوگا لذت ببرند.

فصل‌های تنفس، ریلکسیشن و مدیتیشن نشان می‌دهند چگونه می‌توان اعمال فشار و ریلکسیشن را باهم ترکیب کرد. در این صورت مبتدی‌ها می‌توانند هنگام انجام تمرینات مشکل، ریلکس شوند.