

پکیج یوگا در خانه پیشرفته

پکیج جامع یوگا در خانه پیشرفته با رویکرد افزایش سطح سلامت جسم و ذهن و برای تمامی گروه های سنی تهیه شده است و شامل کلیه نیازها و سیکل های لازم برای انجام این ورزش در سطح پیشرفته می باشد که بوسیله مربیان رسمی فدراسیون یوگا ایران و بصورت سیکل های استاندارد و تخصصی طراحی و ارائه شده است.

تمرینات یوگا را میتوانید برای حداقل ۲ الی ۳ جلسه در هفته انجام دهید. در زمان انجام تمرینات بهتر است معده پر یا خیلی خالی نباشد که بتوان حرکات را با آرامش انجام داد. حدود نیم ساعت بعد از صبحانه ، دو ساعت بعد از نهار و یک ساعت بعد از شام سبک میتوانید هر سیکل را برای یک تا سه مرتبه در روز تکرار کنید. تمرینات را در فضای خلوت و آرام با دمای متعادل و همراه با تمرکز کامل و دور از استرس انجام دهید و میتوانید حدود یک ساعت قبل از شروع تمرین دوش بگیرید تا منافذ های پوست باز گردد و از لباس راحت استفاده کنید. انجام دقیق و به ترتیب سیکل ها همراه با آماده سازی و گرم کردن بدن و میزان مکث لازم در هر حرکت طبق برنامه و گفته های مربی در هر تمرین برای دستیابی به فوائد یوگا و جلوگیری از آسیب ورزشی الزامی می باشد.

این پکیج شامل ۵ تمرین کامل یوگا روزانه در سطح پیشرفته میباشد که از ۱۰ سیکل تخصصی (۲ سیکل آماده سازی پیشرفته - ۲ سیکل گرم کردن - ۴ سیکل پیشرفته - شواسانا - تلقینات مثبت) و بیش از ۴۴ آسانا (حرکت) اصلی یوگا در سطح پیشرفته به همراه برنامه تمرینی یوگا روزانه می باشد و طی ۱۱۰ دقیقه آموزش تصویری ارائه گردیده است.

انجام آساناهای یوگا به صورت صحیح و اصولی مهمترین بخش تمرینات یوگا است و برای یادگیری صحیح انجام هر آساناها میتوانید به دوره حرکات مرجع یوگا که بصورت آنلاین در سایت و اپلیکیشن یوگان و همینطور بصورت پکیج یوگا در خانه در سطوح مقدماتی تا قهرمانی ارائه شده مراجعه کنید و با دقت آساناهای مربوطه را یاد بگیرید تا بتوانید به صورت صحیح در تمرینات و سیکل ها، آنها را انجام دهید. همزمان با این دوره نیز میتوانید از دوره های تخصصی ارائه شده مانند پرانا یاما - تنفس و مودرا، کمک درمانی، کریا پاک سازی گوارش، تنش زدایی، ضد افسردگی، انرژی زا، افزایش قدرت جسمانی، افزایش انعطاف پذیری بدن، قهرمانی و آکرو یوگا نیز در کنار تمرینات خود استفاده کنید و به نکاتی که در محدودیت های آساناها گفته شده نیز توجه کنید و توصیه میشود که اگر در عضوی دارای مشکل میباشید، تمرینات مربوط به آن قسمت را از دوره های کمک درمانی انجام دهید.

در صورت نیاز به مشاوره و یا پشتیبانی میتوانید توسط سیستم پشتیبانی هوشمند سایت یوگان با کارشناسان فنی و مربیان ما در ارتباط باشید و یا با شماره ۰۲۱۲۲۶۳۲۰۰۲ تماس حاصل فرمایید.

یوگا روزانه سطح پیشرفته

این دوره شامل ۵ تمرین کامل از آساناهای یوگا در سطح پیشرفته میباشد که تمرینات این دوره برای افرادی طراحی شده است که دوره های مقدماتی و متوسطه را گذرانده باشند و بدنشان برای انجام حرکات این دوره آماده شده باشد. در این دوره آساناهای دوره مقدماتی و متوسطه به صورت کامل تر و با کشش و انقباض شدیدتر و با مکث بیشتر قابل انجام می باشد و آساناهای این سطح نیز به آساناهای دوره قبل اضافه میشود و برای انجام آساناهای سخت تر آماده خواهید شد. با گذراندن این دوره متابولیسم بدن در وضعیت تعادل قرار گرفته و کارکرد غدد درون ریز تنظیم میگردد. افزایش آرامش و تمرکز از دستاوردهای اصلی این دوره میباشد.

