

"قبل از آنکه یوگا را شروع کنید"

آیا به یوگا علاقه مندید اما نمی دانید از کجا شروع کنید؟

به ما بپیوندید تا تعدادی از (راهکارهای مهم برای آماده سازی ذهن و جسم برای یوگا را با شما در میان بگذاریم.

یوگا برای همه جوانب زندگی فواید بسیار دارد. یوگا همانقدر که شامل حرکات فیزیکی می شود یک سبک زندگی و نگرش

نیز هست. اما از کجا باید پای در راه نهاد؟ چه نکاتی را باید قبل از شروع در نظر گرفت؟

۱- اگر یوگا را به تازگی شروع کرده اید تا مد ممکن در مورد حرکات یوگا (آساناها) اطلاعات کسب کنید. به یاد داشته باشید

که علم و دانش قدرت است و فایده یوگا را برای شما دهنده می کند. حرکات ابتدایی یوگا به شما کمک می کند تا یوگا را بشناسید و بدین شکل، پی پایه و زمینه شروع یوگا می شود.

۲- یوگای مبتدی شامل حرکات آغازین برای گرم کردن بدن، آموزش وضعیت های ایستاده، سلام بر فورشید، آساناهای اصلی و تصمیع وضعیت شانه ها و لگن، خم به عقب و خم به جلو، پیچ ها و حرکات پایانی است. پیش از شروع با پزشک خود مشورت کرده و از عدم وجود محدودیت حرکتی برای بدنتان اطمینان حاصل کنید.

۳- از اینکه مدرک مربیگری مدرس یوگای شما مورد تایید مراکز و سازمان های معتبر ورزشی است اطمینان حاصل کنید.

۴- یکی از مهم ترین گامهای یوگا آموختن وانهاده کردن ذهن و جسم است. از لفظه ایی که شما وارد کلاس یوگا می شوید زمان شما تنها به خودتان اختصاص دارد. پس نه تلفن همراه، نه فکر کردن به مشکلات کار و نه مرور لیست خرید برای مدرسه فرزندان. شما لیاقت یک ساعت و نیم فلوت با خودتان را دارید.

۵- گاهی اگر به طور فاص روز پراسترسی را پشت سر گذاشته اید، دقایقی در سکوت نشستن و به موسیقی آرامی گوش دادن پیش از ورود به کلاس به شما در آماده کردن ذهن و جسمتان کمک بسیار می کند. به جریان نفس هایتان توجه کنید. وقتی بر روی زیرانداز ورزشی تان می ایستید دم و بازدم های عمیق بگیرید. اجازه بدهید لفظه های پرتنش روزتان بر روی زمین بریزند.

اکثر کلاس های یوگا با مدیتیشن و تمرکز شروع می شوند. نهایت استفاده از زمان مدیتیشن را ببرید. تمرکز کنید، تنفس

کنید و به جریان جاری انرژی در بدنتان توجه کنید.

توجه داشته باشید وانهادگی و ریلکسیشن همانند آساناها هنری قابل آموزش است و آموختن آن بسیار ضروری است. اگر ذهنتان در آرامش نباشد، بدن شما نیز منقبض و گرفته خواهد بود و این یوگا را برای شما بی فایده می کند. در کلاس های مبتدی، معمولاً مربیان شاگردان را با ۵ اصل اساسی یوگا آشنا می کنند: هنر وانهادگی، آساناها، تنفس صحیح، تغذیه مناسب و تمرکز و مدیتیشن و یا مثبت اندیشی. آموزش همزمان این ۵ اصل فایده یوگا را به حداکثر می رساند.

جالب آنکه وانهادگی یا ریلکسیشن دشوارترین بخش یوگا است. ذهن ما گاه چنان آشفته و پر از فکر است که گویی بر روی دور تند حرکت است و ریتم تند زندگی در عصر ارتباطات هم سرعت زندگی را دوپندان می کند.

پس اندکی تامل و توقف کنید. وقتی به انجام یوگا متعهد شدید، از توجه به تمرین های تمرکز و وانهادگی غافل نشوید. تنها با توجه به این مهم است که به ارزش و تاثیر واقعی یوگا پی می برید. نفسی عمیق بکشید، ذهنتان را آرام کنید و برای سفری طولانی آماده شوید.

منبع: www.yoga.com

مترجم: نیلوفر برقی

نوا دل