



پکیج کمک درمانی و حرکات اصلاحی یوگا

پکیج کمک درمانی و حرکات اصلاحی یوگا با رویکرد افزایش سطح سلامت بدن و درمان مشکلات جسمی در نواحی مختلف بدن شامل دست، کتف، شانه، گردن، ستون فقرات، کمر، زانو، آرتروز و سیستم گوارش و برای تمامی گروه های سنی تهیه شده است و شامل کلیه نیازها و تمرینات های لازم می باشد که بوسیله مربیان رسمی فدراسیون یوگا ایران و بصورت سیکل های استاندارد و تخصصی از حرکات یوگا و ارتوپدی و به گونه ای که برای همه و در هر شرایط قابل استفاده باشد طراحی و ارائه شده است.

تمرینات کمک درمانی و حرکات اصلاحی یوگا را میتوانید برای هر روز و در هر زمان و به هر میزان بر حسب توانایی تا زمان بهبودی نسبی انجام دهید و پیشنهاد میشود تمرینات بصورت مستمر و هر روز انجام شود. 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 طبق برنامه و گفته های مربی در هر تمرین برای دستیابی به فوائد یوگا و جلوگیری از آسیب ورزشی الزامی می باشد. تمرینات ارائه شده در این پکیج را میتوان برای گرم کردن بدن قبل از تمرینات اصلی یوگا و یا ورزش های دیگر نیز استفاده کرد.

انجام آسانهای یوگا به صورت صحیح و اصولی مهمترین بخش تمرینات یوگا است. در کنار تمرینات کمک درمانی و حرکات اصلاحی یوگا در صورتی که مشکلات جسمی در حد نسبی بهبود پیدا کرده باشد یا شدید نباشد میتوانید یوگا روزانه در سطوح مقدماتی و متوسطه را نیز استفاده نمایید تا به بهبود کامل شما کمک کند و همینطور بهتر است تمرینات اصلاحی را برای همیشه و مستمر استفاده کنید تا مجددا دچار مشکلات جسمی نشوید. اگر مشکلات جسمی نسبا شدید تر دارید حتما قبل از شروع تمرینات با پزشک متخصص خود مشورت کنید و تا زمان بهبودی نسبی فقط از تمرینات اصلاحی استفاده نمایید.

در صورت نیاز به مشاوره و یا پشتیبانی میتوانید توسط سیستم پشتیبانی هوشمند سایت یوگان با کارشناسان فنی و مربیان ما در ارتباط باشید و یا با شماره ۰۲۱۲۲۶۳۲۰۰۲ تماس حاصل فرمایید.



برنامه تمرینی کمک درمانی و اصلاحی

یک الی سه مرتبه و در ادامه تمرینات دیگر یا شواسانا " در انتها تمرین شواسانا انجام شود "	دست , کتف , شانه
یک الی سه مرتبه و در ادامه تمرینات دیگر یا شواسانا " در انتها تمرین شواسانا انجام شود "	گردن و ستون فقرات
یک الی سه مرتبه و در ادامه تمرینات دیگر یا شواسانا " در انتها تمرین شواسانا انجام شود "	کمر
یک الی سه مرتبه و در ادامه تمرینات دیگر یا شواسانا " در انتها تمرین شواسانا انجام شود "	زانو
یک الی سه مرتبه و در ادامه تمرینات دیگر یا شواسانا " در انتها تمرین شواسانا انجام شود "	آرتروز



پاکسازی گوارش – کریا

در برنامه کریا یوگا برای پاکسازی، برنامه چهارده روزه‌ای پیشنهاد می‌گردد که بهتر است به گونه‌ای این چهارده روز برنامه ریزی شود که روز هفتم تمرین مصادف با روز چهاردهم ماه قمری باشد. (در چهاردهم ماه نیروی جاذبه‌ای بین ماه و زمین به بیشترین میزان خود می‌رسد که بر مایعات زمین که مایعات بدن نیز از این دسته اند تاثیر می‌گذارد).

صبح‌ها پیش از طلوع خورشید یک تا سه لیوان آب که در هر لیوان یک قاشق چایخوری کوچک نمک ریخته شده بنوشید. تا زمان دفع ادرار یا مدفوع چیزی نخورید و نیاشامید. پس از نوشیدن آب نمک همانند برنامه ارائه شده در این بخش تمرینات نرمشی کریاها را انجام دهید. به یاد داشته باشید که رژیم غذایی در روزهای پاکسازی ترجیحاً گیاهی یا ساتویک باشند و کمتر از دیگر زمان‌ها خوراک بخورید.

آب نمک تاثیر سم زدایی دارد. در صورت نیاز به پاکسازی کبد به جای استفاده از نمک میتوان محلولی تهیه کرد از ترکیب یک قاشق مربا خوری عسل و به همان اندازه روغن زیتون در یک لیوان آب.

