

« تمرینات یوگا ویژه سالمندان »

سامیا صفائی
کارشناس ارشد برنامه ریزی رفاه اجتماعی. دانشگاه تهران
کارشناس میکروبیولوژی. دانشگاه تهران
مربی، داور، مدرس یوگا
Samiyasafaei.ir
@samiyasafaei18
تهران- بهمن ۱۴۰۰

« به نام خالق بی همتا »

مجموعه پیش رو با توجه به ضرورت توجه به یوگای سالمندان، جهت حفظ و نیز بالابردن توانمندی ها در گروه سنی سالمندان، علیرغم روند طبیعی و رو به کاهش توانایی های بدنی در این دوره سنی، تهیه شده است.

سالمندی مرحله ای از عمر است. روند سالمندی و ویژگی های بدنی و روحی و به تبع آن ویژگی های رفتاری و اجتماعی، نیاز به توجه و برنامه ریزی های صحیح و هدفمند دارد. علاوه بر این، آمار جمعیت شناسی، روند رو به رشد جمعیت سالمند را نشان می دهد. همین امر ضرورت توجه و برنامه ریزی های بیشتر برای این گروه سنی را پر اهمیت تر می کند.

من این مجموعه را در ابتدا، جهت تدریس در کارگاه چهار روزه « تمرینات یوگا برای سالمندان» در تهران برای بهمن ماه ۱۴۰۰ تهیه کردم که مخاطبان آن کارگاه، مربیان درجه ۳ یوگا بودند. بنابراین گروه هدف در آن دوره آموزشی، با آسانا ها و نحوه ورود، خروج، نحوه توقف در هر حرکت و همچنین فواید و محدودیت های هر حرکت، به خوبی آشنایی داشتند .

به همین دلیل در مجموعه فوق، توصیف و شرح آسانا ها درج نشد و تنها جهت همانگی برای بالغ بر صد آسانای مورد تایید انجمن یوگا، که در این فایل موجود است، تنها به درج شکل های توصیفی اکتفا شد. و مرور آساناها و نکات محدودیت ها با توجه به گروه بندی های سالمندی در طول دوره مورد توجه قرار گرفت.

تنوع تمرینات توانبخشی که برای گروه های خاصی از سالمندان در کنار آساناهای اصلی ضرورت اجرایی دارند، به طور عملی در کارگاه آموزش داده شد.

بنا براین، این مجموعه در ابتدا با هدف دانش افزایی برای مربیان یوگایی که در کارگاه شرکت می کردند تهیه شد، ولی در ادامه تصمیم گرفتم تا در کنار چاپ کتاب، نکات توصیفی برای آسانا ها را نیز به این مجموعه اضافه کنم تا سایر مربیان رشته های دیگر ورزشی و نیز سالمندان هم بتوانند از این مجموعه جهت تمرینات بیشتر بهره ببرند.

کتاب های الکترونی به دلیل امکان ایجاد صفحات تکمیلی، بستر مناسبی جهت تکمیل فرایند های آموزشی می باشند.

لازم به ذکر است که تا قبل از چاپ نسخه اصلی با عکس های تهیه شده توسط اینجانب، این مجموعه الکترونی هر ماه بازنگری و صفحات به روز رسانی خواهند شد. و به دلیل اضافه شدن صفحات توصیفی و همچنین جابجایی صفحات قبلی، تا قبل از تکمیل مجموعه نهایی، امکان فهرست نویسی برای این مجموعه را نخواهم داشت.

امیدوارم مطالب پیش رو، چشم انداز خوبی را برای برنامه ریزی و توسعه خلاقیت شما در اداره کلاس های سالمندی، فراهم آورد.

تمرینات یوگا ویژه سالمندان، مطابق با چارت ارائه شده در صفحه بعد:

در ابتدا تعریفی خواهیم داشت از سالمندی، گروه سالمندان و جمعیت سالمند.

روند سالمندی را مطابق با چند نظریه رایج از منظر زیست شناختی، روانشناختی و نیز اجتماعی مورد بررسی قرار خواهیم داد.

