

پکیج جامع یوگا در خانه 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 از سطح مبتدی تا متوسطه 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 ۲۳ سیکل کامل یوگا مشتمل بر بیش از ۵۵ آسانا اصلی همراه با حرکات آمادگی لازم برای انجام آنها بصورت سیکل های تخصصی طراحی شده و طی ۶ ساعت آموزش تصویری و در ۴ حلقه DVD قابل پخش در انواع دستگاه های سینما خانگی و کامپیوتر 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 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 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.

دیسک اول – آماده سازی بدن برای شروع یوگا

این دوره شامل ۲ سیکل برای آماده سازی بدن به همراه تمرین رهاسازی (شاواسانا) و جملات تلقینی مثبت برای شروع یوگا (مجموعاً ۴ سیکل) می باشد. این دوره را به مدت ۲ هفته تا ۱ ماه و تعداد ۳ جلسه در هفته انجام دهید، در هر جلسه از تمرین می توانید هر ۲ سیکل را پشت سرهم و یا بر اساس توان بدنی خود در هر جلسه یکی از سیکل ها را انجام دهید تا بدن شما برای انجام حرکات اصلی یوگا آماده گردد. در هر جلسه بعد از انجام سیکلها تمرین رهاسازی (شاواسانا) و در انتها جملات تلقینی مثبت را انجام دهید.

دیسک دوم – یوگا روزانه سطح مقدماتی

این دوره شامل ۲ سیکل برای گرم کردن بدن قبل از شروع یوگا، سیکل سلام بر خورشید مقدماتی برای گرم کردن بدن و یا استفاده روزانه جهت افزایش انرژی، ۵ سیکل اصلی از آساناهای یوگا در سطح مقدماتی، تمرین رهاسازی (شاواسانا) و جملات تلقینی مثبت (مجموعاً ۱۰ سیکل) می باشد. هر سیکل اصلی را می توانید به مدت ۲ هفته تا ۱ ماه و برای حداقل ۳ جلسه در هفته انجام دهید. 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 و یا سیکل سلام بر خورشید مقدماتی استفاده نمایید و بعد از اتمام یوگا حتماً تمرینات رهاسازی بدن را که شامل شاواسانا و تلقینات مثبت می باشد انجام دهید.

طراحی این دوره باعث ایجاد آرامش و رها سازی تنش ها شده و از بیماریهای روان تنی جلوگیری میکند و ذهن نیز به آرامش میرسد. انجام این حرکات موجب کاهش تپش قلب تا حد مناسب شده و بعد از آن احساس آرامش و راحتی خاصی خواهید کرد و همچنین با تعادل سازی در کارکرد سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک باعث ایجاد هوشیاری و ثبات در افکار میشود. سیکل سلام بر خورشید مقدماتی را نیز میتواند به صورت روزانه در صبح برای افزایش انرژی بدن و یا در غروب برای ایجاد آرامش و تنظیم انرژی های بدن به تعداد فرد (۱-۳-۵-۷) مرتبه انجام دهید و جهت افزایش کیفیت زندگی و طول عمر بیشتر، از آن بهره مند شوید.

دیسک سوم – یوگا روزانه سطح متوسطه

این دوره شامل ۲ سیکل برای گرم کردن بدن قبل از شروع یوگا، سیکل سلام بر خورشید پیشرفته برای گرم کردن بدن و یا استفاده روزانه جهت افزایش انرژی، ۵ سیکل اصلی از آساناهای یوگا در سطح متوسطه، تمرین رهاسازی (شاواسانا) و جملات تلقینی مثبت (مجموعاً ۱۰ سیکل) می باشد. هر سیکل اصلی را می توانید

به مدت ۲ هفته تا ۱ ماه و برای حداقل ۳ جلسه در هفته انجام دهید. 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 و یا سیکل سلام بر خورشید پیشرفته استفاده نمایید و بعد از اتمام یوگا حتما تمرینات رهاسازی بدن را که شامل شاواسانا و تلقینات مثبت می باشد انجام دهید.

این سیکل ها باعث افزایش قدرت، استقامت و انعطاف در بدن شده و تاثیر آسانهای یوگا را بیشتر و عمیق تر میکند و هرچه میزان مکث و دقت در حرکات بیشتر باشد، تاثیر آنها نیز عمیق تر خواهد بود. این سیکل ها کارکرد غدد درون ریز و سیستم عصبی را نیز تنظیم میکند. طراحی این دوره بر مبنای افزایش سلامتی جسم و روان و کاهش میزان افسردگی، اضطراب، تنش و استرس میباشد که بعد از اتمام دوره بایستی به آرامش نسبی، کاهش درد های فیزیکی و تنظیم تر شدن وزن بدن خود برسید. این دوره بدن را هوشیارتر، متابولیسم آن را منظم و مفاصل و ماهیچه ها را قوی تر می کند.

