|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| [**حرکات گرم کننده**](http://varzeshkar.akairan.com/sport/garm/) |
| یوگا,آموزش یوگا,مدیتیشن |
| این حرکات برای آماده سازی بدن جهت انجام تمرینهای یوگا می باشد و معمولاً قبل شروع یوگا این حرکات را انجام می دهند. |

 |

|  |
| --- |
| [**حرکات ایستاده**](http://varzeshkar.akairan.com/sport/istadeh) |
| یوگا,آموزش یوگا,مدیتیشن |
| یکسری از حرکات در یوگا بصورت ایستاده انجام می شود, در این قسمت با آن حرکات یوگا آشنا می شویم. |

 |

|  |
| --- |
| [**حرکات نشسته**](http://varzeshkar.akairan.com/sport/neshasteh) |
| یوگا,آموزش یوگا,مدیتیشن |
| بعضی از حرکات یوگا را می توان بصورت نشسته انجام داد. در این قسمت با حرکات نشسته آشنا می شویم. |

 |
|

|  |
| --- |
| [**حرکات چرخشی**](http://varzeshkar.akairan.com/sport/charkheshi) |
| یوگا,آموزش یوگا,مدیتیشن |
| گذشته از کششی که حرکات چرخشی بر کمر ایجاد می کنند، این حرکات ارگانهای شکمی را ماساژ داده و سیستم گوارشی را تقویت می کنند.با این حرکات آشنا می شویم. |

 |

|  |
| --- |
| [**حرکات خوابیده به پشت**](http://varzeshkar.akairan.com/sport/khabideh) |
| یوگا,آموزش یوگا,مدیتیشن |
| برای انجام این حرکت در ابتدا باید مطمئن شوید که همه بدنتان روی زمین قرار دارد و گردن و شانه هایتان در آرامش کامل هستند. این حرکت را با هم مشاهده می نماییم. |

 |

|  |
| --- |
| [**حرکات خم به پشت**](http://varzeshkar.akairan.com/sport/kham) |
| یوگا,آموزش یوگا,مدیتیشن |
| این حرکات ستون مهره ها را انعطاف پذیر کرده و بازوها، پاها و ماهیچه های شکمی را قوی می‌کنند. این حرکات برای افرادی که مشکلات جدی در گردن و کمر دارند به هیچ وجه مناسب نمی‌باشد. |

 |
|

|  |
| --- |
| [**حرکات کمر**](http://varzeshkar.akairan.com/sport/kamar) |
| یوگا,آموزش یوگا,مدیتیشن |
| این وضعیت یوگا ، انعطاف پذیری ستون فقرات را تقویت می کند و به ماهیچه های بازوها و کمر نیرو می بخشد.همچنین این حرکت برای قاعدگیهای نامنظم و .... |

 |

|  |
| --- |
| [**حرکات یوگا گردن**](http://varzeshkar.akairan.com/sport/gardan) |
| یوگا,آموزش یوگا,مدیتیشن |
| انجام حرکت ماهی، سفتی گردن و ماهیچه‌های شانه را از بین می‌برد و انعطاف پذیری ستون فقرات را زیاد می‌کند. با هم به آموزش این حرکت نگاه می‌کنیم. |

 |

|  |
| --- |
| [**حرکات زانو**](http://varzeshkar.akairan.com/sport/zanoo) |
| یوگا,آموزش یوگا,مدیتیشن |
| وضعیتهایی که برای بهبودی ،قویتر شدن ، انعطاف پذیرتر شدن زانو و کاهش احتمال آسیب دیدگی کمک می کنند |

 |