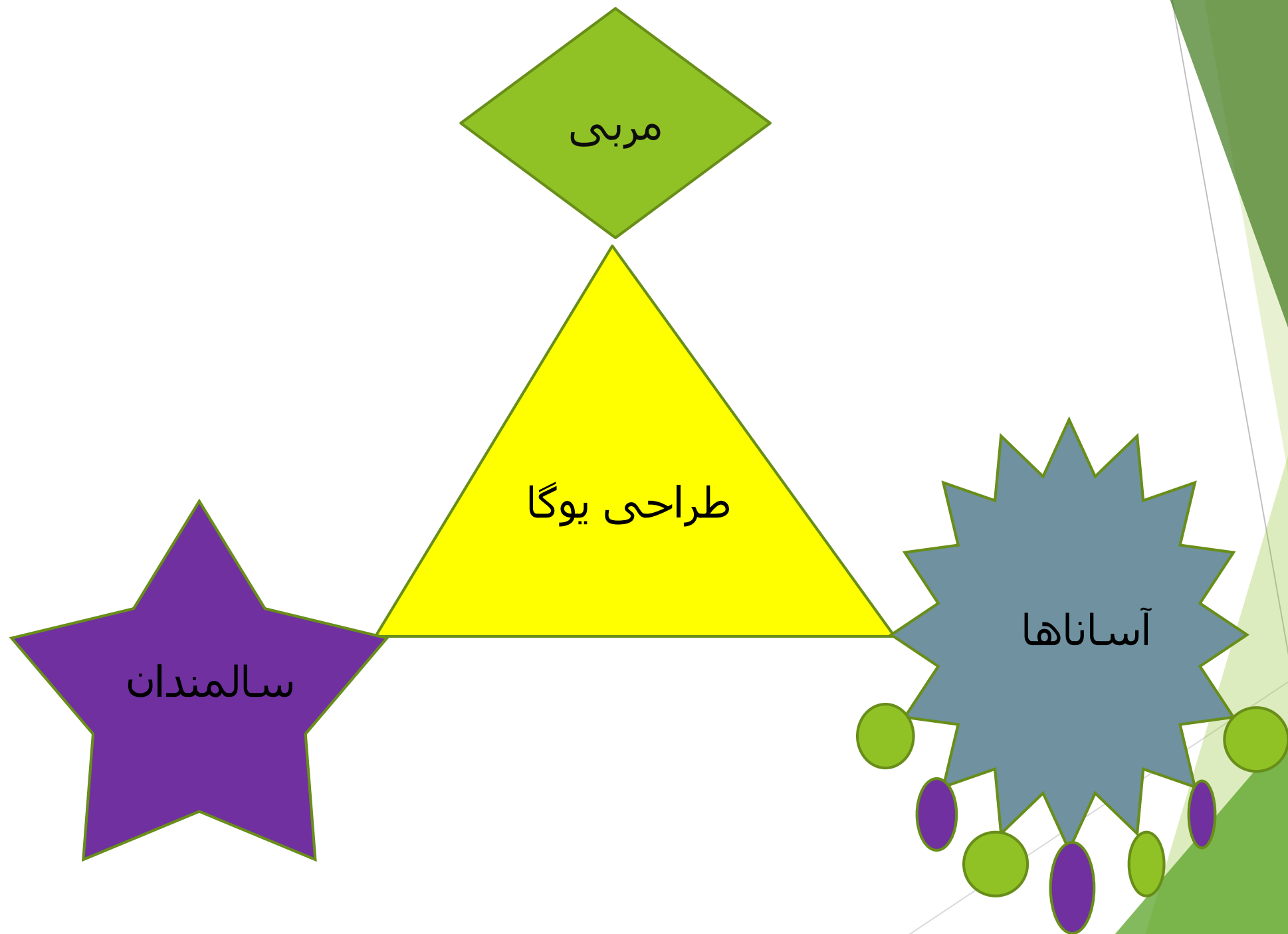
نگاهی خواهیم داشت بر کاهش توانمندی های بدنی انسان که حاصل روند سالمندی و بیماریهای این دوران است.

