



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

سطح متوسطه

yogan.ir

شروع مسیر

این برنامه ادامه مسیر پس از یوگا سطح مقدماتی است و برای افزایش تدریجی توانایی بدن، بهبود کنترل حرکات و تسلط بیشتر بر اجرای آسانهای یوگا طراحی شده است.

در این مرحله، تکرار منظم تمرین‌ها به شما کمک می‌کند حرکات را با کنترل بیشتر، هماهنگی بهتر تنفس و حرکت و مکث مناسب‌تر انجام دهید.

پیشنهاد تمرین:

حداقل ۳ جلسه در هفته

مدت هر مرحله: حدود ۱ تا ۲ هفته

در یوگا، پیشرفت تدریجی و تمرین منظم، بخشی از مسیر یادگیری است.

۱ | پنج تمرین اصلی یوگا

دوره یوگا سطح متوسطه شامل ۵ تمرین اصلی است که هر کدام از یک سیکل اصلی آساناها، گرم کردن و رها سازی تشکیل شده اند.

روش پیشنهادی

هر تمرین اصلی را حدود ۱ تا ۲ هفته و حداقل ۳ جلسه در هفته انجام دهید و سپس به تمرین بعدی بروید.

برای مثال:

هفته اول و دوم

تمرین اصلی ۱

هفته سوم و چهارم

تمرین اصلی ۲

و به همین ترتیب تا پایان پنج تمرین.

در صورت نیاز می توانید یک تمرین را برای مدت بیشتری تکرار کنید

تا اجرای حرکات و سیکل برایتان روان تر و کنترل شده تر شود.

پس از آشنایی با تمام تمرین ها، می توانید برای ایجاد تنوع، تمرین های مختلف

را در روزهای متفاوت انجام دهید.

ابتدا تکرار برای تسلط؛ سپس تنوع برای ادامه مسیر.

۲ | ساختار هر جلسه

هر جلسه از سه بخش اصلی تشکیل شده است:

◀ 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

می‌توانید بر اساس زمان و شرایط بدنی خود بین این دو تمرین 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 تا ۳ مرتبه انجام دهید.

در ابتدا یک مرتبه کافی است و با افزایش توانایی می‌توانید تعداد تکرار را بیشتر کنید.

در طول تمرین، به تنفس، نحوه اجرای حرکت، مکث و کنترل بدن توجه کنید و از انجام حرکات با عجله خودداری کنید.

کیفیت اجرای آسانها را بر تعداد تکرار مقدم بدانید.

◀ رهاسازی

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

شاواسانا • حدود ۱۵ دقیقه

پس از آن:

تلقینات مثبت • حدود ۱ دقیقه

رهاسازی را بخشی از تمرین در نظر بگیرید

و زمانی را برای آرام شدن بدن و ذهن اختصاص دهید.

۳ | سلام بر خورشید متوسطه

یک تمرین مستقل برای شروع روز

سلام بر خورشید متوسطه 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 متوسطه، سپس تمرین اصلی

به صورت مستقل

۷ مرتبه سلام بر خورشید متوسطه 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 ۰ ۳ ۰ ۵ ۰ ۷ ۰ ... مرتبه

۴ | چند نکته برای تمرین بهتر

زمان تمرین

زمانی را انتخاب کنید که بتوانید با آرامش و تمرکز بیشتری تمرین کنید. تمرین صبحگاهی می‌تواند انتخاب مناسبی برای شروع روز باشد و تمرین عصرگاهی می‌تواند زمانی مناسب برای فاصله گرفتن از فعالیتهای روزانه و آرام‌تر شدن باشد.

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.

۵ | سه اصل مهم در دوره متوسطه

تکرار

تمرین‌ها را به اندازه کافی تکرار کنید تا ترتیب حرکات و اجرای سیکل برایتان روان‌تر شود.

کنترل

در اجرای آساناها به تنفس، مکث و کنترل بدن توجه کنید و حرکت را بدون عجله انجام دهید.

پیشروی

با افزایش توانایی، به تدریج تعداد تکرار و کیفیت اجرای حرکات را افزایش دهید.

هدف در این مرحله، انجام بیشتر نیست؛ اجرای بهتر و کنترل‌شده‌تر است.

یوگا را ادامه دهید

پس از تمرین و تسلط کافی بر پنج برنامه سطح متوسطه، می‌توانید مسیر خود را با دوره‌های پیشرفته‌تر یوگان ادامه دهید.

یوگا را آرام، منظم و آگاهانه ادامه دهید.