در کنار انجام تمرینات سیکل، نوشیدن آب و افزایش مایعات در بدن بسیار مهم است، مخصوصاً از زمان سحر تا روشن شدن کامل هوا که در این زمان مغناطیس ماه روی زمین در اوج می‌باشد. با انجام این تمرین جزر و مد در بدن اتفاق می‌افتد و کسانی که دچار بیماری‌های جنسی و روانی هستند ممکن است بیشترین تغییر را در این روزها داشته باشند و با اصول عملی و انجام تکنیک صحیح می‌توانید تخلیه کامل داشته باشید.

• برنامه روز اول تا سیزدهم

تمرینات دوره در ۱۳ روز اول بایستی قبل از طلوع آفتاب انجام شود و بیشتر از یک روز اشتباه در زمان بندی نداشته باشد. استراحت بعد از انجام دوره مشکلی ندارد و تعداد آن در روزهای مختلف متفاوت می‌باشد. در هفت روز اول تعداد حرکات بیشتر می‌شود و در هفت روز دوم از تعداد آنها کاسته می‌گردد و در روز چهاردهم، فقط بایستی آمیوه نوشیده شود و تمرین حرکتی نداریم. تعداد انجام حرکات باید طبق برنامه باشد. در فیلم آموزشی ارائه شده هر حرکت ۳ بار تکرار شده است که برای روز اول و روز آخر مناسب می‌باشد اما در بقیه روزها سیکل را به تعداد دفعات گفته شده انجام دهید.

سعی کنید از غذاهای درجه ۱ و ۲ استفاده نمایید. از مصرف غذاهای سنگین و گوشت پرهیز کنید. مصرف گوشت کمتر به پاک سازی بیشتر در دوره کمک میکند و برای نتیجه بهتر از سبزیجات و میوه فراوان استفاده نمایید. استفاده از غذاهای سبک در طول دوره باعث میشود که سریعتر و راحت تر از دستگاه گوارش عبور کنند و پاک سازی را سرعت ببخشند.

• برنامه روز چهاردهم

آمیوه باعث شستشو کامل دستگاه گوارش می‌شود. یک نوع میوه یا آمیوه را انتخاب کنید که بتوانید به مدت ۲۴ ساعت از آن استفاده نمایید و قند خون را در حالت متعادل نگه دارد مانند آب هویج. در طول دوره از میوه‌هایی که اسید بالایی دارند استفاده نشود. طالبی و هندوانه را می‌توانید با هم استفاده نمایید. ترجیحاً قبل از انجام تمرین از میوه‌های فصل



پکیج کمک درمانی و حرکات اصلاحی یوگا

استفاده نمایید و ۱ تا ۳ لیوان آب بنوشید و قبل از شروع حتما مثانه خود را تخلیه نمایید. برای شروع تمرین ۱ تا ۳ لیوان آبمیوه بنوشید و اگر نتوانستید به هر مقدار آبمیوه و الباقی را تا میزان ۳ لیوان آب بنوشید. در ادامه تمرین، سیکل ارائه شده کریا را به تعداد دفعات لازم انجام دهید و بعد از نیم ساعت می توانید صبحانه میل کنید و در صورت نیاز استراحت نمایید.

در این دوره ممکن است برون ریزی رخ دهد و حالت های آگرژی، سر درد، عصبی شدن، افت فشار و یا علائمی که برای بدن جدید است را احساس کنید که از نشانه های سم زدایی می باشد ولی اگر میزان علائم حاد شد دوره کریا را قطع کنید.

روز چهاردهم که بهتر است یک روزه کامل و به مدت بیست و چهار ساعت رژیم آب میوه بگیرید. در صورت افت قند خون میتوان از یک قاشق عسل و در صورت درد معده از یک سیب زمینی آب پز استفاده کرد. پس از پایان این دوره ببینید چه اندازه انرژی شما کم و زیاد شده است..

• تنفس کاپالابھاتی آرام

در هاتا یوگا از کاپالابھاتی به عنوان عمل پاک کننده استفاده شده است. انجام این تنفس به سبک کریا و آرام به این ترتیب است در باز دم ضربه ای و شدت دار شکم به سمت داخل و بالا کشیده می شود و بعد لحظات کوتاه تنفس حبس می شود و بعد یک دم کامل شکم به سمت جلو هدایت می شود و دوباره شکم با یک بازدم شدت دار به سمت داخل حرکت میکند . هنگامی که تنفس با این روش به صورت پیوسته و بدون وقفه انجام شود کاپالابھاتی به سبک کریا انجام شده است . در این تنفس شانه و قفسه سینه ثابت است و فقط تمرین در ناحیه شکم حرکت ایجاد میکند . دم آرام و بازدم صدادار و فعال است و صدای بازدم فقط از بینی ایجاد میشود عضلات صورت کاملا آرام هستند.

