



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

پکیج جامع درمانی یوگا

yogan.ir

شروع مسیر

این پکیج شامل یوگاتراپی و اصلاحی، کاهش استرس و اضطراب و یوگا مقدماتی است. مسیر تمرین بر اساس وضعیت بدنی و توانایی فرد تنظیم می‌شود و سه دوره می‌توانند در کنار یکدیگر استفاده شوند.

اگر در حال حاضر توان انجام تمرین‌های یوگا مقدماتی را ندارید، مسیر را با تمرین‌های مناسب از یوگاتراپی اصلاحی آغاز کنید و پس از ایجاد آمادگی لازم، یوگای مقدماتی را به برنامه اضافه کنید.

تمرین‌های کاهش استرس و اضطراب نیز می‌توانند از ابتدای مسیر، متناسب با نیاز فرد، در کنار تمرین‌های جسمی قرار گیرند.

پیشنهاد تمرین:

۳ تا ۵ جلسه در هفته

۱ | شروع بر اساس وضعیت بدن

← اگر توانایی انجام یوگا مقدماتی را دارید: شروع با برنامه یوگا مقدماتی

← اگر محدودیت یا مشکل جسمی مانع تمرین مقدماتی است:

شروع با یوگاتراپی اصلاحی

← استفاده از تمرین‌های کاهش استرس و اضطراب از ابتدا،

متناسب با نیاز

۲ | آمادہ سازی برای یوگا

با بہتر شدن آمادگی بدن، تمرین های اصلاحی مناسب می توانند پیش از تمرین یوگا مقدماتی قرار بگیرند.

← تمرین اصلاحی متناسب با نیاز

← در صورت آمادگی، یوگا مقدماتی

← در پایان، آرام سازی یا تمرین مناسب از دورہ کاهش استرس و اضطراب

لازم نیست تمام تمرین های یوگاترایی قبل از یوگا انجام شوند؛

فقط تمرین های متناسب با وضعیت فرد انتخاب شوند.

۳ | ورود تدریجی به یوگا مقدماتی

پس از ایجاد آمادگی کافی:

← ادامه یوگاترایی بر اساس نیاز

← اضافه کردن تدریجی یوگا مقدماتی

← کاهش وابستگی به تمرین‌های اصلاحی در صورت بهبود شرایط

← استفاده از تمرین‌های کاهش استرس و اضطراب در کنار برنامه

۴ | ترکیب سه دوره

پس از ایجاد پایه مناسب، سه دوره را متناسب با نیاز با یکدیگر ترکیب کنید:

یوگاتراپی اصلاحی ← آماده‌سازی و رسیدگی به نیازهای جسمی

یوگا مقدماتی ← تمرین عمومی و پیشرفت تدریجی

کاهش استرس و اضطراب ← آرام‌سازی، تنفس و تنظیم ذهن

سه اصل مهم

۱ | نیاز قبل از برنامه

تمرین را بر اساس وضعیت و توانایی بدن انتخاب کنید.

۲ | آمادگی قبل از پیشرفت

ابتدا بدن را برای تمرین آماده کنید و سپس به تدریج

تمرین‌های عمومی یوگا را افزایش دهید.

۳ | استمرار و تدریج

به جای فشار برای انجام تمرین بیشتر، بر تمرین منظم و

پیشرفت تدریجی تمرکز کنید.

ادامه مسیر

پس از ایجاد آمادگی مناسب، می‌توانید از یوگا مقدماتی به‌عنوان پایه تمرین روزانه استفاده کنید و تمرین‌های یوگاتراپی اصلاحی و کاهش استرس و اضطراب را متناسب با نیاز خود در کنار آن قرار دهید.