

## پکیج هماهنگ کننده ذهن و جسم

پکیج یوگا در خانه با رویکرد افزایش سطح سلامت جسم و ذهن و برای تمامی گروه های سنی تهیه و شامل کلیه نیاز ها و سیکل های لازم برای انجام این ورزش برای هماهنگ سازی ذهن و جسم 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 منفذ 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.

پکیج هماهنگ سازی جسم و ذهن شامل سه دوره آموزشی افزایش انرژی بدن، تنش زدایی و ضد افسردگی می باشد که باعث هماهنگ شدن ذهن و جسم و تعادل ما در ارتباط با زندگی سالم و بدون استرس و افسردگی و همینطور با انرژی روزانه زیاد شده که باعث استفاده از تاثیرات حرکات فیزیکی بر روی ذهن میشود. زندگی مدرن، کم تحرک و پر تنش امروزه و همینطور فشارهای روزمرگی باعث بوجود آمدن بیماریهای روان تنی در انسان میشود که منشا بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی هستند. با افزایش سطح استرس و تغییرات شیمی در بدن، قسمتهایی که ضعیف تر هستند تخریب میشوند. با آسانا های ارائه شده در این دوره تغییرات شیمی بدن را به حالت بهینه میرسانیم و میتوانیم از آنها در درمان افسردگی های مزمن و روزمره، اضطراب بالا، اسپاسم های ماهیچه ای یا افزایش سطح انرژی در جسم و ذهن استفاده کنیم. سیکل تخصصی ارائه شده در این پکیج برای کلیه افراد در گروه های سنی مختلف حتی کسانی که یوگا نمیکنند، قابل استفاده هستند و میتوانید آنها را به دفعات مورد نیاز تکرار کنید.

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 درخانه 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 یوگا روزانه، پرانایاما - تنفس و مودرا، کمک درمانی، کریا پاک سازی گوارش، تنش زدایی، ضد افسردگی، انرژی زا، قهرمانی و آکرویوگا 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.

## افزایش انرژی بدن

مرحله سوم	مرحله دوم	مرحله اول
سیکل افزایش انرژی	سلام بر خورشید مقدماتی	سیکل آرام سازی بدن

برای شروع تمرین ابتدا در فضای آرام و با دمای متعادل قرار گرفته و تمرین آرام سازی بدن را انجام دهید. بعد سیکل سلام بر خورشید مقدماتی و در انتها سیکل تنش زدایی را به تعداد ۱ الی ۳ مرتبه انجام دهید.

از این سیکل برای افزایش انرژی در بدن استفاده میشود. طراحی ترتیب حرکات این سیکل به این صورت می باشد که بدن را از حالت کاملاً پسیو (غیرفعال) به حالت اکتیو (فعال) رسانده و انرژی بدن را فعال می کند. این سیکل تقریباً برای تمامی افراد در هر گروه سنی قابل انجام است به جز افرادی که دارای محدودیت های شدید فیزیکی هستند.

از این سیکل صبح ها جهت افزایش انرژی و در زمان خستگی جهت فعال کردن بدن می توان استفاده کرد. حرکات این سیکل را می توان ۱ تا ۵ بار تکرار کرد. بهتر است بعد از انجام سیکل انرژی زا، از تمرینات رها سازی استفاده نکنید.

در صورت احساس کمبود انرژی عمومی در بدن از این سیکل به مدت ۱ ماه استفاده کنید و بعد از ۱ هفته میتوانید تنفس بهاستریکا و سوریابدانا را که در دوره پرانایاما ارائه شده، بعد از سیکل انجام دهید.

## تنش زدایی و کاهش استرس

مرحله سوم	مرحله دوم	مرحله اول
شاواسانا	سیکل تنش زدایی	سیکل آرام سازی بدن

برای شروع تمرین ابتدا در محلی آرام و با دمای متعادل قرار گرفته و تمرین آرام سازی را انجام دهید. بعد سیکل تنش زدایی را به تعداد ۱ الی ۳ مرتبه انجام داده و در انتها به پشت دراز بکشید و تمرین شاواسانا را انجام دهید .

