

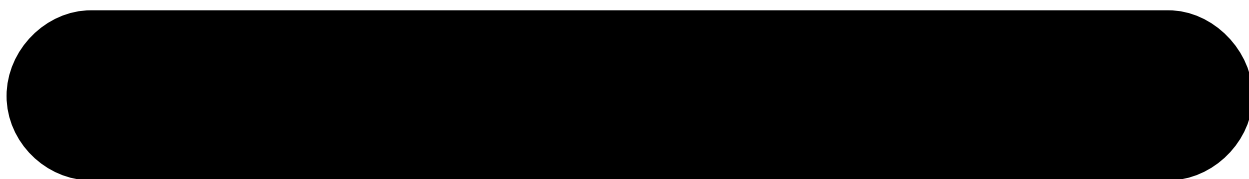
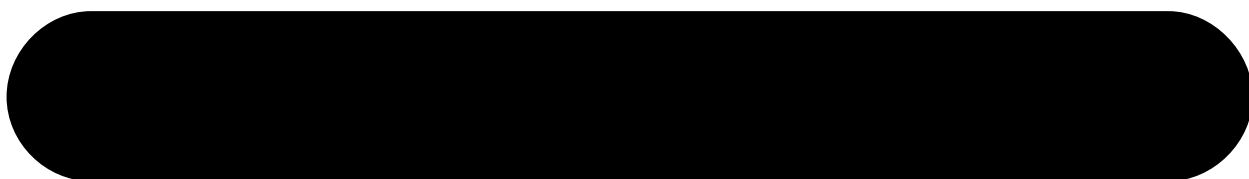
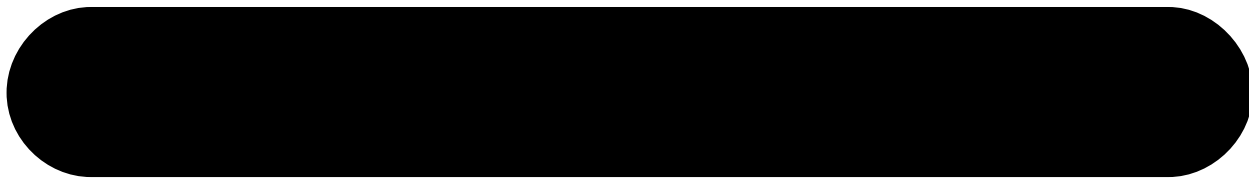
6 باور غلط درباره یوگا که باید بدانید!

تصور اغلب مردم از حرکات یوگا یکسری ژست‌های وارونه است که در سالن‌های ورزشی مجلل انجام می‌شود. اما، این تصور کلیشه‌ای از یوگا واقعیت نیست. بسیاری از مردم از ترس این که یوگا مناسب آنها نیست، از انجام دادنش دوری می‌کنند. چندین باور غلط درباره یوگا وجود دارد که اگر این باورها را کنار بگذارید، از فواید زیادی برخوردار خواهید شد. به گفته انجمن یوگا (Yoga Alliance) از فواید تمرین منظم یوگا می‌توان به تسکین درد، افزایش قدرت و انعطاف‌پذیری بدن، کاهش استرس، تنفس بهتر، مدیریت وزن، تهویه قلبی – عروقی، گردش خون بهتر و آرامش بیشتر اشاره کرد. در ادامه با [نیلوفر آبی](#) همراه شوید تا 6 باور غلط درباره یوگا را با شما در میان بگذاریم.

1- برای انجام یوگا انعطاف پذیر نیستم!

بسیاری از مردم از یوگا می‌ترسند، زیرا فکر می‌کنند برای انجام آن به اندازه کافی انعطاف‌پذیر نیستند، اما در واقع، کاملاً برعکس است. ما برای انجام یوگانمایی به انعطاف‌پذیری نداریم، در واقع این ورزش را انجام می‌دهیم تا انعطاف‌پذیر شویم! یوگا و حرکات کششی آن برای تمام افراد در تمام سطوح مناسب است. در حالی که شاید هرگز نتوانید به مهارت افرادی که تصاویر خود را هنگام انجام حرکات سخت یوگا در اینستاگرام منتشر می‌کنند، برسید، اما انعطاف‌پذیری شما با گذشت زمان بهبود می‌یابد.

