



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

پکیج جامع یوگا در خانه

yogan.ir

شروع مسیر

این پکیج شامل تمرینات سه دوره یوگا مقدماتی، یوگا متوسطه و مدیتیشن است و مسیر کاملی را برای یادگیری و ایجاد تمرین منظم یوگا در خانه فراهم می‌کند.

مسیر اصلی تمرین از یوگا مقدماتی شروع می‌شود و پس از ایجاد آمادگی مناسب به یوگا متوسطه می‌رسد. تمرین‌های مدیتیشن و آرام‌سازی را می‌توانید از ابتدای مسیر و متناسب با نیاز خود، در کنار تمرین‌های یوگا انجام دهید.

پیشنهاد تمرین:

۳ تا ۵ جلسه در هفته

۱ | شروع با یوگا مقدماتی

مسیر خود را با دوره یوگا مقدماتی آغاز کنید.

← دنبال کردن برنامه تمرینی یوگا مقدماتی

← یادگیری و تثبیت حرکات پایه

← تمرکز بر تنفس و اجرای صحیح

← تکرار و پیشرفت تدریجی

هدف این مرحله، ایجاد پایه مناسب برای ادامه تمرین است.

۲ | مدیتیشن از ابتدای مسیر

تمرین‌های مدیتیشن و آرام‌سازی را می‌توانید از همان ابتدا در کنار یوگا قرار دهید.

← انجام مستقل مدیتیشن

← استفاده پس از تمرین یوگا

← انتخاب تمرین بر اساس هدف؛ مانند آرام‌سازی،

کاهش تنش یا آماده شدن برای خواب

لازم نیست برای شروع مدیتیشن، دوره یوگا مقدماتی

را به پایان رسانده باشید.

۳ | ورود به یوگا متوسطه

پس از تسلط مناسب بر تمرین‌های مقدماتی، وارد دوره یوگا متوسطه شوید.

← ادامه تمرین‌های سطح متوسطه

← افزایش تدریجی تنوع و چالش تمرین

← حفظ کیفیت اجرا و تنفس

← ادامه مدیتیشن متناسب با نیاز

۴ | ترکیب سه دوره

پس از ایجاد پایه مناسب، سه دوره را می‌توانید در
برنامه هفتگی خود ترکیب کنید:

یوگا مقدماتی / متوسطه ← تمرین اصلی و پیشرفت بدنی

مدیتیشن و آرام‌سازی ← آرامش و تمرکز ذهن

مدیتیشن می‌تواند به صورت مستقل یا در پایان تمرین یوگا انجام شود.

سه اصل مهم

۱ | پایه قبل از پیشرفت

ابتدا یوگا مقدماتی را به خوبی یاد بگیرید و سپس وارد سطح متوسطه شوید.

۲ | استمرار قبل از حجم

تمرین منظم و قابل ادامه، از تمرین های سنگین و پراکنده مؤثرتر است.

۳ | حرکت و آرامش در کنار هم

یوگا را برای تمرین بدن و مدیتیشن را برای آرام سازی و تمرکز ذهن،

متناسب با نیاز خود در برنامه قرار دهید.

ادامه مسیر

پس از پایان مسیر مقدماتی و ورود به سطح متوسطه، می‌توانید بر اساس زمان و هدف خود، تمرین‌های دو سطح یوگا و مدیتیشن را به صورت انعطاف‌پذیر ادامه دهید.

هدف، ایجاد یک تمرین منظم و قابل‌ادامه در خانه است، نه صرفاً تمام کردن جلسات دوره.