



یوگان

مرجع آموزش آنلاین یوگا

برنامه تمرینی یوگا

یوگاترایی و اصلاحی

yogan.ir

شروع مسیر

دوره یوگاتراپی و اصلاحی برای تمرین هدفمند روی بخش‌های مختلف بدن طراحی شده است.

در این دوره لازم نیست تمام تمرین‌ها را در یک جلسه انجام دهید. تمرین‌ها را بر اساس نیاز و شرایط بدنی خود انتخاب کنید و با تکرار منظم، به بدن فرصت دهید تا به تدریج با حرکات و الگوی صحیح تمرین آشنا شود.

پیشنهاد تمرین:

۳ تا ۵ جلسه در هفته

در هر جلسه، یک ناحیه اصلی بدن را انتخاب کنید و در صورت نیاز، یک یا چند تمرین مکمل را به آن اضافه کنید.

هدف در یوگاتراپی، انجام تمرین بیشتر نیست؛ انتخاب تمرین مناسب و اجرای باکیفیت و منظم آن است.

۱ | انتخاب تمرین بر اساس نیاز بدن

← یوگاتراپی دست

← یوگاتراپی کتف و شانه

← یوگاتراپی گردن

← یوگاتراپی ستون فقرات

یوگاتراپی کمر

← کمر، سیکل اول

← کمر، سیکل دوم

← بهبود کمر درد

یوگاتراپی زانو

← زانو ایستاده

← زانو نشسته

← یوگاتراپی آرتروز

لازم نیست همه این تمرین‌ها در یک جلسه انجام شوند. بر اساس نیاز بدن، یک یا چند تمرین مناسب را انتخاب کنید.

۲ | ساختار هر جلسه

یک جلسه یوگاتراپی می‌تواند به این شکل انجام شود:

تمرین هدفمند ← تمرین مکمل ← تکرار در صورت نیاز ← شاواسانا

برای مثال:

کتف و شانه ← گردن ← شاواسانا

یا:

ستون فقرات ← کمر سیکل اول ← بهبود کمردرد ← شاواسانا

یا:

زانو ایستاده ← زانو نشسته ← آرتروز ← شاواسانا

لازم نیست بعد از هر تمرین شاواسانا انجام شود.

شاواسانا بهتر است در پایان مجموعه تمرین‌های جلسه انجام شود.

۳ | تکرار تمرین‌ها

هر سیکل را می‌توان بر اساس شرایط بدنی و میزان آمادگی، ۱ تا ۳ مرتبه تکرار کرد.

در شروع، یک مرتبه انجام دادن تمرین کافی است.

پس از آشنایی بیشتر با حرکات، در صورت مناسب بودن شرایط بدن می‌توان

یک سیکل را برای مرتبه دوم یا سوم تکرار کرد.

اگر با تکرار تمرین، خستگی یا ناراحتی افزایش پیدا می‌کند، تعداد تکرار را کاهش دهید.

ابتدا یادگیری و کنترل؛ سپس تکرار بیشتر.

۴ | شاواسانا

شاواسانا می‌تواند در پایان جلسه انجام شود تا بدن و ذهن فرصت آرام شدن و رهاسازی داشته باشند.

در این دوره، نیازی نیست بعد از هر سیکل شاواسانا انجام دهید.

ساختار پیشنهادی:

یک یا چند تمرین هدفمند ← تکرار در صورت نیاز ← شاواسانا

اگر یک تمرین به‌تنهایی جلسه شما را تشکیل می‌دهد، می‌توانید پس از همان تمرین وارد شاواسانا شوید.

۵ | استفاده از تمرین‌ها برای آماده‌سازی بدن

سیکل‌های یوگاترایی فقط برای جلسات مستقل نیستند.

می‌توانید در صورت تناسب با تمرین، از آن‌ها به‌عنوان آماده‌سازی بدن

قبل از یوگا یا سایر تمرین‌های حرکتی استفاده کنید.

برای مثال:

کتف و شانه ← گردن ← ستون فقرات ← تمرین یوگا

یا:

زانو ایستاده ← زانو نشسته ← تمرین اصلی

در این حالت لازم نیست تمرین‌های آماده‌سازی طولانی شوند؛ هدف،

آماده کردن بدن برای تمرین بعدی است.

۶ | چند تمرین را در یک جلسه انجام دهید

پس از آشنایی با تمرین‌ها، می‌توانید چند سیکل مرتبط را در یک جلسه ترکیب کنید.

برای مثال:

بالاتنه

دست ← کتف و شانه ← گردن ← شاواسانا

کمر

ستون فقرات ← کمر سیکل اول ← کمر سیکل دوم ← شاواسانا

زانو

زانو ایستاده ← زانو نشسته ← آرتروز ← شاواسانا

انتخاب تمرین‌ها باید بر اساس نیاز بدن باشد و انجام همه تمرین‌ها در یک جلسه ضرورتی ندارد.

۷ | بعد از بهبود نسبی

با بهتر شدن شرایط بدن، می‌توانید به تدریج تمرین‌های عمومی یوگا را نیز وارد برنامه خود کنید.

برای مثال:

یوگاتراپی ← تمرین یوگا ← شاواسانا

یا از برخی سیکل‌های یوگاتراپی به عنوان آماده‌سازی قبل از تمرین یوگا استفاده کنید.

به این ترتیب، یوگاتراپی می‌تواند در کنار تمرین‌های روزانه یوگا ادامه پیدا کند.

۸ | ادامه تمرین‌ها پس از بهبود

بهبود نسبی به معنای کنار گذاشتن کامل تمرین‌های یوگاتراپی نیست.

می‌توانید پس از بهتر شدن شرایط بدن، تمرین‌های مناسب را با دفعات کمتر در برنامه خود نگه دارید و از آن‌ها برای حفظ آمادگی بدن و توجه بیشتر به وضعیت حرکتی خود استفاده کنید.

با گذشت زمان، ممکن است نیاز شما به برخی تمرین‌ها کمتر شود و تمرکز برنامه به سمت تمرین‌های روزانه یوگا تغییر کند.

ابتدا یوگاتراپی برای نیاز بدن؛ سپس یوگا برای ادامه مسیر.

۹ | سه اصل مهم در یوگاتراپی

۱. انتخاب

هر جلسه را بر اساس نیاز بدن خود تنظیم کنید.

۲. تکرار

یک تمرین مناسب، با تکرار منظم ارزش بیشتری از تمرین‌های متعدد و پراکنده دارد.

۳. پیشرفت

ابتدا با تعداد و شدت مناسب شروع کنید و به تدریج، با افزایش آشنایی و

آمادگی بدن، تمرین را توسعه دهید.

انتخاب مناسب ← تکرار منظم ← پیشرفت تدریجی

ادامه مسیر

یوگاتراپی می‌تواند بخشی از مسیر تمرین شما باشد، نه تمام آن.

با بهتر شدن شرایط بدن، می‌توانید تمرین‌های عمومی یوگا را نیز به برنامه خود اضافه کنید و از سیکل‌های یوگاتراپی در صورت نیاز، برای آماده‌سازی و حفظ آمادگی بدن استفاده کنید.

آرام، آگاه و پیوسته تمرین کنید.