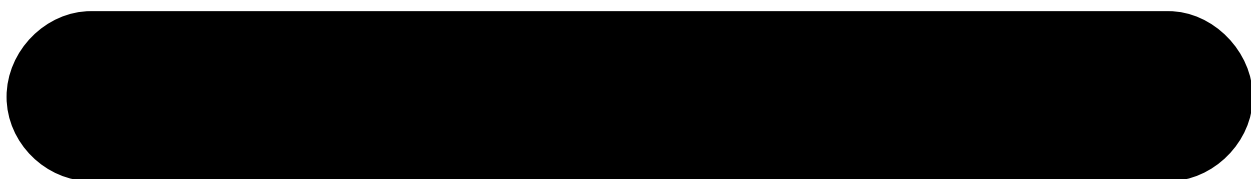
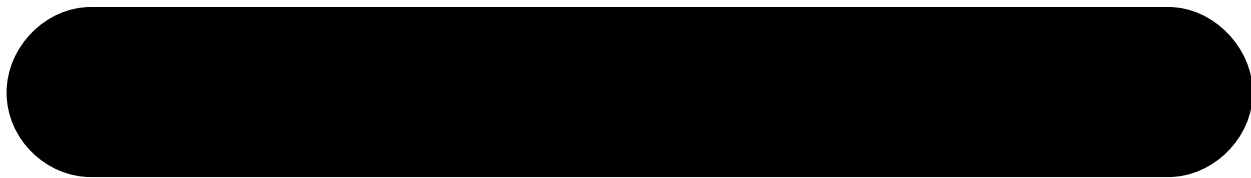
2- یوگا فقط مخصوص خانم هاست!



یکی از بزرگترین باورهای غلط درباره یوگا این است که این تمرین فقط برای خانم‌هاست. یوگا در واقع به عنوان یک تمرین کاملاً مردانه آغاز شد و در زمان مدرن بود که تحت سلطه زنان قرار گرفت. بنابراین، یوگا می‌تواند به همان اندازه، اگر نه بیشتر، برای مردان مفید باشد.

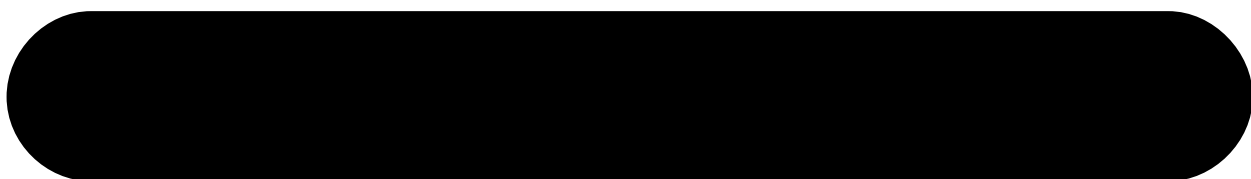
یوگا به همه کمک می‌کند تا تحرک مفاصل، دامنه حرکتی و ثبات کلی بدن را بهبود بخشند. این مزایا می‌تواند به مردان و زنان در اهداف عملکردی خود در ورزش‌های مختلف از وزنه برداری گرفته تا دویدن و غیره کمک کند. در این زمینه می‌توانید مقاله [«7 دلیل برای اینکه مردان باید یوگا تمرین کنند»](#) در نیلوفرآبی را بخوانید.

