



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

سطح پیشرفته

yogan.ir

شروع مسیر

این برنامه ادامه مسیر پس از یوگا سطح متوسطه است و برای افزایش توانایی، کنترل و تسلط بیشتر بر اجرای آسانهای پیشرفته طراحی شده است.

در این مرحله، تمرینها نیازمند آمادگی بدنی بیشتر، کنترل مناسب حرکات، مکثهای دقیقتر و توجه بیشتر به تنفس هستند.

پیشنهاد تمرین:

حداقل ۳ جلسه در هفته

مدت هر مرحله: حدود ۱ تا ۲ هفته

در یوگا، پیشرفت با تکرار منظم و افزایش تدریجی توانایی شکل می‌گیرد.

۱ | آمادہ سازی بدن

آمادہ سازی بدن برای یوگا پیشرفته

پیش از ورود به تمرینات اصلی، بدن را با تمرین آمادہ سازی سطح پیشرفته آمادہ کنید. این تمرین شامل دو سیکل آمادہ سازی، شاواسانا و تلقینات مثبت است و برای آمادہ سازی تدریجی بدن پیش از اجرای آساناهای پیشرفته طراحی شده است.

برنامه پیشنهادی

۱ تا ۲ هفته اول

حداقل ۳ جلسہ در هفته

در هر جلسہ:

سیکل اول ← سیکل دوم ← شاواسانا ← تلقینات مثبت

در صورت داشتن توان بدنی، می‌توانید سیکل‌ها را تا ۳ مرتبہ در یک جلسہ تکرار کنید. زمانی وارد تمرینات اصلی شوید کہ اجرای حرکات آمادہ سازی برایتان روان‌تر شده و بدن آمادگی کافی برای تمرینات پیشرفته را پیدا کرده باشد.

۲ | چهار تمرین اصلی یوگا

پس از آماده‌سازی بدن، چهار تمرین اصلی سطح پیشرفته 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 اول و دوم

تمرین اصلی ۱

هفته سوم و چهارم

تمرین اصلی ۲

و به همین ترتیب تا پایان چهار تمرین.

در صورت نیاز می‌توانید یک تمرین را برای مدت بیشتری تکرار کنید تا اجرای

آساناها، مکث‌ها و انتقال بین حرکات برایتان کنترل‌شده‌تر و روان‌تر شود.

پس از آشنایی با تمام تمرین‌ها، می‌توانید برای ایجاد تنوع، تمرین‌های

مختلف را در روزهای متفاوت انجام دهید.

ابتدا تکرار برای تسلط؛ سپس تنوع برای ادامه مسیر.

۳ | ساختار هر جلسه

◀ گرم کردن

پیش از شروع سیکل اصلی، بدن را با یکی از تمرین‌های گرم‌کننده آماده کنید.

سیکل گرم‌کننده 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

سیکل اصلی هر تمرین را بر اساس توانایی خود:

۱ مرتبه ← ۲ مرتبه ← ۳ مرتبه

تکرار کنید.

در ابتدا یک مرتبه کافی است. با افزایش توانایی و تسلط، تعداد تکرار را افزایش دهید.

در این سطح، برخی آسانها دارای کشش بیشتر، مکث طولانی‌تر و انقباض عضلانی شدیدتری هستند. بنابراین حرکات را با کنترل انجام دهید و از فشار بیش از توان بدن خودداری کنید.

به تنفس، مکث و کیفیت اجرای آسانها توجه کنید.

در سطح پیشرفته، کیفیت و کنترل حرکت را بر تعداد تکرار مقدم بدانید.

◀ رهاسازی

پس از پایان سیکل اصلی، تمرین را با شاواسانا به پایان برسانید.

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 پیشرفته

یک تمرین مستقل برای شروع روز

سلام بر خورشید پیشرفته را می‌توانید به صورت یک تمرین مستقل یا در کنار تمرینات یوگا انجام دهید.

پیشنهاد یوگان برای این سطح:

۷ مرتبه تکرار

بهتر است این تمرین را در ابتدای روز انجام دهید. همچنین می‌توانید پیش از تمرین اصلی از آن برای گرم کردن بدن استفاده کنید.

دو شیوه استفاده

پیش از یوگا

۷ مرتبه سلام بر خورشید پیشرفته، سپس تمرین اصلی

به صورت مستقل

۷ مرتبه سلام بر خورشید پیشرفته به عنوان یک تمرین 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

۵ | 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 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، فاصله کوتاه‌تری کافی است. اگر صبح پیش از صبحانه تمرین می‌کنید و با معده خالی احساس ضعف یا ناراحتی ندارید، می‌توانید تمرین را انجام دهید.

محیط

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

۶ | سه اصل مهم در دوره پیشرفته

مکث

در این سطح، مکث و ماندن کنترل شده در آساناها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. با افزایش تسلط، مکث خود را به تدریج بهبود دهید.

کنترل

کشش، انقباض و انتقال بین حرکات را با کنترل انجام دهید و اجازه دهید تنفس در طول تمرین آرام و منظم باقی بماند.

پیشروی

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

در این سطح، توجه به تنفس، مکث و حضور ذهن در کنار اجرای صحیح آساناها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

هدف در این مرحله، انجام بیشتر نیست؛ اجرای عمیق‌تر، دقیق‌تر و کنترل شده‌تر است.

یوگا را ادامه دهید

پس از تمرین و تسلط کافی بر چهار برنامه سطح پیشرفته، می‌توانید مسیر خود را با سایر دوره‌های تخصصی یوگان ادامه دهید.

یوگا را آرام، منظم و آگاهانه ادامه دهید.