



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

پکیج جامع مربیگری یوگا

yogan.ir

شروع مسیر

پکیج جامع مربیگری یوگا شامل ۸ دوره است که در کنار یکدیگر، مسیر یادگیری یوگا را از سطح مقدماتی تا پیشرفته و سپس ورود به مسیر مربیگری کامل می‌کنند:

هدف این نقشه راه، ایجاد یک مسیر منظم برای یادگیری، تمرین، تثبیت آموخته‌ها و در نهایت آمادگی برای آموزش یوگا است.

لازم نیست تمام دوره‌ها را یکی‌یکی و کاملاً جدا از هم به پایان برسانید. بعضی از دوره‌ها از ابتدای مسیر در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و با پیشرفت شما، محتوای سطح بالاتر به مسیر اضافه می‌شود.

پیشنهاد مطالعه و تمرین:

۴ تا ۶ روز در هفته

دوره‌های پکیج

یوگا سطح مقدماتی

یوگا سطح متوسطه

یوگا سطح پیشرفته

مدیتیشن و آرام‌سازی

یوگاتراپی و اصلاحی

مرجع آساناهای یوگا

پرانایاما و مودرا

دانش مربیگری یوگا

۱ | پایه‌سازی یوگا

در شروع مسیر، هدف اصلی ساختن پایه‌ای مناسب در تمرین بدنی، تنفس، آرام‌سازی و شناخت آسانهاست.

دوره‌های اصلی این مرحله:

- ← یوگا سطح مقدماتی
- ← مدیتیشن و آرام‌سازی
- ← مرجع آسانهای یوگا | سطح مقدماتی
- ← پرانایاما و مودرا | سطح مقدماتی
- ← یوگاتراپی و اصلاحی
- ← دانش مربیگری یوگا | مبانی و آشنایی با یوگا

پیشنهاد مسیر

یوگا مقدماتی

تمرین اصلی و منظم شما در این مرحله باشد و ساختار تمرین، تنفس و اجرای صحیح آساناهای پایه را تثبیت کنید.

مرجع آساناهای یوگا | مقدماتی

همزمان با تمرین یوگا مقدماتی، آساناهای مرتبط را از مرجع مطالعه و تمرین کنید. هدف در این مرحله، شناخت دقیق‌تر وضعیت بدن و اجرای صحیح آساناهاست.

پرانایاما و مودرا | مقدماتی

تمرین‌های تنفسی و مودراهای مقدماتی را به‌تدریج وارد برنامه کنید و مطابق آموزش هر تکنیک پیش بروید.

مدیتیشن و آرام سازی

می تواند از همان ابتدای مسیر شروع شود و در کنار تمرین های بدنی ادامه پیدا کند.

یوگاترapi و اصلاحی

در این مرحله به عنوان یک دوره مکمل مورد استفاده قرار می گیرد. تمرین های مناسب را بر اساس نیاز بدن انتخاب کنید و در صورت نیاز در کنار تمرین یوگا قرار دهید.

دانش مریگیری یوگا | مبانی

در ابتدا بخش های معرفی و مبانی یوگا را مطالعه کنید تا از همان شروع مسیر، نگاه آموزشی و مریگیری نیز در کنار تمرین شخصی شکل بگیرد.

۲ | تثبیت پایه و ورود به سطح متوسطه

پس از اینکه تمرین‌های مقدماتی، آساناهای پایه و تنفس مقدماتی برای شما آشنا و قابل اجرا شد، وارد مرحله متوسطه شوید.

دوره‌های این مرحله:

← یوگا سطح متوسطه

← مرجع آساناهای یوگا | سطح متوسطه

← پرانایاما و مودرا | سطح متوسطه

← مدیتیشن و آرام‌سازی

← یوگاتراپی و اصلاحی

← دانش مربیگری یوگا

پیشنهاد مسیر

یوگا سطح متوسطه

به تدریج جای تمرین اصلی یوگا مقدماتی را می گیرد.

مرجع آسانهای یوگا | سطح متوسطه

آسانهای مرتبط با سطح متوسطه را همراه با تمرین های یوگا متوسطه یاد بگیرید و در اجرای آنها دقت بیشتری داشته باشید.