با توجه به تجربه تمرینی و توان بدنی سالمندان، تقسیم بندی پیشنهادی ارائه شده است. مطابق آن، فرا از کلاس های ترکیبی که در آنها فراگیران در سنین مختلف حضور دارند و ما در بسیاری از مراکز شاهد آنها هستیم، با نمونه پیشنهادی می توانیم علیرغم لحاظ کردن روحیه خاص این گروه سنی، ضرورت تشکیل کلاسهای تفکیکی را مد نظر قرار دهیم.

مرحله دوم، با بررسی ویژگی های یک مربی، بر نقش و توانمندی های خاص یک مربی یوگا در آموزش به رده سالمندان، توجه ویژه در نظر گرفته شده است.

در مرحله سوم، مرور بیش از صد آسانا مطابق با هفت سطح انجمن یوگا برای مربیگری درجه ۳ را خواهیم داشت.، به طور تفکیکی با در نظر داشتن گروه های مختلف سالمندی، بازنگری بر آسانا هارا داریم و توجه خواهیم داشت برانواع امکانات موجود در فضاهای تمرینی و انواع ابزار در دسترس، جهت تسهیل فرایند آموزش برای گروه های سالمندی.

در مرحله آخر، با معرفی انواع روش های توانبخشی، زمینه ای ایجاد شده است تا مربیان بتوانند با الهام از روش های پیشنهادی، در حوزه آساناهای یوگا به گونه ای خلاقانه، برای گروه های مختلف سالمند خود، تنوع تمرینی و توانبخشی را فراهم آورند.



توضیح ویژه چارت

هر امکان آموزشی را میتوان رابطه ای بین آموزش دهنده، آموزش پذیرنده و موضوع آموزشی دانست. مربی، سالمند و آسانا، از طریق طراحی تمرینی که توسط مربی برنامه ریزی و ارائه می شود، با یکدیگر در ارتباط هستند.

مربی یوگا برای آموزش آساناها به سالمندان، می بایستی شناخت بسیار خوبی از سالمندان داشته باشد. مهارت های آموزشی خود را ارتقا دهد تا در نهایت بتواند، طراحی تمرین مناسبی را برای گروه سالمندان اجرا نماید.

طرح رنگی ارائه شده، ضرورت ارتباط مربی و سالمندان و آساناها در ارتباط با طراحی تمرین و نیز ضرورت توجه به کلاسرداری خاص تر برای سالمندان را نشان می دهد.

لوزی سبز رنگ در راس مثلث، نشان از حضور همه جانبه و کلیدی مربی است و رنگ سبز آن یادآور سبزی زندگی برای تمام فصول عمر است.

ستاره بنفش رنگ با ده ضلع، نمونه ای تمثیلی است برای یادآوری ۹ گروه سالمندی پیشنهاد شده در این مجموعه. و رنگ بنفش، دلیلی است بر دانایی حاصل از تجربه زندگی سالمندان.

آساناها در نمونه ای تمثیلی از چند ده ضلعی (شاید صد ضلعی) و به رنگ آبی نشان داده شده است تا ضمن یادآوری تنوع آساناها، اثر بخشی آنها در زندگی سالمندی با اثر بخشی رنگ آبی در القا آرامش همسو باشد.

دایره های سبز و بنفش متصل به مجموعه آساناها، نشانه ای بر انواع تمرینات تکمیلی و تمرینات توانبخشی است که مربی با توجه به توان سالمند، به روشی خلاقانه تمرینات را ارائه می دهد.

رده سنی جوانی

بازه سنی **جوانی** پیشتر از سوی معاونت جوانان وزارت ورزش و جوانان ۱۵ تا ۲۹ سال یود.

با درخواست از معاونت حقوقی ریاست جمهوری و تایید شورای عالی **جوانان ۱۸ تا ۳۵** سال تایید شد.

سازمان بهداشت جهانی در **۲۰۱۸** رده بندی سنی ۲۵ تا ۶۵ سالگی را دوران جوانی معرفی کرد.

این بازه در کشورهای مختلف متفاوت است:

آفریقای جنوبی ۱۴ تا ۳۵

استرالیا ۱۵ تا ۲۵

چین ۱۴ تا ۲۸

مالزی ۱۵ تا ۴۰

عوامل ژنتیکی، محیطی، خانوادگی، تلقی های اجتماعی، ارزش های جاری جامعه و ویژگی های فردی هم در تعریف جوانی متفاوت است.

