



## پکیج پرانیاما – تنفس و مودرا

پکیج پرانیاما – تنفس و مودرا 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 پیشرفته به همراه برنامه تمرینی می باشد که بوسیله مربیان رسمی فدراسیون یوگا ایران و بصورت سیکل های استاندارد و تخصصی طراحی و ارائه شده است.

تمرینات پرانیاما را میتوانید برای حداقل ۲ الی ۳ جلسه در هفته و به تنهایی یا بعد از تمرینات یوگا 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 منافذ های پوست باز گردد و از لباس راحت استفاده کنید.

این پکیج شامل ۳۷ تمرین تنفس و مودرا در سطوح مقدماتی، متوسطه و پیشرفته میباشد که هر تمرین به صورت سیکل کامل طراحی و ارائه شده است.

تنفس نشانه اصلی زنده بودن است. همه موجودات زنده از لحظه تولد تا مرگ نفس می کشند و بدون تنفس ادامه حیات امکان پذیر نیست. تنفس از چهار مرحله تشکیل شده است: دم، حبس دم، بازدم، حبس بازدمدانش پرانیاما و تمرینات آن جهت ایجاد هماهنگی و قدرتمند کردن و نیز بهبود کیفی این مراحل است. واژه پرانیاما از دو بخش «پرانا» و «آیاما» تشکیل می شود. کلمه «پرانا» در زبان سانسکریت معانی مختلفی از جمله اکسیژن، انرژی حیاتی و یا جان (روح فردی) آتما (Atma) بکار رفته است. «آیاما» به مفهوم طولانی کردن، هدایت کردن یا حس کردن است. واژه پرانیاما بر طولانی یا کوتاه کردن زمان عادی تنفس، تغییر دادن کمیت و کیفیت تنفس یا ایجاد وقفه در روند طبیعی آن دلالت دارد.





برنامه تمرینی پرانیاما	
سلام بر خورشید قرار گرفتن در یکی از نشست های پرانیاما توجه به تنفس تنفس آرام موزون کردن ریتم تنفس	هفته اول
سلام بر خورشید نشست پرانیاما انجام سیکل مودرا پیشنهادی تنفس آرام موزون کردن تنفس تنفس شکمی تنفس آرام	هفته دوم
سلام بر خورشید نشست پرانیاما سیکل مودرا موزون کردن تنفس تنفس شکمی تنفس سینه و شانه ای تنفس آرام	هفته سوم
سلام بر خورشید نشست پرانیاما سیکل مودرا تنفس آرام تنفس کامل تنفس کاپالابهاتی به سبک آرام تنفس آرام	هفته چهارم
سلام بر خورشید نشست پرانیاما تنفس کامل تنفس پالابهاتی آرام تنفس کاپالابهاتی تند	هفته پنجم