



# یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

## سطح مقدماتی

yogan.ir

# شروع مسیر

این برنامه برای آشنایی تدریجی با تمرینات یوگا و ایجاد نظم در تمرین طراحی شده است.

در این مرحله، هدف اصلی یادگیری صحیح حرکات، هماهنگی تنفس و حرکت، افزایش تدریجی توانایی بدن و ایجاد تسلط بر سیکل‌های تمرینی است.

## پیشنهاد تمرین:

حداقل ۳ جلسه در هفته

مدت هر مرحله: حدود ۱ تا ۲ هفته

در یوگا، تکرار و پیشروی تدریجی، بخشی از فرایند یادگیری است.

# ۱ | آمادہ سازی بدن

## آمادہ سازی بدن برای شروع یوگا

پیش از ورود به تمرینات اصلی، بدن را با این تمرین آمادہ کنید.  
این تمرین شامل دو سیکل آمادہ سازی، شاواسانا و تلقینات مثبت است  
و برای آمادہ سازی تدریجی مفاصل، عضلات و ستون مهره ها طراحی شده است.

### برنامه پیشنهادی

۱ تا ۲ هفته اول

حداقل ۳ جلسه در هفته

در هر جلسه:

سیکل اول ← سیکل دوم ← شاواسانا ← تلقینات مثبت

در صورت خستگی یا محدودیت توان بدنی، می توانید در یک جلسه تنها

یکی از دو سیکل را انجام دهید.

زمانی وارد تمرینات اصلی شوید که اجرای حرکات برایتان روان تر شده

و بدن آمادگی بیشتری پیدا کرده باشد.

## ۲ | پنج تمرین اصلی یوگا

پس از آماده‌سازی بدن، پنج تمرین اصلی دوره را به‌تدریج دنبال کنید.

### روش پیشنهادی

هر تمرین اصلی را حدود ۱ تا ۲ هفته و حداقل ۳ جلسه در هفته تکرار کنید.

برای مثال:

هفته ۳ و ۴

تمرین اصلی ۱

هفته ۵ و ۶

تمرین اصلی ۲

و به همین ترتیب تا پایان پنج تمرین.

تکرار یک تمرین به شما کمک می‌کند ترتیب حرکات، هماهنگی تنفس و حرکت و نحوه اجرای آسانها را بهتر یاد بگیرید.

### ایجاد تنوع

پس از آشنایی با تمرین‌ها، می‌توانید برای ایجاد تنوع، تمرین‌های اصلی را در روزهای مختلف جابه‌جا کنید و هر روز یکی از آنها را انجام دهید.

ابتدا تکرار برای یادگیری؛ سپس تنوع برای ادامه مسیر.

## ۳ | ساختار هر جلسه

### ◀ گرم کردن

پیش از شروع سیکل اصلی، یکی از تمرین‌های گرم کننده را انجام دهید.

سیکل گرم کننده بدن ۶۰ دقیقه

یا

سیکل هماهنگ‌کننده سیستم تنفسی و عضلانی ۴۰ دقیقه

لازم نیست هر دو را در یک جلسه انجام دهید. می‌توانید با توجه به زمان و شرایط بدنی خود بین آن‌ها تنوع ایجاد کنید.

پس از گرم کردن، سیکل اصلی تمرین را انجام دهید.

## ◀ سیکل اصلی آسانها

مدت سیکل‌ها متفاوت است و می‌توانید بر اساس توانایی خود آن را:

۱ مرتبه ← ۲ مرتبه ← ۳ مرتبه

تکرار کنید.

در ابتدا یک مرتبه کافی است. با افزایش توانایی و تسلط،

تعداد تکرار را افزایش دهید.

حرکات را بدون عجله انجام دهید و برای یادگیری صحیح،

کیفیت اجرای حرکت را بر تعداد تکرار مقدم بدانید.

پس از سیکل اصلی، تمرین شاواسانا را انجام دهید.

## ◀ رهاسازی

در پایان تمرین، شاواسانا را انجام دهید.

شاواسانا ۰ حدود ۱۵ دقیقه

پس از آن:

تلقینات مثبت ۰ حدود ۱ دقیقه

این بخش پایانی را تا حد امکان حذف نکنید و زمانی را برای

آرامسازی و رهاسازی پس از تمرین اختصاص دهید.

## ۴ | سلام بر خورشید مقدماتی

یک تمرین مستقل برای شروع روز

سلام بر خورشید مقدماتی را می‌توانید به‌صورت یک تمرین مستقل انجام دهید.

پیشنهاد یوگان برای این سطح:

۷ مرتبه تکرار

بهتر است این تمرین را در ابتدای روز انجام دهید؛ می‌توانید آن را به‌تنهایی یا در کنار تمرینات یوگا انجام دهید.

سلام بر خورشید همچنین می‌تواند به‌عنوان گرم‌کننده پیش از تمرین اصلی استفاده شود.

دو شیوه استفاده

پیش از یوگا

۷ مرتبه سلام بر خورشید مقدماتی، سپس تمرین اصلی

به‌صورت مستقل

۷ مرتبه سلام بر خورشید برای یک تمرین کوتاه صبحگاهی

در صورت نیاز، تعداد تکرار را متناسب با توانایی خود تنظیم کنید و بهتر است تعداد تکرار فرد باشد.

۱ ۳ ۵ ۷ ... مرتبه

## ۶ | چند نکته برای تمرین بهتر

### زمان تمرین

زمانی را انتخاب کنید که بتوانید با آرامش و تمرکز بیشتری تمرین کنید. تمرین صبحگاهی می‌تواند شروعی فعال و منظم برای روز باشد و تمرین عصرگاهی برای بسیاری از افراد زمان مناسبی برای فاصله گرفتن از فعالیت‌های روزانه و آرام‌تر شدن است.

### تغذیه

بهتر است با معده نسبتاً سبک تمرین کنید. پس از یک وعده غذایی کامل، معمولاً ۲ تا ۳ ساعت فاصله مناسب است. پس از یک وعده سبک یا میان‌وعده، فاصله کوتاه‌تری کافی است. اگر صبح پیش از صبحانه تمرین می‌کنید، در صورتی که با معده خالی احساس ضعف یا ناراحتی ندارید، می‌توانید تمرین را انجام دهید.

### محیط

فضایی آرام و خلوت انتخاب کنید. لباس راحت، زیرانداز مناسب، فضای کافی برای حرکت پیش از شروع، عوامل مزاحم را تا حد امکان کنار بگذارید.

## ۷ | سه اصل مهم در دوره مقدماتی

### تکرار

یک تمرین را چندین بار انجام دهید تا ترتیب و اجرای حرکات برایتان آشنا شود.

### مکث

در آسانها عجله نکنید. با افزایش تسلط، کنترل حرکت و مکث مناسب را بهتر خواهید کرد.

### پیشروی

ابتدا با توانایی فعلی خود تمرین کنید و به تدریج مدت تمرین، تعداد تکرار و کیفیت اجرای حرکات را افزایش دهید.

هدف در این مرحله، انجام بیشتر حرکات نیست؛ یادگیری بهتر حرکات است.

## یوگا را ادامه دهید

برای ادامه مسیر، دوره یوگا سطح متوسط را آغاز کنید.

