

یوگا

صد آسانای برتر یوگا

www.ketab.ir

کاهنده استرس، افزایشده انعطاف پذیری و ایجاد قدرت
بدنی

نویسنده : سوزان هالیستر

مترجم: فاطمه فرض اله زاده



سرشناسه	: هالیستر، سوزان، ۱۹۷۱-م.
عنوان و نام پدیدآور	: Hollister, Susan, ۱۹۷۱- : یوگا : صد آسانا برتر یوگا کاهنده استرس، افزایشده انعطاف‌پذیری، و ایجاد قدرت بدنی/نویسنده سوزان هالیستر ؛ مترجم فاطمه فرض‌المزاده.
مشخصات نشر	: تهران: سروش برتر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۴۰۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۳-۴۷-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Yoga : the top ۱۰۰ best yoga poses relieve stress, increase flexibility, and gain strength, [۲۰۱۷]. : صد آسانا برتر یوگا کاهنده استرس، افزایشده انعطاف‌پذیری، و ایجاد قدرت بدنی
عنوان دیگر	: یوگا
موضوع	: Yoga:
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness:
موضوع	: فرض‌المزاده خرم‌آبادی، فاطمه، ۱۳۶۱- مترجم
شناسه افزوده	: ۱۳۲B:
رده بندی کنگره	: ۱۸۱/۴۵:
رده بندی دیویی	: ۸۴۹۶۹۱۷:
شماره کتابشناسی ملی	: فیا
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: اول
نوبت چاپ	: ۱۴۰۰:
سال چاپ	: جلد ۱۰۰۰:
تیراژ	: ۸۵۰۰۰ تومان:
قیمت	

فهرست مطالب:

مقدمه ۱

فصل ۱: بسیاری از فواید یوگا ۱۱

فصل ۲: یوگا و زندگی شما ۳۱

فصل ۳: هشدارهایی در یوگا ۳۸

کوه

خم به جلو

نیمه ایستاده خم به جلو

کششی مخصوص مچ

کشش مخصوص سرشانه و زانو

تیلت (شیب) لگن

گاو_گربه

ککش مخصوص پا

الهه

فصل ۴: یوگا برای پاها ۶۵

انگشت بزرگ پا

دست به انگشت پا

صندلی

درخت

آسان

مثلث گسترده

رقاصه

مثلث نود درجه

زاویه چرخشی

پاها بالا و روی دیوار

جهش بزرگ (هلالی)