



پکیج یوگا در خانه مقدماتی با رویکرد افزایش سطح سلامت جسم و ذهن و برای تمامی گروه های سنی تهیه و شامل کلیه نیاز ها و سیکل های لازم برای انجام این ورزش از سطح مبتدی تا مقدماتی 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 منافذ 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.

انجام آساناهای یوگا به صورت صحیح و اصولی مهمترین بخش تمرینات یوگا است و برای یادگیری صحیح انجام هر آساناها میتوانید به دوره حرکات مرجع یوگا که بصورت آنلاین در سایت و اپلیکیشن یوگان و همینطور بصورت پکیج یوگا درخانه در سطوح مقدماتی تا قهرمانی ارائه شده مراجعه 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 پرانایاما - 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 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 انجام دهید.

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.



## 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.



## برنامه تمرینی اول یوگا

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

## برنامه تمرینی دوم یوگا

یک هفته ( هر روز ) یا دو هفته ( سه جلسه در هفته )	تمرین آماده سازی بدن برای شروع یوگا
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 مقدماتی