در دیدگاهی از روانشناسان و جامعه شناسان، مادامی که افراد احساس پویایی کنند، **هدف** داشته باشند و برای ادامه زندگیشان برنامه ریزی کنند، می توانند احساس جوانی کنند، حتی اگر عدد سنی شان از بازه جوانی گذشته باشد.

طبق اعلامیه سازمان بهداشت جهانی **۱۷ تا ۲۵ سال نوجوان** قلمداد می شود.

****نکته**** اعلام رده های سنی، قرار دادی است و در جهت برنامه ریزی های کشوری و انواع خدمات اجتماعی مورد استفاده قرار می گیرد.

«سالمندی»

پیر شدن مثل سفر با قطار است، ما ساکن نشسته ایم و چشم انداز اطرافمان تغییر می کند*

سالمندی تغییرات فیزیولوژیک طبیعی، پیشرونده و خود به خودی و غیر قابل بازگشت است که طی آن هم توان جسمی و هم روحی هر دو، به طور قابل توجهی کاهش می یابند.

سن سالمندی، به عمر نزدیک به، یا بالاتر از، میانگین طول عمر انسان اشاره دارد و بنابر این بخش پایانی چرخه حیات انسان است. افراد سالمند قابلیت های تجدید قوای محدودی دارند و بیش از دیگر بزرگسالان در معرض انواع ناتوانی ها، بیماری و کسالت هستند.
سن سالمندی را به طور قراردادی، مترادف با **شروع سن ۶۵ سالگی** می دانند.

پیری عبارتست از اضمحلال تدریجی در ساختمان و ارگانیسم بدن، که بر اثر عامل زمان، پیش می آید و تغییراتی را در ساختمان و عمل اعضاء بوجود می آورد. سفید شدن مو و چین و چروک پوست، ریزش مو، کاهش قدرت دید، نقصان شنوایی، خمیدگی، کندی در تحرک، کاهش قدرت عضلانی، اختلال و آشفتگی در حافظه و ادراک، اختلال در جهت یابی، کاهش ظرفیت و کارایی ریه ها و سیستم قلبی و عروقی از آن جمله اند.

جمعیت سالمند

جمعیتی که بیش از ۷ درصد آن به افراد بالای ۶۰ سال اختصاص یابد، جمعیت سالمند می گویند.

این تعریف بر مبنای تعریف سازمان جهانی بهداشت در کشورهای در حال توسعه است که مبنای سالمندی را ۶۰ سال می دانند.

علل سالمندی جمعیت

* کاهش میزان مولید

* بالا رفتن متوسط طول عمر افراد

* کاهش میزان مرگ و میر (نوزاد، نوجوان، جوان، میانسال ← سالمند)

* مهاجرت (تمایل جمعیت غیر سالمند)

سالمندی در ایران

در ایران با ظاهر شدن آثار کنترل جمعیت از سال ۱۳۷۰ به بعد، به تدریج از نسبت افراد کمتر از ۱۵ سال کاسته شد.

طبق آخرین آمارها (آمارگیری سال ۱۳۹۵) در **ایران ۹/۳ درصد جمعیت را سالمندان** تشکیل می دهند.

جمعیت سالمندان در استان های شمالی کشور بیشتر و در استان های جنوبی و جنوب شرقی کمتر است.

اکنون ۷۰ درصد جمعیت کشور را جمعیت فعال یعنی افراد بین ۱۵ تا ۶۰ سال تشکیل می دهند.

از سال ۱۳۸۵ که پنجره جمعیتی در کشور ما باز شد، جمعیت جوان زیاد شده و تعداد جمعیت سالمند در حال زیاد شدن را داریم.

بر اساس **آخرین آمار مرکز آمار ایران** در سال **۱۳۹۵** تعداد سالمندان کشورمان، **۷ میلیون و ۴۵۰ هزار** نفر است.

این پنجره تا حدود سه دهه دیگر شروع به بسته شدن می کند و در سال ۱۴۳۰ (۲۰۵۰ میلادی)

یعنی حدود سی و سه سال دیگر، ۳۰ درصد جمعیت کشور را سالمندان تشکیل خواهند داد.

