



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

مدیتیشن و رهاسازی

yogan.ir

شروع مسیر

این برنامه برای استفاده مستقل از تمرینات یوگا و ایجاد آرامش بیشتر در بدن و ذهن طراحی شده است.

تمرین‌های این دوره را می‌توانید در زمان‌های مختلف روز و متناسب با نیاز خود انجام دهید؛ از جمله برای رهاسازی تنش‌های بدنی، کاهش فشارهای روزانه، آرامسازی ذهن، افزایش تمرکز و آماده شدن برای خواب.

در این دوره، تمرین‌ها از آرامسازی و تنفس آگاهانه تا شاواسانا و مدیتیشن‌های هدایت‌شده پیش می‌روند و می‌توانید بر اساس شرایط و هدف خود، جلسه مناسب را انتخاب کنید.

پیشنهاد تمرین:

حداقل ۳ جلسه در هفته

یا

در صورت تمایل، استفاده روزانه از تمرین‌های کوتاه‌تر

در این دوره، تداوم و ایجاد نظم در تمرین مهم‌تر از طولانی بودن هر جلسه است.

۱ | رهاسازی عضلانی

جلسه اول · رهاسازی عضلانی و آرامش عمیق

این جلسه برای زمانی طراحی شده است که بدن دچار تنش و خستگی است و نیاز به رهاسازی بیشتری دارد.

ترتیب تمرین:

آرامسازی بدن

تنفس شکمی

شاواسانا اکتیو

شاواسانا پسیو

در شاواسانا اکتیو، با استفاده از انقباض و رهاسازی عضلات، تنش‌های عضلانی کاهش پیدا می‌کند و پس از آن می‌توانید با شاواسانا پسیو وارد مرحله آرامش عمیق‌تری شوید.

۲ | آرامسازی و خواب

جلسه دوم · آرامسازی عمیق و آماده‌سازی برای خواب

این جلسه برای ساعات پایانی روز و زمانی مناسب است که می‌خواهید فعالیت ذهنی و تنش‌های روزانه را کنار بگذارید و برای استراحت آماده شوید.

ترتیب تمرین:

آرامسازی بدن · ۳۰ دقیقه

تنفس شکمی · حداقل ۲۰ تنفس

شاواسانای پیشرفته · حدود ۱۶ دقیقه

شاواسانا پسو · ۱۵ دقیقه

در پایان، چند دقیقه فرصت دهید تا بدن و ذهن بدون عجله

در حالت آرامش باقی بمانند.

۳ | کاهش استرس و رهاسازی ذهن

جلسه سوم · آرامسازی هدایت‌شده

این جلسه برای زمان‌هایی مناسب است که ذهن درگیر، خسته یا تحت فشار فعالیت‌های روزانه است.

ترتیب تمرین:

آرامسازی بدن · ۳۰ دقیقه

تنفس شکمی · حداقل ۲۰ تنفس

مدیتیشن هدایت‌شده · حدود ۹ دقیقه

شاواسانا پسویو · ۱۵ دقیقه

اجازه دهید در طول تمرین توجه شما به تنفس، بدن و دستورهای تمرین هدایت شود و در پایان، زمانی را برای رهاسازی کامل اختصاص دهید.

۴ | تمرکز و آرامش ذهن

جلسه چهارم · مدیتیشن نور آبی

این جلسه با هدف ایجاد آرامش و تمرکز ذهنی طراحی شده است و می‌تواند در زمان استراحت، پیش از شروع کار یا زمانی که نیاز به فاصله گرفتن از آشفتگی‌های ذهنی دارید، انجام شود.

ترتیب تمرین:

آرام‌سازی بدن · ۳۰ دقیقه

تنفس شکمی · حداقل ۲۰ تنفس

مدیتیشن نور آبی ۲۱ دقیقه

این تمرین را می‌توانید به صورت مستقل نیز انجام دهید.

۵ | استفاده از تمرین‌ها در زمان‌های مختلف

تمرین‌های این دوره محدود به زمان تمرین یوگا نیستند و می‌توانید آن‌ها را متناسب با شرایط خود در طول روز استفاده کنید.

برای شروع روز

تمرین‌های کوتاه‌تر مانند تنفس شکمی یا مدیتیشن نور آبی می‌توانند به ایجاد تمرکز و آمادگی ذهنی کمک کنند.

در طول روز

برای فاصله گرفتن از فشار و فعالیت‌های ذهنی، می‌توانید از آرام‌سازی بدن، تنفس یا مدیتیشن هدایت‌شده استفاده کنید.

پس از یک روز پرتنش

جلسه رهاسازی عضلانی و شاواسانا می‌تواند انتخاب مناسبی برای اختصاص زمانی به آرام شدن بدن و ذهن باشد.

پیش از خواب

جلسه آرام‌سازی و خواب را در محیطی آرام و با نور کمتر انجام دهید.

۶ | چند نکته برای تمرین بهتر

زمان تمرین

زمانی را انتخاب کنید که بتوانید بدون عجله و مزاحمت تمرین کنید. تمرین‌های آرام‌سازی و شاواسانا، به‌ویژه در پایان روز، می‌توانند بخشی از برنامه استراحت شما باشند.

محیط

فضایی آرام و خلوت انتخاب کنید. لباس راحت · دمای مناسب · نور ملایم · فضای کافی پیش از شروع، تلفن همراه و عوامل مزاحم را تا حد امکان کنار بگذارید.

وضعیت بدن

در تمرین‌های نشسته، در وضعیتی راحت و پایدار قرار بگیرید. در شاواسانا، بدن را در وضعیت خوابیده راحت قرار دهید که بتوانید بدون نیاز به تغییر وضعیت، تمرین را ادامه دهید.

۷ | سه اصل مهم در این دوره

آرامش

در طول تمرین برای رسیدن به نتیجه عجله نکنید. اجازه دهید بدن و ذهن به تدریج از فعالیت روزانه فاصله بگیرند.

تنفس

تنفس آگاهانه یکی از بخش‌های مهم تمرین است. در طول تمرین، بدون فشار و با توجه بیشتر به تنفس خود همراه باشید.

تداوم

برای ایجاد نتیجه پایدارتر، تمرین را به بخشی منظم از برنامه روزانه یا هفتگی خود تبدیل کنید.

هدف این دوره، انجام بیشتر تمرین‌ها نیست؛ ایجاد فرصتی منظم برای آرام شدن، رهاسازی و حضور بیشتر در لحظه است.

یوگا و آرامش را ادامه دهید

تمرینات مدیتیشن و رهاسازی را می‌توانید در کنار تمرینات یوگا در خانه نیز استفاده کنید.

گاهی تنها چند دقیقه فاصله گرفتن از فعالیت‌های روزانه و توجه به بدن و تنفس، می‌تواند شروع خوبی برای بازگشت به آرامش باشد.

آرام، منظم و آگاهانه تمرین کنید.