



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

پرانایاما

yogan.ir

شروع مسیر

پرانایاما مجموعه‌ای از تمرین‌های تنفسی و تکنیک‌های مرتبط با تنفس است که در این دوره از سطح مقدماتی تا پیشرفته آموزش داده می‌شود. در کنار تمرین‌های تنفسی، نشست‌های پرانایاما و مودراهای یوگا نیز آموزش داده شده‌اند.

برای شروع، برنامه تمرینی پنج‌هفته‌ای را دنبال کنید. برای تمرین مستقل، هر یک از تکنیک‌های تنفس و مودرا را می‌توانید جداگانه انتخاب کنید.

تمرین‌های این دوره را همچنان می‌توانید به صورت مستقل یا در کنار تمرین‌های یوگا انجام دهید.

برای شروع، ابتدا با انواع نشست در پرانایاما آشنا شوید و سپس برنامه پنج‌هفته‌ای را به ترتیب دنبال کنید.

پیشنهاد تمرین:

حداقل ۲ تا ۳ جلسه در هفته

۱ | هفته اول؛ آگاهی و آرامش در تنفس

در هفته اول، هدف آشنایی با تنفس، ایجاد توجه و پیدا کردن ریتمی آرام و موزون است.

سلام بر خورشید مقدماتی



انتخاب یکی از نشست‌های پرانا یاما



توجه به تنفس



تنفس آرام



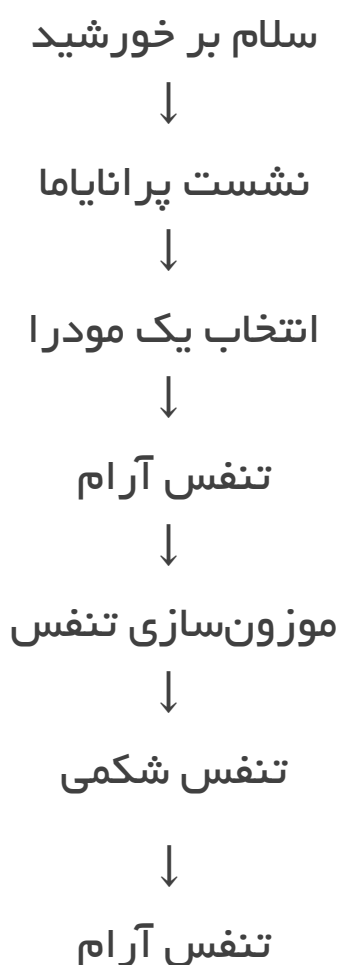
موزون سازی تنفس

از بین نشست‌های آموزش داده شده، نشستی را انتخاب کنید

که در آن احساس راحتی و ثبات بیشتری دارید.

۲ | هفته دوم؛ تنفس شکمی و مودرا

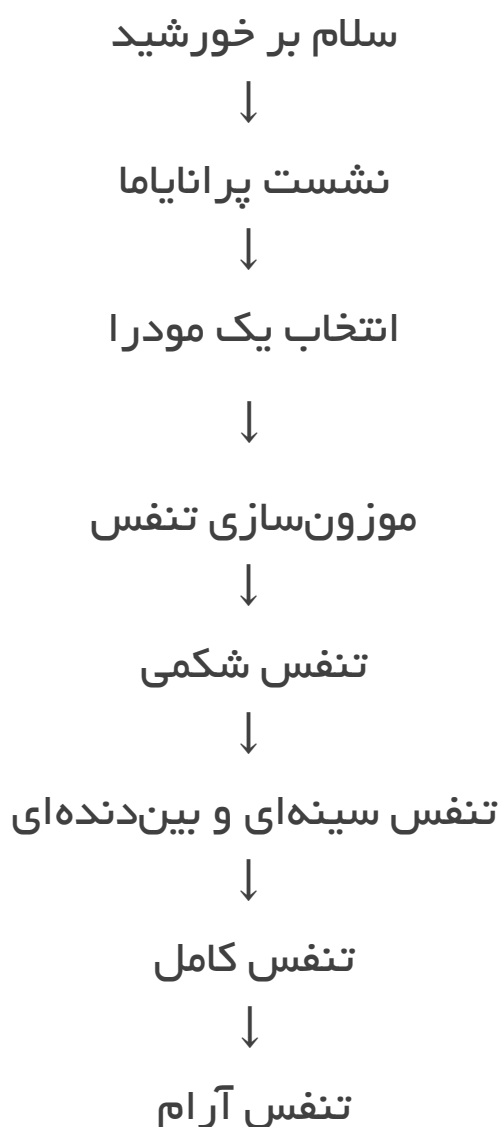
در این هفته، تمرین‌های تنفسی مقدماتی را همراه با یکی از مودراهای مناسب وارد برنامه کنید.



