



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

مرجع آساناهای یوگا

yogan.ir

شروع مسیر

این دوره مجموعه‌ای از آساناهای اصلی یوگا در سه سطح
مقدماتی، متوسطه و پیشرفته است.

برای یادگیری بهتر، تمرین را از سطح مقدماتی شروع کنید
و به تدریج به سطوح بالاتر بروید.

در هر جلسه، یک آسانا را به صورت کامل یاد می‌گیرید و در
صورت نیاز، تمرین‌های آمادگی آن آسانا را نیز انجام می‌دهید.

پیشنهاد تمرین:

۳ جلسه در هفته

۱ | آساناهای مقدماتی

ابتدا از جلسات مقدماتی شروع کنید و آساناها را به ترتیب پیش ببرید.

← هر جلسه یک آسانا

← مشاهده کامل آموزش

← انجام تمرین آمادگی، در صورت وجود

← تمرکز بر فرم صحیح و تنفس

← تکرار آسانا در روزهای بعد برای تثبیت یادگیری

هدف این مرحله، یادگیری صحیح حرکت است، نه افزایش تعداد آساناها.

۲ | تثبیت آساناهای مقدماتی

پس از یادگیری چند آسانا، آن‌ها را در تمرین‌های روزانه خود نیز به کار ببرید.

← انتخاب چند آسانای آموخته‌شده

← اجرای مجدد با تمرکز بر جزئیات

← اصلاح خطاهای قبلی

← ترکیب تدریجی آساناها در تمرین‌های یوگا

۳ | آساناهای متوسطه

پس از تسلط مناسب بر آساناهای مقدماتی،
وارد جلسات متوسطه شوید.

← یادگیری آسانای جدید

← انجام تمرین آمادگی

← توجه بیشتر به کنترل، تعادل و دامنه حرکت

← تکرار و تثبیت

در این مرحله، برای یادگیری هر آسانا عجله نکنید و کیفیت
اجرا را بر تعداد حرکات ترجیح دهید.

۴ | آساناهای پیشرفته

پس از ایجاد آمادگی کافی، جلسات پیشرفته را به ترتیب دنبال کنید.

← آموزش آسانای پیشرفته

← انجام تمرین‌های آمادگی

← اجرای کنترل‌شده

← تکرار برای تثبیت تکنیک

آساناهای پیشرفته را تنها زمانی وارد تمرین روزانه کنید که بدن و مهارت لازم برای اجرای آن‌ها را داشته باشید.

۵ | استفاده مستقل از مرجع آساناها

پس از یادگیری آساناها، می‌توانید از دوره به صورت مستقل استفاده کنید.

← انتخاب آسانا بر اساس هدف تمرین

← مرور آموزش یک آسانا

← استفاده از آسانا در تمرین روزانه

← مراجعه مجدد به آموزش برای اصلاح تکنیک

در این مرحله، لازم نیست دوره را از ابتدا دنبال کنید؛ هر آسانا

می‌تواند به عنوان یک آموزش مستقل مورد استفاده قرار گیرد.

۶ | سه اصل مهم

یادگیری قبل از تنوع

ابتدا اجرای صحیح آسانا را یاد بگیرید، سپس تعداد حرکات را افزایش دهید.

کیفیت قبل از عمق

در آسانا، اجرای کنترل شده و صحیح مهم تر از رسیدن به دامنه بیشتر است.

تدریج در پیشرفت

از آساناهای مقدماتی به متوسطه و سپس پیشرفته بروید و برای حرکات

دشوار آمادگی لازم را ایجاد کنید.

ادامه مسیر

پس از یادگیری آساناها، می‌توانید از آنها در تمرین‌های روزانه،
تمرین‌های هدفمند و طراحی توالی‌های یوگا استفاده کنید و برای مرور
جزئیات هر حرکت، به جلسه مربوط به همان آسانا بازگردید.