دیسک چهارم – رها سازی بدن و ریلکسیشن

این دوره شامل ۶ تمرین جهت رها سازی بدن و ایجاد آرامش میباشد. بهترین زمان انجام تمرینات رهاسازی بدن بعد از تمرینات اصلی یوگا می باشد و همچنین برای درمان بد خوابی و تنظیم خواب و آرامش میتوانید قبل از خواب آنها را انجام دهید. در هر جلسه تمرین میتوانید از تنفس شکمی و یکی از تمرینات شاواسانا استفاده نمایید و تمرین نور آبی را نیز میتوانید در زمان های دیگر مخصوصا در صبح زود انجام دهید.

در ابتدا برای اینکه بدن به توانایی لازم در ایجاد رهاسازی و تعادل بین جسم و ذهن برسد میتوانید تمرین تنفس شکمی و شاواسانا اکتیو را انجام دهید و بعد از رسیدن به مهارت کافی از تمرین شاواسانا پسیو و شاواسانا پیشرفته استفاده کنید. تمرین آرام سازی بدن نیز در هر زمان قبل از شروع رهاسازی قابل استفاده است. تمرین تنفس شکمی برای فعال سازی سیستم پاراسمپاتیک و آماده شدن برای رها سازی توسط تمرینات شاواسانا استفاده شده است. از تکنیک های رهاسازی با هدف کاهش استرس، تپش قلب، اضطراب، تنظیم وضعیت خواب، تنش زدایی و افزایش انرژی در بدن بهره میبریم. در تمرینات شاواسانا (رها سازی) به اعضای مختلف بدن فرمان رها سازی داده و باعث ارتباط عمیق بین جسم و ذهن میشویم تا به قسمت های مختلف بدن آموزش دهیم که پیام های ذهن را در جسم بپذیرد تا بتوانیم نتیجه آنرا در زندگی روزمره ببینیم. مدت زمان انجام رهاسازی ارائه شده در هر جلسه حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه میباشد که در صورت انجام صحیح، میتواند به اندازه ۸ ساعت خواب کامل موثر واقع شود و انرژی های لازم بدن را تامین کند.

دیسک	مدت دوره	رهاسازی بدن	تمرین یوگا	گرم کردن بدن
اول	دو الی چهار هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	سیکل اول و دوم	# آماده سازی بدن برای شروع یوگا #
دوم	دو الی چهار هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	مقدماتی سیکل اول	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید مقدماتی
دوم	دو الی چهار هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	مقدماتی سیکل دوم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید مقدماتی
دوم	دو الی چهار هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	مقدماتی سیکل سوم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید مقدماتی
دوم	دو الی چهار هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	مقدماتی سیکل چهارم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید مقدماتی
دوم	دو الی چهار هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	مقدماتی سیکل پنجم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید مقدماتی
سوم	دو الی چهار هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	متوسطه سیکل اول	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید پیشرفته
سوم	دو الی چهار هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	متوسطه سیکل دوم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید پیشرفته
سوم	دو الی چهار هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	متوسطه سیکل سوم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید پیشرفته
سوم	دو الی چهار هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	متوسطه سیکل چهارم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید پیشرفته
سوم	دو الی چهار هفته	شاواسانا و تلقینات مثبت	متوسطه سیکل پنجم	سیکل های گرم کردن بدن یا سلام بر خورشید پیشرفته

دیسک	بهتری زمان تمرین	تمرین رها سازی	آماده سازی بدن
چهارم	بعد از تمرینات یوگا	شاواسانا پسیو	تمرینات اصلی یوگا یا تمرین تنفس شکمی
چهارم	در هر زمان بخصوص قبل از خواب	شاواسانا اکتیو	تمرین آرام سازی بدن و تنفس شکمی
چهارم	در هر زمان بخصوص قبل از خواب	شاواسانا پیشرفته	تمرین آرام سازی بدن و تنفس شکمی
چهارم	در هر زمان بخصوص صبح و شب	تمرین نور آبی	تمرین آرام سازی 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، پراناپاما، 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؟

جمعه							پنج شنبه							چهار شنبه							سه شنبه							دوشنبه							یکشنبه							شنبه																				
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱							

(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)