

پکیج یوگا در خانه متوسطه

پکیج یوگا در خانه سطح متوسطه 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 متوسطه 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.

دوره آموزشی یوگا روزانه سطح متوسطه از ۵ تمرین کامل یوگا، شامل ۱۰ سیکل اصلی یوگا و مشتمل بر بیش از ۴۰ آسانا اصلی همراه با حرکات آمادگی لازم برای انجام آنها بصورت سیکل های تخصصی طراحی شده و طی ۱۵۵ دقیقه آموزش تصویری ارائه گردیده است.

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 در خانه 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 پرانا یاما - تنفس و مودرا، کمک درمانی، کریا پاک سازی گوارش، تنش زدایی، ضد افسردگی، انرژی زا، افزایش قدرت جسمانی، افزایش انعطاف پذیری بدن، قهرمانی و آکرو 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 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 ۰۲۱۲۲۶۳۲۰۰ تماس حاصل فرمایید.

یوگا روزانه سطح متوسطه

دوره یوگا متوسطه شامل ۵ تمرین اصلی یوگا میباشد که از سیکل های آساناهای یوگا همراه با سیکل های گرم کردن بدن، سیکل سلام بر خورشید پیشرفته، شواسانا و تلقینات مثبت ارائه گردیده است. هر تمرین اصلی را می توانید به مدت ۱ الی ۲ هفته 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 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.

برنامه تمرینی یوگا متوسطه

مدت دوره	رهاسازی بدن	تمرین یوگا	گرم کردن بدن
۱ الی ۲ هفته	شواسانا و تلقینات مثبت	متوسطه سیکل اول	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید پیشرفته
۱ الی ۲ هفته	شواسانا و تلقینات مثبت	متوسطه سیکل دوم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید پیشرفته
۱ الی ۲ هفته	شواسانا و تلقینات مثبت	متوسطه سیکل سوم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید پیشرفته
۱ الی ۲ هفته	شواسانا و تلقینات مثبت	متوسطه سیکل چهارم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید پیشرفته
۱ الی ۲ هفته	شواسانا و تلقینات مثبت	متوسطه سیکل پنجم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید پیشرفته

