

یوگا و سردرد

مجموعه مدیریت بیماری‌ها با یوگا (۶)

برگرفته از کتاب: Yoga as Medicine

نویسنده: تیموتی مک‌کال، زیر نظر رادنی‌یی

برگردان: مژده جابری، زیر نظر منوچهر شریفی

McCall, Timothy

سرشناسه: مک‌کال، تیموتی

عنوان و نام پدیدآور: یوگا و سردرد / نویسنده: تیموتی مک‌کال؛ مترجم: مژده جابری.

مشخصات نشر: تهران: پیروزان دانش، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۴۸-۶۱-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب *Yoga as medicine . the yogic prescription*

for health & healing: a yoga journal book, c2007 است.

موضوع: یوگا — مصارف درمانی

موضوع: سردرد — درمان جایگزین

شناسه اثر: جابری، مژده، ۱۳۵۳، مترجم

رده بندی کنگره: ۷۵۱۳۹۱ م ۹۲۲۲۲۱

رده بندی دیویی: ۶۱۲۷/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۶۱۱۵۱


آکادمی یوگا
Yoga Academy

انتشارات پیروزان

انتشارات پیروزان دانش با همکاری آکادمی یوگا

نویسنده: تیموتی مک‌کال، زیر نظر رادنییی

برگردان: مژده جابری، زیر نظر منوچهر شریفی

طرح جلد و یونیفرم: فرامرز عرب نیا

صفحه‌آرایی: رکسانا دولت آبادی

نظارت بر اجرا: عباس شکری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۴۸-۶۱-۱

چاپ اول: بهار ۹۲، شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

تکثیر، انتشار و بهره‌برداری این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی از آکادمی یوگا ممنوع می‌باشد.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

Piroozanedanesh@gmail.com www.yogaacademy.ir



فهرست مطالب

۴	پیش درآمد
۳۷	مقدمه
۴۱	خلاصه‌ای از بیماری سردرد
۴۵	چگونگی عملکرد یوگا
۵۱	شواهد علمی
۵۵	رویکرد راندنی‌بی
۵۹	تمرین شماره ۱: وضعیت قرار گرفتن پا به سمت بالا روی دیوار
۶۱	تمرین شماره ۲: وضعیت تکیه‌گاه کوبلر
۶۳	تمرین شماره ۳: ایستادن روی شانه با صندلی
۶۵	تمرین شماره ۴: خم به جلو روی یک پا
۶۷	تمرین شماره ۵: خم به جلو نشسته
۶۹	تمرین شماره ۶: آگاهی از تنفس
۷۳	موارد منع، توجه ویژه و اصلاحات
۷۵	رویکردی جامع به درمان سردرد و میگرن