حرکات این سیکل به گونه ای طراحی شده اند که با کشش ها و انقباض های خاصی که در قسمت های مختلف بدن ایجاد می کنند باعث تنش زدایی از ماهیچه ها و اندامهای بدن می شوند و ایمپالس های عصبی که مربوط به تجمع هیجانات و تنش در بدن می شوند را تحریک کرده و باعث رهاسازی تنش ها می شوند. از این سیکل به عنوان ایجاد آرامش و رهایی از اضطراب و بی قراری نیز می توان استفاده کرد.

در صورت تجمع هیجانات در بدن که نشانه آن بی قراری و اضطراب و بی صبری است از این سیکل به مدت ۱ ماه و روزی ۳ بار استفاده کنید و در هر حرکت حداقل ۱۰ ثانیه مکث کنید و به تنفس خود توجه کنید.

بعد از ۱ الی ۲ هفته که بصورت مرتب سیکل را انجام دادید میتوانید از تمرینات دوره رها سازی و پرانایاما مربوطه (تنفس کاپالاهاتی) استفاده کنید.

## کاهش افسردگی و اضطراب

مرحله اول	مرحله دوم	مرحله سوم	مرحله چهارم
سیکل آمادگی چاتورانگا	چاتورانگا دانداسانا	پلانک در حد توان	شاواسانا

برای شروع تمرین ابتدا در فضای آرام و خلوت و در زمان مناسب در حالت نشسته (طبق فیلم) قرار بگیرید و تمرین آرام سازی را انجام دهید. بعد سیکل ضد افسردگی را به تعداد ۱ الی ۳ مرتبه انجام داده و بعد تنفس ضد اضطراب را انجام داده و در انتها به پشت دراز بکشید و تمرین شاواسانا را انجام دهید .

این سیکل از حرکات بسیار ساده تشکیل شده که برای همه افراد قابل اجرا میباشد. در صورت زانو درد و یا کمر درد می توان این سیکل را در وضعیت نشسته روی صندلی انجام داد. بهترین نشست برای این سیکل نشست ویراسانا است اما در حالت نشست چهار زانو (سوکھاسانا)، سیدھاسانا و پادھاسانا (لوتوس) هم می توان انجام داد. در حالت ویراسانا مقدماتی فشاری که لگن روی پاشنه های پا ایجاد می کند باعث تحریک یک سری عصب ها شده که تاثیر آن به درمان افسردگی کمک میکند.

این سیکل برای خانم ها در افسردگی هایی که بر اثر تغییرات هورمونی در بدن در دوران قاعدگی ، بارداری و شیردهی ایجاد میشوند تاثیر تنظیم شیمی بدن را دارد و به درمان این نوع افسردگی کمک فراوان می کند.

جهت دریافت تاثیر درمان این سیکل را به مدت مورد نیاز (با توجه به تغییر علائم) حداقل روزی ۳ بار تکرار کنید. برای دریافت بهترین نتیجه، این سیکل بایستی به مدت ۲۰ الی ۳۰ روز بصورت اجرای روزانه یا یک روز در میان انجام شود.

## پکیج هماهنگ کننده ذهن و جسم

# پهگان

سامانه آموزش آنلاین یوگا  
وبسایت : [www.yogan.ir](http://www.yogan.ir) اینستاگرام : [Yogan.ir](https://www.instagram.com/yogan.ir)

### (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، پرانیاما، شواسانا ... ) 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 شبها قبل از خواب برنامه فردای 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
هفته اول							
هفته دوم							
هفته سوم							
هفته چهارم							

### (نمونه تلقین های مثبت ذهنی)

- درود بر خداوند بخشنده مهربان \* درود بر زندگی \* درود بر سلامتی \* درود بر نشاط و سرزندگی \* درود بر طبیعت و همه زیبایی هایش \* درود بر همه نا همواری هایش \*
- درود بر صلح و دوستی \* درود بر محبت و گذشت \* درود بر تلاش و کوشش \* درود بر عشق (عشق به همه چیز)