3. یوگا ورزش گرانی است



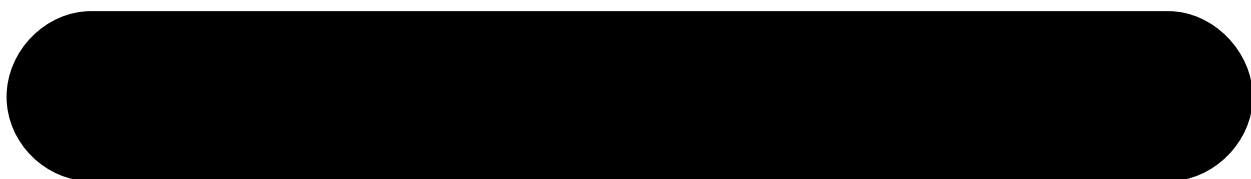
بسیاری از مردم فکر می‌کنند که یوگا بسیار گران و یا دور از دسترس آنهاست. اگرچه ممکن است در برخی جاها بسیار هزینه داشته باشند، اما راه‌های زیادی برای تمرین یوگا بدون پرداخت هزینه زیاد وجود دارد، برای مثال منابع رایگان آنلاین برای تمرین یوگا در دسترس هستند. البته به کسانی که تازه قصد دارند یوگا را یاد بگیرند، توصیه می‌کنیم آن را با یک مربی خوب و در یک مرکز معتبر آغاز کنند. گاهی اوقات، انجام اشتباه حرکات به جای فایده می‌تواند آسیب‌رسان باشد.

4. یوگا تمرین خوبی نیست!



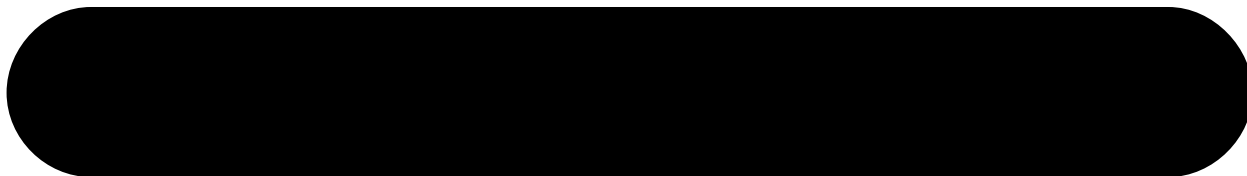
گاهی افراد فکر می‌کنند یوگا ورزش مناسبی نیست و آنها را به سطح فعالیت بدنی مورد نیازشان نمی‌رساند. در حالی که ممکن است در کلاس اشتباهی شرکت کرده باشید. در حال حاضر، انواع مختلف [کلاس‌های یوگا](#) برای سطوح متفاوت در دسترس قرار دارد. درست است که حرکات یوگا بیشتر کششی هستند، اما شما بیشتر از انعطاف‌پذیری و این نوع حرکات به دست خواهید آورد. در واقع بسیاری از حرکات یوگا شامل تحمل وزن بدن هستند که به مقاومت منجر می‌شود و قدرت عضلات را بیشتر می‌کند.

5. یوگا برای افرادی که کمر درد دارند، خوب نیست!



انواع مختلفی از سبک های یوگا وجود دارد و بخش بزرگی از آنها برای آسیب ها و بیماری های مزمن مناسب است. پزشکان به طور منظم یوگا را برای آسیب های خاص مانند کمردرد تجویز می کنند. فقط باید با یک مربی باتجربه یوگا صحبت کنید تا سبک مناسب خود را بیابید. اگر از فشار خون بالا رنج می برید، کلاس vinyasa بهترین ایده برای شما نیست. اگر به دنبال کاهش وزن و افزایش ضربان قلب خود هستید، یک تمرین ترمیمی (a restorative practice) ممکن است بهترین انتخاب نباشد.

6. یوگا یکسری ژست های سخت است!



یوگا فقط به این معنی نیست که پای خود را بالای سرتان قرار دهید. اگرچه انجام حرکات جدید می‌تواند بخشی از هیجان یوگا باشد، اما این تصویر کاملی نیست. افراد به دلایل مختلف به سراغ انجام یوگا می‌آیند. برای برخی، ژست‌های سخت جذاب بوده، اما برای برخی دیگر، می‌تواند تنفس درست، انعطاف‌پذیری، تمرکز، قدرت و غیره دلیل انجام یوگا باشد.

فواید یوگا را با باورهای غلط از دست ندهید

ما در این مقاله سعی کردیم درباره باورهای غلطی که در میان مردم در زمینه انجام یوگا وجود دارد، صحبت کنیم. اجازه ندهید این باورهای غلط و رایج درباره یوگا مانع از امتحان کردن این تمرینات مهیج و در عین حال مفید، هم برای بدن و هم برای ذهن، شود.