پرانایاما و مودرا | سطح متوسطه

پس از تثبیت پایه های تنفسی، تکنیک های متوسطه را به صورت تدریجی وارد تمرین کنید.

مدیتیشن و آرامسازی

همچنان در کنار تمرین بدنی ادامه داشته باشد و بر اساس نیاز و هدف شما انتخاب شود.

یوگاتراپی و اصلاحی

به عنوان دوره مکمل ادامه پیدا کند و تمرین های مورد نیاز را در برنامه نگه دارید.

دانش مربیگری یوگا

در این مرحله، از مبانی عبور کرده و به بخش های مربوط به شناخت، آموزش و مربیگری آساناها، یوگاتراپی و پرانایاما وارد شوید.

۳ | گسترش مهارت و ورود به سطح پیشرفته

پس از تسلط مناسب بر تمرین‌های متوسطه، می‌توانید وارد سطح پیشرفته شوید.

دوره‌های اصلی این مرحله:

- ← یوگا سطح پیشرفته
- ← مرجع آساناهای یوگا | سطح پیشرفته
- ← پرانایاما و مودرا | سطح پیشرفته
- ← مدیتیشن و آرام‌سازی
- ← یوگاتراپی و اصلاحی
- ← دانش مربیگری یوگا

پیشنهاد مسیر

یوگا سطح پیشرفته

تمرین اصلی این مرحله است و باید با توجه به آمادگی بدنی و تسلط شما بر سطوح قبلی پیش برود.

مرجع آساناهای یوگا | سطح پیشرفته

آساناهای پیشرفته را به صورت مستقل مطالعه و تمرین کنید و در اجرای صحیح، کنترل و کیفیت حرکت تمرکز داشته باشید.

پرانایاما و مودرا | سطح پیشرفته

تکنیکهای پیشرفته را تنها پس از تثبیت مراحل قبلی و مطابق دستورالعمل هر تمرین دنبال کنید.

مدیتیشن و آرام سازی

همچنان می تواند بخشی از تمرین منظم شما باشد.

یوگاتراپی و اصلاحی

به عنوان دانش مکمل برای شناخت بهتر کاربردهای اصلاحی و انتخاب

تمرین مناسب ادامه پیدا کند.

دانش مریگیری یوگا

در این مرحله اهمیت بیشتری پیدا می کند و تمرکز از «یادگیری تمرین»

به سمت «توانایی آموزش تمرین» حرکت می کند.

۴ | تبدیل دانش شخصی به مهارت مربیگری

در این مرحله، هدف فقط انجام صحیح آساناها نیست؛ بلکه باید بتوانید آموخته‌های خود را به شکل صحیح و قابل فهم به هنرجو منتقل کنید.

تمرکز اصلی:

← مرور آساناهای مقدماتی، متوسطه و پیشرفته

← مرور پرانایاماهاای مقدماتی تا پیشرفته

← شناخت کاربردهای یوگاتراپی

← تمرین اصول آموزش و ارائه

← یادگیری نحوه توضیح، مشاهده و اصلاح تمرین‌ها

← مرور ساختار جلسات یوگا

← تمرین آموزش دادن

در این مرحله، دانش مربیگری یوگا را به صورت جدی‌تر دنبال کنید و برای هر تکنیک،

علاوه بر اینکه بدانید «چگونه انجام می‌شود»، به این سؤال نیز توجه کنید:

چگونه باید آن را به یک هنرجو آموزش داد؟

۵ | جمع‌بندی و آمادگی برای مربیگری

پس از طی سطوح مقدماتی، متوسطه و پیشرفته، نوبت به جمع‌بندی دانش و تبدیل آن به مهارت عملی می‌رسد.

