



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

پاکسازی گوارش

yogan.ir

شروع مسیر

این بخش از دوره شامل یک برنامه ۱۴ روزه است که با تمرین‌های کریا و تنفس کاپالابھاتی آرام انجام می‌شود.

تمرین‌ها در ۱۳ روز نخست در ساعات ابتدایی صبح انجام می‌شوند و روز چهاردهم به‌عنوان روز پایانی، ساختار متفاوتی دارد.

پیشنهاد: برنامه را تا حد امکان پیوسته و مطابق ترتیب روزها انجام دهید.

۱ | برنامه ۱۴ روزه کریا

روزهای ۱ تا ۱۳

تمرین اصلی:

سیکل کریا گوارش ← تنفس کاپالابھاتی آرام

سیکل کریا را در هر روز به تعداد دفعات مشخص شده

در برنامه آموزشی انجام دهید.

در هفت روز نخست، تعداد تکرارها به تدریج افزایش پیدا

می‌کند و در هفت روز دوم کاهش می‌یابد.

تعداد تکرارها را مطابق برنامه همان روز انجام دهید

و از افزایش خودسرانه آن خودداری کنید.

زمان پیشنهادی: پیش از طلوع خورشید

پس از پایان تمرین، می‌توانید استراحت کنید.

۲ | روز چهاردهم

روز چهاردهم، روز پایانی برنامه است.

در این روز:

آماده‌سازی ← سیکل کریا گوارش ← استراحت

تمرین حرکتی مطابق برنامه این روز انجام می‌شود

و پس از آن استراحت کنید.

در برنامه اصلی، روز چهاردهم به صورت متفاوت از

۱۳ روز نخست طراحی شده است؛

بنابراین دستورهای مربوط به تغذیه و تعداد تکرار

این روز را دقیقاً مطابق آموزش دوره دنبال کنید.

۳ | تنفس کاپالابهاتی آرام

کاپالابهاتی آرام به عنوان بخشی از برنامه پاکسازی گوارش انجام می شود.

مدت: حدود ۳ دقیقه

در اجرای تمرین:

دم آرام ← بازدم فعال و ضربه‌ای از بینی ← ادامه پیوسته تنفس

در بازدم، شکم به سمت داخل و بالا حرکت می کند و

دم به صورت آرام انجام می شود.

شانه ها و قفسه سینه تا حد امکان ثابت بمانند و

حرکت اصلی در ناحیه شکم باشد.

عضلات صورت و بدن را تا حد امکان آرام نگه دارید.

۴ | ساختار هر روز

برنامه روزانه را به شکل زیر انجام دهید:

سیکل کریا گوارش ← کاپالابھاتی آرام ← استراحت

در این بخش نیازی به اضافه کردن شاواسانا بعد از هر تمرین نیست.

پس از پایان مجموعه تمرین‌ها، می‌توانید چند دقیقه در حالت آرام استراحت کنید.

۵ | نکات مهم

تمرین‌ها را با معده سبک و در شرایطی آرام انجام دهید.

در طول دوره، تغذیه سبک و متعادل داشته باشید و از تغییرات شدید و خودسرانه در رژیم غذایی پرهیز کنید.

تعداد تکرارها و مدت تمرین را بیش از مقدار تعیین‌شده افزایش ندهید.

اگر هنگام تمرین دچار درد، سرگیجه، ضعف، افت فشار، تهوع یا علائم غیرعادی و شدید شدید، تمرین را متوقف کنید.

ادامه مسیر

پس از پایان ۱۴ روز، می‌توانید در صورت مناسب بودن شرایط بدنی، تمرین‌های این بخش را به صورت انتخابی و در کنار برنامه یوگا ادامه دهید.

تداوم و اجرای صحیح، مهم‌تر از افزایش تعداد تمرین‌هاست.