



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

دانش مربیگری یوگا

yogan.ir

شروع مسیر

این دوره برای تکمیل دانش مرییگری طراحی شده است و شامل مبانی یوگا، مرییگری آساناها، یوگاتراپی، پرانایاما و آموزش‌های آمادگی آزمون مرییگری است.

برای استفاده کامل از دوره، بهتر است پیش از شروع، آساناها، پرانایاما و مبانی یوگاتراپی را به‌خوبی آموخته باشید.

پیشنهاد تمرین:

۳ جلسه در هفته

۱ | مبانی و آشنایی با یوگا

ابتدا بخش مبانی و آشنایی با یوگا را به ترتیب دنبال کنید.

← مشاهده آموزش

← مطالعه مطالب تکمیلی

← مرور مفاهیم و اصطلاحات مهم

هدف این مرحله، ایجاد یک پایه مشترک برای ادامه دوره است.

۲ | مریگیری آسانها

ابتدا مرجع مریگیری آسانهای مقدماتی و سپس متوسطه را دنبال کنید.

← مشاهده آموزش مریگیری هر آسانا

← مراجعه به آموزش کامل همان آسانا در «مرجع آسانهای یوگا» در صورت نیاز

← توجه به نحوه توضیح حرکت و نکات اصلاحی

← مرور نکات مهم

در این مرحله، بهتر است هنگام مشاهده آموزش، نکات مریگیری

را با اجرای واقعی آسانا تطبیق دهید.

۳ | یوگاتراپی و مربیگری

پس از تسلط بر بخش آسانها، وارد یوگاتراپی شوید.

← مطالعه فایل متنی

← مشاهده تصاویر و مباحث آناتومی

← گوش دادن به آموزش مربیگری

← مرور نکات مربوط به انتخاب و آموزش تمرینها

در این بخش، هدف فقط شناخت تمرین نیست؛ بلکه درک بهتر بدن و نحوه استفاده از دانش یوگاتراپی در مربیگری است.

۴ | پرانایاما و مریگیری

سپس آموزش‌های مریگیری پرانایاما را دنبال کنید.

← مشاهده آموزش

← مرور نحوه توضیح تکنیک

← توجه به نکات اجرای صحیح

← مرور محدودیت‌ها و نکات ایمنی

← تطبیق آموزش با تکنیک‌های آموخته‌شده در دوره پرانایاما

۵ | جمع‌بندی دانش مربیگری

پس از پایان بخش‌های تخصصی، آموزش‌های مهم دوره را دوباره مرور کنید.

← آساناهای مهم

← نکات مربیگری

← یوگاتراپی

← پرانا‌یاما

← نکات آناتومی

← نکات ایمنی

در این مرحله، به‌جای یادگیری مطالب جدید، روی تثبیت

و ارتباط بین دانش‌ها تمرکز کنید.

۶ | آمادگی آزمون مربیگری

در پایان، سه سیکل هشت حرکتی و شش تمرین آزمون شش سطحی مربوط به آزمون مربیگری یوگا را به ترتیب دنبال کنید.

← سیکل هشت حرکتی مربیگری درجه سه – ۳ تمرین

← آزمون ۶ سطحی رسمی مربیگری یوگا – ۶ تمرین

پس از هر سطح، نکات مهم همان بخش را مرور کنید

و سپس به سطح بعد بروید.

سه اصل مهم

۱ | یادگیری قبل از آموزش

مربی ابتدا باید موضوع را به خوبی بشناسد و سپس آن را به هنرجو آموزش دهد.

۲ | درک قبل از حفظ کردن

هدف از این دوره حفظ کردن دستورها نیست؛ باید منطق اجرای حرکت، بدن و نحوه آموزش را درک کنید.

۳ | تمرین و مرور

دانش مربیگری با مرور و تطبیق آموخته‌ها با اجرای واقعی تثبیت می‌شود.

ادامه مسیر

پس از پایان دوره، می‌توانید از مطالب آن به‌عنوان مرجع مربیگری استفاده کنید؛

برای مرور نکات آسانا، یوگاتراپی و پرانایاما به بخش مربوطه بازگردید و برای آمادگی آزمون، آموزش‌های شش سطح را دوباره مرور کنید.

هدف نهایی، فقط گذراندن دوره نیست؛ بلکه تبدیل دانش یوگا به توانایی آموزش دادن آن است.