مودرا را می‌توانید متناسب با آموزش دوره انتخاب کنید و لازم نیست در هر جلسه تمام مودراها را انجام دهید.

۳ | هفته سوم؛ گسترش آگاهی تنفسی

در این مرحله، الگوهای مختلف تنفس را بیشتر تجربه کنید و به تفاوت نحوه تنفس در قسمت‌های مختلف بدن توجه داشته باشید.



در این مرحله، تمرکز بر کیفیت و آگاهی تنفس است، نه افزایش شدت تمرین.

۴ | هفته چهارم؛ تنفس کامل و کاپالابھاتی

در این هفته می‌توانید تمرین‌های کامل‌تر تنفسی را وارد برنامه کنید.

سلام بر خورشید



نشست پرانا یاما



تنفس کامل



تنفس کاپالابھاتی آرام



تنفس آرام

در صورت مناسب بودن سطح تمرین، تمرین‌های دیگر این مرحله

را نیز مطابق آموزش دوره انتخاب کنید.

۵ | هفته پنجم؛ تثبیت و پیشرفت

در هفته پنجم، تمرین‌های آموخته‌شده را با تمرکز بیشتر دنبال کنید و به تدریج با تمرین‌های متوسطه و پیشرفته آشنا شوید.

سلام بر خورشید مقدماتی



نشست پرانا یاما



تنفس کامل



کاپالابھاتی آرام



کاپالابھاتی تند

پس از تسلط نسبی بر تمرین‌های مقدماتی، می‌توانید تمرین‌های متوسطه مانند نادی شودانا و سایر تمرین‌های این سطح را مطابق آموزش دوره وارد برنامه کنید.

۶ | استفاده از پراناایاما در کنار یوگا

تمرین‌های پراناایاما را می‌توانید به‌صورت مستقل یا پس از تمرین‌های یوگا انجام دهید.

در صورت انجام پراناایاما پس از یوگا، پس از پایان تمرین‌های بدنی در یک نشست مناسب قرار بگیرید و تمرین تنفسی مورد نظر خود را با آرامش انجام دهید.

همچنین می‌توانید از تمرین‌های مستقل دوره، متناسب با هدف و نیاز خود استفاده کنید.

لازم نیست در هر جلسه چندین نوع پراناایاما را با هم انجام دهید.

۷ | انتخاب تمرین مناسب

پس از آشنایی با تمرین‌ها، می‌توانید هر پیرانایاما یا مودرا را به صورت مستقل انتخاب و تمرین کنید.

برای مثال، ممکن است در یک روز فقط یک تمرین تنفسی را انجام دهید و در روزی دیگر، مطابق برنامه خود دو یا چند تمرین را با هم ترکیب کنید.

در انتخاب تمرین‌ها، سطح تمرین و آموزش مربوط به هر تکنیک را در نظر بگیرید.

۸ | چند نکته برای تمرین بهتر

تمرین‌ها را در محیطی آرام، خلوت و با دمای مناسب انجام دهید و لباس راحت بپوشید.

بهتر است هنگام تمرین، معده کاملاً پر نباشد و بدن در شرایط راحتی قرار داشته باشد.

در طول تمرین، کیفیت تنفس، آرامش و تمرکز را بر افزایش

مدت یا شدت تمرین مقدم بدانید.

تعداد تکرار و شدت هر تمرین را مطابق آموزش همان تمرین

انجام دهید و از افزایش خودسرانه آن خودداری کنید.

۹ | سه اصل مهم در پرانایاما

آرامش

تنفس را بدون عجله و با تمرکز انجام دهید.

آگاهی

به ریتم، کیفیت و نحوه انجام تنفس توجه کنید.

تدریج

از تمرین‌های مقدماتی شروع کنید و متناسب با

توانایی خود به سطوح بالاتر بروید.

ابتدا آگاهی و کنترل؛ سپس پیشرفت در تمرین.

ادامه مسیر

پس از گذراندن برنامه پنج هفته‌ای، می‌توانید از تمرین‌های پرانایاما و مودرا به صورت مستقل یا در کنار تمرین‌های یوگا استفاده کنید و با توجه به هدف خود، تمرین مناسب را انتخاب کنید.

پرانایاما را با آرامش، آگاهی و تداوم ادامه دهید.