

پکیج جامع رها سازی بدن با رویکرد افزایش سطح سلامت جسم و ذهن و برای تمامی گروه های سنی تهیه شده است و شامل کلیه نیاز ها و سیکل های لازم برای ایجاد رها سازی و آرامش می باشد که بوسیله مربیان رسمی فدراسیون یوگا ایران و بصورت سیکل های استاندارد و تخصصی طراحی و ارائه شده است.

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 شاواسانا 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 شاواسانا اکتیو را انجام دهید و بعد از رسیدن به مهارت کافی از تمرین شاواسانا پسیو و شاواسانا 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 رها سازی توسط تمرینات شاواسانا 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 شاواسانا (رها سازی) به اعضای مختلف بدن فرمان رها سازی 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.

دوره آموزشی یوگا رهاسازی و ریلکسیشن از ۶ تمرین شاواسانا پسیو، شاواسانا اکتیو، شاواسانا پیشرفته، آرام سازی بدن، تنفس شکمی و تمرین نور آبی تشکیل شده است که بصورت سیکل های تخصصی طراحی شده و طی ۹۰ دقیقه آموزش صوتی و تصویری ارائه گردیده است.

همزمان با این دوره نیز میتوانید از دوره های تخصصی ارائه شده مانند پراناایما – تنفس و مودرا، کمک درمانی، کریا پاک سازی گوارش، تنش زدایی، ضد افسردگی، انرژی زا، افزایش قدرت جسمانی، افزایش انعطاف پذیری بدن، قهرمانی و آکرویوگا نیز در کنار تمرینات خود استفاده کنید و به نکاتی که در محدودیت های آسانها 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 انجام دهید.

## رها سازی بدن و ریلکسیشن

این دوره شامل ۶ تمرین جهت رها سازی 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 شاواسانا 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 شاواسانا اکتیو را انجام دهید و بعد از رسیدن به مهارت کافی از تمرین شاواسانا پسیو و شاواسانا 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 رها سازی توسط تمرینات شاواسانا 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 شاواسانا (رها سازی) به اعضای مختلف بدن فرمان رها سازی 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.

## برنامه تمرینی رها سازی بدن و ریلکسیشن

آماده سازی بدن	تمرین رها سازی	بهتری زمان تمرین
تمرینات اصلی یوگا یا تمرین تنفس شکمی	شاواسانا پسیو	بعد از تمرینات یوگا
تمرین آرام سازی بدن و تنفس شکمی	شاواسانا اکتیو	در هر زمان بخصوص قبل از خواب
تمرین آرام سازی بدن و تنفس شکمی	شاواسانا پیشرفته	در هر زمان بخصوص قبل از خواب
تمرین آرام سازی بدن	تمرین نور آبی	در هر زمان بخصوص صبح و شب