



پکیج جامع یوگا در خانه با رویکرد افزایش سطح سلامت جسم و ذهن و برای تمامی گروه های سنی تهیه شده است و شامل کلیه نیازها و سیکل های لازم برای انجام این ورزش از سطح مبتدی تا متوسطه به همراه مدیتیشن می باشد که بوسیله مربیان رسمی فدراسیون یوگا ایران و بصورت سیکل های استاندارد و تخصصی طراحی و ارائه شده است.

تمرینات یوگا را میتوانید برای حداقل ۲ الی ۳ جلسه در هفته انجام دهید. در زمان انجام تمرینات بهتر است معده پر یا خیلی خالی نباشد که بتوان حرکات را با آرامش انجام داد. حدود نیم ساعت بعد از صبحانه، دو ساعت بعد از نهار و یک ساعت بعد از شام سبک میتوانید هر سیکل را برای یک تا سه مرتبه در روز تکرار کنید. تمرینات را در فضای خلوت و آرام با دمای متعادل و همراه با تمرکز کامل و دور از استرس انجام دهید و میتوانید حدود یک ساعت قبل از شروع تمرین دوش بگیرید تا منفذ های پوست باز گردد و از لباس راحت استفاده کنید. انجام دقیق و به ترتیب سیکل ها همراه با آماده سازی و گرم کردن بدن و میزان مکث لازم در هر حرکت طبق برنامه و گفته های مربی در هر تمرین برای دستیابی به فوائد یوگا و جلوگیری از آسیب ورزشی الزامی می باشد.

این پکیج شامل تمرین آماده سازی بدن برای شروع یوگا به همراه پنج تمرین کامل در سطح مقدماتی و پنج تمرین کامل در سطح متوسطه بوده که هر تمرین شامل گرم کردن بدن، سلام بر خورشید، سیکل اصلی یوگا تشکیل شده از آساناهای به هم چسبیده و در انتها شواوسانا یا رهاسازی بدن به همراه دو تمرین کامل مدیتیشن از سطح مقدماتی تا پیشرفته میباشد که برای یکسال استفاده روزانه طراحی و ارائه شده است.

انجام آساناهای یوگا به صورت صحیح و اصولی مهمترین بخش تمرینات یوگا است و برای یادگیری صحیح انجام هر آساناها میتوانید از دوره حرکات مرجع یوگا استفاده کنید و با دقت آساناهای مربوطه را یاد بگیرید تا بتوانید به صورت صحیح در تمرینات و سیکل ها، آنها را انجام دهید. همزمان با این دوره نیز میتوانید از دوره های تخصصی ارائه شده مانند پراناایاما - تنفس و مودرا، کمک درمانی، هماهنگ کننده ذهن و جسم، افزایش انعطاف پذیری و قدرت جسمانی و مربیگری یوگا نیز در کنار تمرینات خود استفاده کنید و به نکاتی که در محدودیت های آساناها گفته شده نیز توجه کنید و توصیه میشود که اگر در عضوی دارای مشکل میباشید، تمرینات مربوط به آن قسمت را از دوره های کمک درمانی و حرکات اصلاحی انجام دهید و یا با پزشک خود مشورت نمایید.





برنامه تمرینی اول یوگا	
تمرین آماده سازی بدن برای شروع یوگا	یک هفته (هر روز) یا دو هفته (سه جلسه در هفته)
تمرینات مقدماتی	هر تمرین دو هفته (هر روز) یا یکماه (سه جلسه در هفته)
تمرینات متوسطه	هر تمرین دو هفته (هر روز) یا یکماه (سه جلسه در هفته)

برنامه تمرینی دوم یوگا	
تمرین آماده سازی بدن برای شروع یوگا	یک هفته (هر روز) یا دو هفته (سه جلسه در هفته)
تمرینات مقدماتی	تمرینات به ترتیب استفاده شود و برای ۳ الی ۶ ماه تکرار گردد (۳ ماه برای هر روز و ۶ ماه برای سه جلسه در هفته)
تمرینات متوسطه	تمرینات به ترتیب استفاده شود و برای ۳ الی ۶ ماه تکرار گردد (۳ ماه برای هر روز و ۶ ماه برای سه جلسه در هفته)

برنامه تمرینی مدیتیشن	
تمرین آرام سازی بدن	ابتدا تمرین آرام سازی بدن و بعد تمرین نور آبی
تمرینات رها سازی بدن	<ul style="list-style-type: none">• ابتدا تمرین تنفس شکمی و بعد شاواسانا پسویو• ابتدا شاواسانا اکتیو و بعد شاواسانا پسویو• ابتدا تنفس شکمی و بعد شاواسانا پیشرفته



آماده سازی بدن برای شروع یوگا

این دوره شامل ۲ سیکل برای آماده سازی بدن به همراه تمرین رهاسازی (شاواسانا) و جملات تلقینی مثبت برای شروع یوگا (مجموعاً ۴ سیکل) می باشد. این دوره را به مدت ۲ هفته تا ۱ ماه و تعداد ۳ جلسه در هفته انجام دهید، در هر جلسه از تمرین می توانید هر ۲ سیکل را پشت سرهم و یا بر اساس توان بدنی خود در هر جلسه یکی از سیکل ها را انجام دهید تا بدن شما برای انجام حرکات اصلی یوگا آماده گردد. در هر جلسه بعد از انجام سیکلها تمرین رهاسازی (شاواسانا) و در انتها جملات تلقینی مثبت را انجام دهید.

