

یوگا

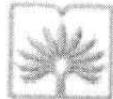
آسانای برتر یوگا

کاهنده استرس، افزاینده انعطاف پذیری و ایجاد قدرت

بدنی

نویسنده: سوزان هالیستر

مترجم: فاطمه فرض الله زاده



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی
جمهوری اسلامی ایران

عنوان	عنوان اصلی: best yoga poses relieve stress, increase flexibility, and gain strength.	عنوان دیگر
مشخصات نشر	تهران: سروش برتر، ۱۴۰۰.	موضع
مشخصات ظاهری	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۳-۴۷-۱	موضوع
شابک	۴۰۶ ص.	موضوع
وضعیت فهرست نویسی	فیبا	موضوع
پادداشت	best yoga poses relieve ۱۰۰ Yoga : the top	عنوان اصلی
	[۲۰۱۷]	.]
	صد اسانا برتر یوگا کاهنده استرس، افزاینده انعطاف‌پذیری، و ایجاد قدرت	صفه اسانا برتر یوگا کاهنده استرس، افزاینده انعطاف‌پذیری، و ایجاد قدرت
	بین‌المللی	عنوان اصلی
	یوگا	موضع
	Yoga:	موضع
	آمادگی جسمانی	موضوع
	Physical fitness:	موضوع
	فرض المزاده خرم‌آبادی، فاطمه، مترجم	شناسه افزوده
ردہ بندی کنگره	۱۳۲B:	ردہ بندی کنگره
ردہ بندی دیوبی	۱۸۱/۴۵:	ردہ بندی دیوبی
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۹۶۹۱۷ :	شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا	اطلاعات رکورد کتابشناسی
نوبت چاپ	: اول	نوبت چاپ
سال چاپ	۱۴۰۰:	سال چاپ
نیاز از	۱۰۰۰ جلد	نیاز از
قیمت	۸۵۰۰۰ تومان	قیمت
سال انتشار	۱۹۷۱	سال انتشار
سازمان	هالیستر، سوزان، Hollister, Susan,	سازمان
عنوان و نام پدیدآور	یوگا: صد اسانا برتر یوگا کاهنده استرس، افزاینده انعطاف‌پذیری، و ایجاد قدرت بدنه اسانا برتر یوگا کاهنده استرس، افزاینده انعطاف‌پذیری، و ایجاد قدرت	عنوان و نام پدیدآور
سخنasa	هالیستر، سوزان، ۱۹۷۱ - ۱۹۷۱	سخنasa

فهرست مطالب:

۱.....	مقدمه
۱۱.....	فصل ۱: بسیاری از فواید یوگا
۳۱.....	فصل ۲: یوگا و زندگی شما
۳۸.....	فصل ۳: هشدارهایی که یوگا کوه
	خم به جلو
	نیمه ایستاده خم به جلو
	کششی مخصوص مج
	کشش مخصوص سرشانه و زانو
	تیلت (شیب) لگن
	گاو_گربه

کشش مخصوص پا

الله

۶۵ فصل ۴: یوگا برای پاهای

انگشت بزرگ پا

دست به انگشت پا

صندلی

درخت

آسان

مثلث گسترده

رقصه

مثلث نود درجه

زاویه چرخشی

پاهای بالا و روی دیوار

جهش بزرگ (هلالی)