در این مرحله:

- ← آساناهای مهم هر سه سطح را مرور کنید.
 - ← تکنیک‌های پرانایاما را مرور و دسته‌بندی کنید.
 - ← تمرین‌های مناسب یوگاتراپی را مرور کنید.
 - ← مدیتیشن و آرام‌سازی را در طراحی جلسات خود در نظر بگیرید.
 - ← مباحث دانش مربیگری را کامل مرور کنید.
 - ← ساختار جلسات مختلف یوگا را بررسی و طراحی کنید.
 - ← آموزش دادن آساناها، تنفس و بخش‌های مختلف یک جلسه را تمرین کنید.
 - ← در نهایت، بخش آمادگی آزمون مربیگری را مرور و تمرین کنید.
- هدف این مرحله، حرکت از «من می‌توانم تمرین کنم» به سمت «من می‌توانم یک تمرین را به‌درستی آموزش دهم» است.

۶ | نحوه استفاده از هشت دوره در طول مسیر

این هشت دوره قرار نیست به شکل هشت مسیر کاملاً جداگانه طی شوند.

هر دوره نقش متفاوتی در مسیر شما دارد:

یوگا سطوح مقدماتی، متوسطه و پیشرفته

مسیر اصلی رشد عملی و بدنی شما هستند.

مرجع آساناهای یوگا

مرجع یادگیری و بررسی دقیق آساناها در سه سطح است و متناسب با

سطح تمرین شما مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پرانایاما و مودرا

مسیر رشد تنفس، آگاهی و تکنیک‌های تنفسی از مقدماتی تا

پیشرفته را تکمیل می‌کند.

مدیتیشن و آرام سازی

در تمام مسیر می تواند در کنار تمرین بدنی ادامه داشته باشد.

یوگاترapi و اصلاحی

دانش مکمل برای شناخت بهتر تمرین های اصلاحی و نحوه استفاده مناسب از آنهاست.

دانش مربیگری یوگا

مسیر تبدیل دانش و تجربه شخصی به مهارت آموزش و مربیگری است.

۷ | ترتیب کلی مسیر

برای اینکه مسیر کلی همیشه در ذهن شما روشن باشد، می‌توانید آن را به شکل زیر دنبال کنید:

مرحله اول

یوگا سطح مقدماتی

مرجع آساناهای مقدماتی

پرانایاما مقدماتی

مدیتیشن

یوگاتراپی و اصلاحی

مبانی دانش مربیگری



مرحله دوم

یوگا سطح متوسطه

مرجع آسانهای متوسطه

پرانا یاما متوسطه

مدیتیشن

یوگاتراپی و اصلاحی

دانش مربیگری



مرحله سوم

یوگا سطح پیشرفته

مرجع آسانهای پیشرفته

پرانا یاما پیشرفته

مدیتیشن

یوگاتراپی و اصلاحی

دانش مربیگری



مرحله چهارم

مرور سه سطح یوگا

تکمیل دانش مربیگری

طراحی جلسات

تمرین آموزش

آمادگی آزمون مربیگری

سه اصل مهم

۱ | پایه قبل از پیشرفت

تا زمانی که پایه‌های یک سطح برای شما تثبیت نشده است، برای ورود به سطح بالاتر عجله نکنید.

۲ | تمرین در کنار یادگیری

فقط مشاهده آموزش‌ها کافی نیست. یادگیری زمانی کامل‌تر می‌شود که مطالعه، تمرین شخصی، مرور و آموزش دادن در کنار یکدیگر قرار بگیرند.

۳ | یادگیری قبل از آموزش

ابتدا تکنیک را برای خودتان به‌درستی یاد بگیرید و اجرا کنید؛ سپس به سراغ آموزش آن به دیگران بروید.

ادامه مسیر

پس از تکمیل مسیر، دوره‌های پکیج همچنان می‌توانند به‌عنوان یک مرجع آموزشی در اختیار شما باشند.

مرجع آسانها برای مرور و بررسی تکنیک‌ها، پرانایما برای مرور تمرین‌های تنفسی، یوگاترایی برای مراجعه به تمرین‌های اصلاحی، مدیتیشن برای تمرین‌های آرام‌سازی و دانش مربیگری برای مرور مباحث آموزشی و تدریس قابل استفاده هستند.

مسیر شما از یادگیری یوگا آغاز می‌شود، با تمرین و مطالعه عمیق‌تر می‌شود و با توانایی آموزش دادن کامل‌تر خواهد شد.