یوگا سطح مقدماتی

این دوره شامل ۲ سیکل برای گرم کردن بدن قبل از شروع یوگا، سیکل سلام بر خورشید مقدماتی برای گرم کردن بدن و یا استفاده روزانه جهت افزایش انرژی، ۵ سیکل اصلی از آساناهای یوگا در سطح مقدماتی، تمرین رهاسازی (شاواسانا) و جملات تلقینی مثبت (مجموعاً ۱۰ سیکل) می باشد. هر سیکل اصلی را می توانید به مدت ۲ هفته تا ۱ ماه و برای حداقل ۳ جلسه در هفته انجام دهید. در هر جلسه قبل از انجام سیکل اصلی ابتدا بایستی بدن را گرم کنید که به این منظور می توانید از دو سیکل گرم کردن بدن و یا سیکل سلام بر خورشید مقدماتی استفاده نمایید و بعد از اتمام یوگا حتماً تمرینات رهاسازی بدن را که شامل شاواسانا و تلقینات مثبت می باشد انجام دهید.

طراحی این دوره باعث ایجاد آرامش و رها سازی تنش ها شده و از بیماریهای روان تنی جلوگیری میکند و ذهن نیز به آرامش میرسد. انجام این حرکات موجب کاهش تپش قلب تا حد مناسب شده و بعد از آن احساس آرامش و راحتی خاصی خواهید کرد و همچنین با تعادل سازی در کارکرد سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک باعث ایجاد هوشیاری و ثبات در افکار میشود. سیکل سلام بر خورشید مقدماتی را نیز میتواند به صورت روزانه در صبح برای افزایش انرژی بدن و یا در غروب برای ایجاد آرامش و تنظیم انرژی های بدن به تعداد فرد (۱-۳-۵-۷) مرتبه انجام دهید و جهت افزایش کیفیت زندگی و طول عمر بیشتر، از آن بهره مند شوید.

یوگا سطح متوسطه

این دوره شامل ۲ سیکل برای گرم کردن بدن قبل از شروع یوگا، سیکل سلام بر خورشید پیشرفته برای گرم کردن بدن و یا استفاده روزانه جهت افزایش انرژی، ۵ سیکل اصلی از آساناهای یوگا در سطح متوسطه، تمرین رهاسازی (شاواسانا) و جملات تلقینی مثبت (مجموعاً ۱۰ سیکل) می باشد. هر سیکل اصلی را می توانید



به مدت ۲ هفته تا ۱ ماه و برای حداقل ۳ جلسه در هفته انجام دهید. در هر جلسه قبل از انجام سیکل اصلی ابتدا بایستی بدن را گرم کنید که به این منظور می توانید از دو سیکل گرم کردن بدن و یا سیکل سلام بر خورشید پیشرفته استفاده نمایید و بعد از اتمام یوگا حتما تمرینات رهاسازی بدن را که شامل شواسانا و تلقینات مثبت می باشد انجام دهید.

این سیکل ها باعث افزایش قدرت، استقامت و انعطاف در بدن شده و تاثیر آساناهای یوگا را بیشتر و عمیق تر میکند و هرچه میزان مکث و دقت در حرکات بیشتر باشد، تاثیر آنها نیز عمیق تر خواهد بود. این سیکل ها کارکرد غدد درون ریز و سیستم عصبی را نیز تنظیم میکند. طراحی این دوره بر مبنای افزایش سلامتی جسم و روان و کاهش میزان افسردگی، اضطراب، تنش و استرس میباشد که بعد از اتمام دوره بایستی به آرامش نسبی، کاهش درد های فیزیکی و تنظیم تر شدن وزن بدن خود برسید. این دوره بدن را هوشیارتر، متابولیسم آن را منظم و مفاصل و ماهیچه ها را قوی تر می کند.

مدیتیشن و رهاسازی

این دوره شامل ۶ تمرین جهت رهاسازی بدن و ایجاد آرامش میباشد. بهترین زمان انجام تمرینات رهاسازی بدن بعد از تمرینات اصلی یوگا می باشد و همچنین برای درمان بد خوابی و تنظیم خواب و آرامش میتوانید قبل از خواب آنها را انجام دهید. در هر جلسه تمرین میتوانید از تنفس شکمی و یکی از تمرینات شواسانا استفاده نمایید و تمرین نور آبی را نیز میتوانید در زمان های دیگر مخصوصا در صبح زود انجام دهید.

در ابتدا برای اینکه بدن به توانایی لازم در ایجاد رهاسازی و تعادل بین جسم و ذهن برسد میتوانید تمرین تنفس شکمی و شواسانا اکتیو را انجام دهید و بعد از رسیدن به مهارت کافی از تمرین شواسانا پسیو و شواسانا پیشرفته استفاده کنید. تمرین آرام سازی بدن نیز در هر زمان قبل از شروع رهاسازی قابل استفاده است. تمرین تنفس شکمی برای فعال سازی سیستم پاراسمپاتیک و آماده شدن برای رهاسازی توسط تمرینات شواسانا استفاده شده است. از تکنیک های رهاسازی با هدف کاهش استرس، تپش قلب، اضطراب، تنظیم وضعیت خواب، تنش زدایی و افزایش انرژی در بدن بهره میبریم. در تمرینات شواسانا (رهاسازی) به اعضای مختلف بدن فرمان رهاسازی داده و باعث ارتباط عمیق بین جسم و ذهن میشویم تا به قسمت های مختلف بدن آموزش دهیم که پیام های ذهن را در جسم بپذیرد تا بتوانیم نتیجه آنرا در زندگی روزمره ببینیم. مدت زمان انجام رهاسازی ارائه شده در هر جلسه حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه میباشد که در صورت انجام صحیح، میتواند به اندازه ۸ ساعت خواب کامل موثر واقع شود و انرژی های لازم بدن را تامین کند.