در این دوره، تمرین اول شامل ۲ سیکل از آساناهای یوگا جهت آماده سازی بدن و ذهن برای شروع دوره های پیشرفته میباشد که این سیکل ها را به مدت ۱ الی ۲ هفته و تا رسیدن به مهارت کافی انجام دهید و بعد سیکل های پیشرفته را که شامل ۴ تمرین اصلی میباشد شروع کنید. هر سیکل در صورت تمرین مداوم و مرتب حداقل به مدت یک ماه و یا بیشتر، بر حسب نیاز قابل استفاده میباشند و بهتر است که این دوره را حداقل تا زمانی که مهارت کامل در انجام حرکات به دست نیابردید تکرار کنید تا تاثیر حرکات در بدن شما عمیق و ماندگار شود. انجام دهید. زمان مکث در هر حرکت در این سطح حدود ۴۰ الی ۶۰ ثانیه است که سعی کنید مکث بین حرکات را با هم هماهنگ کنید. ترتیب و پیوستگی انجام حرکات بسیار مهم است.

تمرینات این دوره شامل ۲ سیکل برای گرم کردن بدن قبل از شروع یوگا، ۲ سیکل از آساناهای یوگا جهت آماده سازی بدن، ۴ سیکل اصلی از آساناهای یوگا در سطح پیشرفته، تمرین رهاسازی (شواسانا) و جملات تلقینی مثبت (مجموعاً ۱۰ سیکل) می باشد. در هر جلسه قبل از انجام سیکل اصلی ابتدا بایستی بدن را گرم کنید که به این منظور می توانید از دو سیکل گرم کردن بدن استفاده نمایید و بعد از اتمام یوگا حتما تمرینات رهاسازی بدن را که شامل شواسانا و تلقینات مثبت می باشد انجام دهید.

برنامه تمرینی یوگا روزانه سطح پیشرفته

مدت دوره	رها سازی بدن	تمرین یوگا	گرم کردن بدن
۱ الی ۲ هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	سیکل اول و دوم	# آماده سازی بدن پیشرفته #
۱ الی ۲ هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	پیشرفته سیکل اول	سیکل های گرم کردن بدن
۱ الی ۲ هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	پیشرفته سیکل دوم	سیکل های گرم کردن بدن
۱ الی ۲ هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	پیشرفته سیکل سوم	سیکل های گرم کردن بدن
۱ الی ۲ هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	پیشرفته سیکل چهارم	سیکل های گرم کردن بدن

(جدول برنامه روزانه)

با مطالعه موارد زیر، جدول را به مدت مشخص شده در دوره تکمیل نمایید.

- ۱- آیا حداقل یک بار در طول روز تمرینات یوگا (آسانا، پرانایاما، شواناسانا، ...) را به مدت حداقل ۲۵ دقیقه انجام داده اید؟
- ۲- آیا صبحها بلافاصله بعد از بیدار شدن از تلقین های مثبت ذهنی استفاده کرده اید؟ (در ادامه نمونه ای آورده شده)
- ۳- آیا سعی کرده اید بهداشت تغذیه (آرام خوری، کم و خوب خوری) را رعایت نمایید؟
- ۴- آیا در طول روز یک لیوان آب میوه و حداقل ۷ لیوان آب نوشیده اید؟
- ۵- آیا شیها قبل از خواب برنامه فرمای خود را تنظیم کرده اید؟
- ۶- آیا در طول روز حداقل یک صفحه مطالعه مفید داشته اید؟
- ۷- آیا به ساعات خواب و استراحت خود توجه داشته اید؟

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴
۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷
۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸
۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹
۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱
۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳
۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴
۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷
۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹
۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰
۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲
۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳
۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵
۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶
۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷
۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸
۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹
۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱
۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲
۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳
۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴
۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵
۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷
۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸
۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹
۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰
۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱
۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲
۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳
۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴
۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶
۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷
۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸
۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹
۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲
۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳
۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴
۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵
۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷
۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸
۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹
۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱
۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲
۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳
۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴
۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵
۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷
۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸
۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹
۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱
۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲
۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳
۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴
۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵
۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶
۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷
۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸
۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹
۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰
۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲
۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳
۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴
۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵
۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶
۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷
۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸
۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹
۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰
۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱
۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲
۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳
۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴
۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵
۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷
۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸
۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹
۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰
۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱
۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲
۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳
۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴
۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶
۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷
۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸
۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹
۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰
۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱
۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲
۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳
۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴
۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵
۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶
۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷
۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸
۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹
۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	