

نکات کلیدی یوگا برای افراد مبتدی

آیا می‌خواهید برای اولین بار یوگا را امتحان کنید؟ شروع یوگا پر از ایده‌های فوق‌العاده و ایده‌آل است و نباید از تصمیم خود پشیمان شوید. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان برای زندگی شادتر، سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر به یوگا روی می‌آورند. اما اگر دقیقاً نمی‌دانید چگونه یوگا را وارد زندگی روزمره خود کنید، در این مطلب قرار است چند نکته آسان برای شروع با شما در میان بگذاریم. پس با [نیلوفر آبی](#) همراه شوید و این نکات کلیدی یوگا برای افراد مبتدی را بخوانید.

آیا یوگا برای شما مناسب است؟

یوگا به هیچ وجه انحصاری نیست! مهم نیست چند سال دارید، وزن‌تان چقدر است، شغل‌تان چیست و حتی کجا زندگی می‌کنید؛ یوگا تقریباً برای همه قابل دسترس است. اگر بیماری یا آسیب دارید، انجام انواع یوگا، حالت‌های خاص یا تکنیک‌های تنفسی می‌تواند چالش‌برانگیز یا خطرناک باشد. معمولاً، جایگزین‌ها یا اصلاحاتی وجود دارد با استفاده از آنها می‌توانید با خیال راحت تمرین کنید. اگر دوران نقاهت پس از یک آسیب را سپری می‌کنید یا وضعیت سلامتی ضعیفی دارید، توصیه می‌کنیم قبل از شروع یوگا با یک پزشک مشورت کنید.

در حین انجام حرکات یوگا مقداری درد در عضلات شکم خود احساس می‌کنید، اما هرگز نباید احساس درد به خصوص در مفاصل داشته باشید. درد شدید سیگنال بدن شماست و این یعنی باید حرکت خود را متوقف کنید.

بهترین یوگا برای مبتدیان چیست؟

یکی از نکات کلیدی یوگا برای افراد مبتدی این است که بدانند از کجا شروع کنند. اگر تناسب اندام یا بدن انعطاف‌پذیری ندارید، توصیه می‌کنیم با یک تمرین آسان شروع کنید تا زمانی که قدرت و انعطاف‌پذیری را برای حرکات چالش‌برانگیزتر به دست آورید. اگر فردی هستید که نسبتاً تناسب اندام و انعطاف‌پذیری دارد، باید بتوانید به طور مستقیم به کلاس معمولی هاتا یوگا بروید. هنگامی که با حرکات اولیه آشنا شدید، می‌توانید کلاس ویناسا فلو را تجربه کنید. از نکات مهم انجام این ورزش پرطرفدار این است که [کاهش وزن یا یوگا](#) نیز بسیار مورد توجه علاقمندان آن قرار دارد.

توصیه می‌کنیم تا زمانی که قدرت بدنی و استقامت خود را به دست نیاورده‌اید از آستانگا یوگا، بیکرام یوگا (یوگای داغ) اجتناب کنید. همیشه بهتر است جانب احتیاط را رعایت کرده و به آرامی و با دقت به یوگا نزدیک شوید! بهترین راه برای اینکه بدانید آیا یوگا مناسب شماست یا خیر، این است که آن را امتحان کنید!

چگونه یوگا را تمرین کنیم؟

یوگا معمولاً با پای برهنه روی تشک یوگا و با لوازم اختیاری انجام می‌شود. حرکات و ژست های یوگا به لباس‌هایی نیاز دارند که بتوانید آزادانه با آن، بدن خود را بکشید و حرکت دهید. می‌توانید لباس مخصوص یوگا را بخرید، اما برای شروع حتی یک لباس راحت از کمد لباس‌تان نیز کفایت می‌کند.

در کلاس های یوگا ممکن است از وسایل اضافی استفاده شود که رایج‌ترین آنها می‌توان به کش، بلوک های یوگا (آجر یوگا)، مت یوگا و تکیه‌گاه یوگا اشاره کرد. نیازی نیست فوری تمام وسایل یوگا را خریداری کنید زیرا می‌توانید به راحتی این وسایل را با روسری یا کراوات، مجموعه‌ای از کتاب و بالش جایگزین کنید. اگر در یک مرکز یوگا کلاس خود را می‌گذرانید، به احتمال زیاد هر آنچه را که نیاز دارید، فراهم می‌کنند.



اولین تمرین یوگا برای افراد مبتدی کدام است؟

توصیه می‌کنیم که به آرامی با یک جلسه یوگا کوتاه و ساده شروع کنید. هنگامی که با چند حرکت اولیه یوگای مبتدی احساس راحتی کردید، می‌توانید آنها را در یک توالی قرار داده و به اضافه کردن ژست های چالش برانگیزتر ادامه دهید. اطمینان حاصل کنید که اجزای ضروری یک تمرین یوگا را یاد گرفته و دنبال می‌کنید. اجزای ضروری تمرین یوگا شامل تنفس، کشش و انعطاف (آسانا)، رهاسازی بدن و مراقبه است.

به عنوان یک مبتدی، هر چند وقت یکبار باید یوگا انجام داد؟

اگر بتوانید 3 بار یا بیشتر در هفته یوگا تمرین کنید، بهبود قابل توجهی در انعطاف پذیری، دامنه حرکتی، قدرت، تعادل، آرامش درونی و سلامت کلی خود ایجاد خواهید کرد. در حالت ایده‌آل، جلسات کوتاه‌تر و مکرر، 20-45 دقیقه و در مجموع 3-4 ساعت در چند روز را توصیه می‌کنیم. تمرین یوگا کمتر از این مقدار همچنان مفید است، اما در مدت زمان طولانی‌تری شاهد پیشرفت‌های کوچک‌تری خواهید بود. در انجام یوگا مانند بسیاری از کارها، هرچقدر زمان بیشتری را به آن اختصاص دهید، مزایای بیشتری دریافت خواهید کرد. اگر مبتدی هستید، [کلاس های یوگا نیلوفر آبی](#) را با مربیان مجرب و کارآموده از دست ندهید.