|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | [**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 | |