



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

کاهش استرس و اضطراب

yogan.ir

شروع مسیر

این دوره مجموعه‌ای از تمرین‌های یوگا، تنفس و آرام‌سازی است که می‌توانید با توجه به وضعیت جسمی و ذهنی خود از آن‌ها استفاده کنید.

تمرین‌های دوره برای کاهش تنش، آرام‌سازی، مدیریت بهتر اضطراب و افزایش انرژی و حال عمومی طراحی شده‌اند.

برای استفاده بهتر از دوره، ابتدا با چهار برنامه تمرینی آشنا شوید و سپس با توجه به نیاز خود، برنامه مناسب را انتخاب کنید.

پیشنهاد تمرین:

حداقل ۳ جلسه در هفته

۱ | رهایی از تنش و آرامسازی

این برنامه برای زمانهایی مناسب است که احساس تنش،
گرفتگی یا خستگی جسمی و ذهنی دارید.

آرامسازی بدن به صورت نشسته و ذهنی



سیکل یوگا آساناها برای تنشزدایی



شاواسانا و رهاسازی بدن

در پایان تمرین، در شاواسانا بصورت خوابیده قرار بگیرید و
اجازه دهید بدن و ذهن به تدریج وارد حالت آرامش شوند.

۲ | آرامسازی و کاهش اضطراب

این برنامه برای زمان‌هایی مناسب است که احساس اضطراب، بی‌قراری یا تنش ذهنی دارید.

آرامسازی بدن به صورت نشسته و ذهنی



تنفس ضد اضطراب



تنفس نادی شودانا



شاواسانا و رهاسازی بدن

در طول تمرین، توجه خود را بر تنفس و حفظ آرامش قرار دهید و از انجام حرکات یا تنفس با فشار بیش از حد خودداری کنید.

در پایان تمرین، در شاواسانا بصورت خوابیده قرار بگیرید و اجازه دهید بدن و ذهن به تدریج وارد حالت آرامش شوند.

۳ | افزایش انرژی و نشاط

این برنامه برای زمان‌هایی مناسب است که احساس کمبود انرژی، بی‌حالی یا کم‌تحرکی دارید.

سلام بر خورشید مقدماتی ۷ مرتبه



سیکل افزایش انرژی



شاواسانا و رهاسازی بدن

سلام بر خورشید را متناسب با توانایی خود انجام دهید و در طول تمرین به هماهنگی حرکت و تنفس توجه داشته باشید.

پس از تمرین‌های فعال، می‌توانید شاواسانا را به صورت خوابیده و برای بازگشت تدریجی بدن به حالت آرامش انجام دهید. انجام شاواسانا در این جلسه **اختیاری** است و می‌توانید بر اساس نیاز و زمان خود آن را انتخاب کنید.

۴ | رهایی و انرژی

این برنامه برای زمان‌هایی مناسب است که احساس بی‌حوصلگی،
خستگی یا افت حال عمومی دارید.

آرام‌سازی بدن به صورت نشسته و ذهنی



سیکل ضد افسردگی؛ آساناهای کششی نشسته



سیکل افزایش انرژی



شاواسانا و رهاسازی بدن

حرکات کششی را بدون فشار و متناسب با توانایی خود انجام دهید و کیفیت
اجرای حرکات را بر شدت آن‌ها مقدم بدانید.

پس از تمرین‌های فعال، می‌توانید شاواسانا را به صورت خوابیده و برای بازگشت
تدریجی بدن به حالت آرامش انجام دهید. انجام شاواسانا در این جلسه **اختیاری**
است و می‌توانید بر اساس نیاز و زمان خود آن را انتخاب کنید.

۵ | انتخاب برنامه مناسب

لازم نیست در هر جلسه همه تمرین‌های دوره را انجام دهید.

برنامه تمرینی خود را بر اساس نیاز همان روز انتخاب کنید:

تنش و خستگی جسمی و ذهنی
→ برنامه رهایی از تنش و آرامسازی

اضطراب و بی‌قراری
← برنامه آرامسازی و کاهش اضطراب

کمبود انرژی و بی‌حالی
← برنامه افزایش انرژی و نشاط

بی‌حوصلگی و افت حال عمومی
← رهایی و انرژی

با آشنایی بیشتر با تمرین‌ها می‌توانید در روزهای مختلف،

برنامه مناسب خود را انتخاب کنید.

۶ | ساختار تمرین

تمرین‌های این دوره را با آرامش و بدون عجله انجام دهید.

در تمرین‌های آرام‌سازی، توجه خود را بر بدن و تنفس قرار دهید.

در تمرین‌های فعال‌تر، مانند سلام بر خورشید و سیکل افزایش انرژی،

حرکات را متناسب با توانایی خود انجام دهید.

در پایان برنامه‌هایی که شامل شاواسانا هستند، زمان کافی برای

آرام‌سازی پایانی در نظر بگیرید.

۷ | چند نکته برای تمرین بهتر

محیطی آرام و مناسب برای تمرین انتخاب کنید و از لباس راحت استفاده کنید.

برای تمرین‌های آرام‌سازی و شاواسانا، محیط کم‌صدا می‌تواند

به تمرکز بهتر کمک کند.

تمرین را متناسب با شرایط بدن خود انجام دهید و از فشار بیش از حد،

به‌خصوص در حرکات کششی و تمرین‌های تنفسی، خودداری کنید.

اگر هنگام تمرین دچار درد، سرگیجه، ضعف یا احساس ناخوشایند شدید،

تمرین را کاهش دهید یا متوقف کنید.

۸ | سه اصل مهم در این دوره

آرامش

تمرین را بدون عجله و فشار انجام دهید.

تنفس

به کیفیت و ریتم تنفس در طول تمرین توجه داشته باشید.

تداوم

تمرین منظم، حتی با جلسات کوتاه، بهتر از تمرین‌های پراکنده و سنگین است.

هدف، ایجاد یک تمرین منظم و قابل ادامه است؛ نه انجام بیشتر حرکات.

ادامه مسیر

تمرین‌های این دوره را می‌توانید در کنار تمرین‌های یوگا، مدیتیشن و سایر برنامه‌های خود ادامه دهید و با توجه به نیازتان از برنامه‌های مختلف استفاده کنید.

یوگا را ادامه دهید و تمرین مناسب خود را برای هر روز انتخاب کنید.