



www.ketab.ir

تاریخچه یوگا و مدی تیشن
گردآورنده آروین آبادی



سرشناسه	آبادی، آروین، ۱۳۷۶ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	تاریخچه یوگا و مدیتیشن/گردآورنده آروین آبادی؛ ویراستار علی نیک‌نیا.
مشخصات نشر	قم: هنر آواز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۶۴ ص.
شابک	978-622-94096-0-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	Yoga بودیسم Buddhism یوگا - تاریخ - Yoga History مدیتیشن Meditation
رده بندی کنگره	B۱۳۲
رده بندی دیویی	۱۸۱/۴۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۵۹۳۳۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی فیبا	

عنوان: تاریخچه یوگا و مدیتیشن

مؤلف: آروین آبادی

ناشر: هنر آواز

چاپخانه: چاپخانه متین

صحافی: متین

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۹۶-۰-۲

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران، اشرفی اصفهانی، ابتدای اسکندرزاده، مرکز فرهنگی

آفرینش ۴۴۰۹۶۴۲۹ - ۰۲۱



فهرست مطالب

- ۵ آشنایی با تاریخچه یوگا و محبوب‌ترین سبک‌ها
- ۵ چرا در طول زمان، یوگا این قدر محبوبیت یافته است؟
- ۶ یوگا: ورزش جسم و روان
- ۸ تکنیک‌های یوگا
- ۱۰ طرفداران یوگا چه می‌گویند؟
- ۱۳ معرفی چند آسانای جالب
- ۱۳ باکاسانا
- ۱۳ واشیستاسانا
- ۱۳ اوستر اسانا
- ۱۴ سالامباسیرشاسانا
- ۱۴ هانوماناساما
- ۱۵ گاروداسانا
- ۱۵ شالابھاسانا
- ۱۶ سبک‌های مختلف یوگا:
- ۱۷ تاریخچه یوگا - آشتانگا یوگا
- ۲۵ مضمون‌نی چینگ
- ۲۵ تاریخچه نی چینگ
- ۲۶ توپ‌های مدیتیشن چینی

۲۶.....	حقایق درباره توپ‌های مدیتیشن.....
۲۹.....	دوره شناسی یوگا.....
۲۹.....	دوره دیرین.....
۳۰.....	دوره پیش از یوگای.....
۳۱.....	تاریخچه یوگا.....
۳۱.....	دوره ی یوگای باستانی.....
۳۲.....	تاریخچه یوگا در ایران.....
۳۴.....	تاریخچه مدیتیشن.....
۳۵.....	انواع مدیتیشن.....
۳۷.....	فواید مدیتیشن.....
۴۱.....	چرا مدیتیشن می کنیم ؟.....
۴۲.....	روش بیرونی.....
۴۲.....	روش میانی.....
۴۲.....	روش درونی.....
۴۴.....	مراحل مدیتیشن.....
۴۴.....	آسودگی از شکایت‌های روان‌تنی.....
۴۴.....	مدیتیشن شمارش نفس ها.....
۴۵.....	راحتی خیال.....
۴۶.....	مدیتیشن مانترا (یا ذکر گفتن).....
۴۷.....	هشدارها.....
۴۸.....	تاریخچه روز جهانی مدیتیشن.....

- ۵۰..... فواید مدیتیشن.....
- ۵۵..... موثر بودن مدیتیشن مداوم نسبت به مدیتیشن طولانی.....
- ۵۵..... چگونه مدیتیشن کنیم؟.....
- ۵۶..... با مدیتیشن، انواع و خواص مدیتیشن آشنا شوید.....
- ۵۶..... مدیتیشن چیست؟.....
- ۵۶..... اثرات مثبت و خواص مدیتیشن.....
- ۵۷..... مزایای بینظیر مدیتیشن.....
- ۶۰..... طبقه بندی مدیتیشن.....
- ۶۱..... مدیتیشن تمرکزی.....
- ۶۱..... مدیتیشن تفکری.....
- ۶۲..... انواع مدیتیشن.....
- ۶۶..... مراحل مدیتیشن.....
- ۶۶..... آسودگی از شکایت های روان تنی.....
- ۶۶..... مدیتیشن شمارش نفس ها.....
- ۶۷..... راحتی خیال.....
- ۶۸..... مدیتیشن مانترا.....
- ۶۸..... هشدارهایی درباره مدیتیشن.....
- ۷۰..... نکاتی در مورد مدیتیشن.....
- ۷۰..... مدیتیشن شما را شادتر می کند.....
- ۷۰..... لازم نیست برای انجام مدیتیشن فردی متفاوت باشید.....
- ۷۰..... مزایای مدیتیشن تقریباً فوری هستند.....