

### حرکات نشسته



بعضی از حرکات یوگا را می توان بصورت نشسته انجام داد. در این قسمت با حرکات نشسته آشنا می شویم.

### حرکات ایستاده



یکسری از حرکات در یوگا بصورت ایستاده انجام می شود، در این قسمت با آن حرکات یوگا آشنا می شویم.

### حرکات گرم کننده



این حرکات برای آماده سازی بدن جهت انجام تمرینهای یوگا می باشد و معمولاً قبل شروع یوگا این حرکات را انجام می دهند.

### حرکات خم به پشت



این حرکات ستون مهره ها را انعطاف پذیر کرده و بازوها، پاها و ماهیچه های شکمی را قوی می کنند. این حرکات برای افرادی که مشکلات جدی در گردن و کمر دارند به هیچ وجه مناسب نمی باشد.

### حرکات خوابیده به پشت



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 چرخشی



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 زانو



وضعیتهایی که برای بهبودی، قویتر شدن، انعطاف پذیرتر شدن زانو و کاهش احتمال آسیب دیدگی کمک می کنند

### حرکات یوگا گردن



انجام حرکت ماهی، سفتی گردن و ماهیچه های شانه را از بین می برد و انعطاف پذیری ستون فقرات را زیاد می کند. با هم به آموزش این حرکت نگاه می کنیم.

### حرکات کمر



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...