بنا بر این در **۱۵ سال آینده جمعیت سالمند کشورمان** دو برابر خواهد شد.

تعریف سالمندی از جنبه های مختلف

سن زیستی

بستگی به کیفیت زندگی فرد دارد. گذشت زمان، بیماریها، استرس و عوامل دیگر باعث کاهش کیفیت زندگی می شود.
نکته: در برنامه ریزی های مراقبتی باید به تفاوت سن تقویمی و سن زیستی توجه شود.

سن روان شناختی

ظرفیت سازگاری فرد با محیط حافظه، مهارت های یادگیری، هوش، احساسات و هیجانات، انگیزه و امید و ...
سن روانشناختی به وضعیت مغزی ارتباط دارد اما وضعیت مغزی ارتباطی به سن ندارد.

سن عملکردی

ظرفیت فرد برای کار در جامعه نسبت به هم سالانش

سن اجتماعی

رفتار اجتماعی فرد نسبت به سن تقویمی

سن تقویمی

۶۵-۷۴ سال **مسن یا سالمند جوان**

۴۵-۶۴ سال **میانسال**

۸۵ سال به بالا **کهنسال**

۷۵-۸۴ سال **سالمند پیر**

سازمان بهداشت جهانی WHO و تعریف سالمندی:

۵۹-۴۵ میانسال / ۶۰-۷۴ سالمند جوان / ۷۵-۹۰ سالمند / ۹۰ به بالا خیلی سالمند

نظریه های سالمندی:

الف: نظریه های زیست شناختی

- ۱- نظریه ایمنی (خود ایمنی)
- ۲- نظریه پیر شدن سلولی (نظریه پیوند)
- ۳- نظریه رادیکال آزاد

ب- نظریه های جامعه شناختی

- ۱- نظریه عدم تعهد
- ۲- نظریه فعالیت
- ۳- نظریه استمرار
- ۴- نظریه تعاملی

ج- نظریه های روان شناختی

هر یک از نظریه های فوق توجیهاتی جهت روند پیری فراهم می آورند و آگاهی از آنها مهم می باشد. زیرا این نظریه ها می توانند شبکه ای از اطلاعات را بوجود آورده که بر اساس آنها می توان تصمیمات عملی برای سالمندان در نظر گرفت.

****توجه: تعداد و تنوع این نظریه ها در پژوهش های حوزه های مختلف متفاوت است.**

نظریه زیست شناختی:

این نظریه ها در صدد توجیه و بیان **تغییر ساختار زیستی و بیولوژی** در روند پیری یا سالمندی اند.

نظریه پیوند- با پیر شدن سلول، واکنش های شیمیایی پیوند های پایداری را بوجود می آورند. مخصوصا در بافت های کلاژن که این پیوندها باعث کاهش الاستیسیته و در نهایت تغییر عمل عضو می شود.

نظریه خود ایمنی- دستگاه ایمنی بدن به دلیل اختلالات ناشی از افزایش سن، برخی از قسمت های سالم بدن را از بین می برد. در اثر این اختلال، دستگاه ایمنی بدن برخی از سلول ها و ساختار بدن را غریبه تشخیص داده و اقدام به تخریب آنها می کند. بنا براین، خطر از بین رفتن بافت ها نیز افزایش می یابد.

نظریه فشار- سالمندی باعث از بین رفتن سلول ها به دلیل فرسودگی و آسیب های وارده به بدن می شود. بافت های ترمیم یافته بدن در سنین سالمندی نمی توانند جای سلول های از دست رفته را بگیرند و فرد قادر به نگهداری حالت ثبات محیط درونی خود نیست.

نظریه رادیکال آزاد- بر اساس این نظریه، رشته های کلاژن بافت همبند، در دوران سالمندی تغییر شکل داده و ترکیب مشخص سه حلقه ای را از دست داده و به صورت رشته های الاستیک درمی آورند. این نظریه تغییرات حاصل در جدار شریان ها و ماده میان سلول ها را توجیه می کند. طبق این نظریه برخی از عوامل دخیل در سالمندی تعیین شده است.

نظریه مواد زائد- بر اساس این نظریه، سالمندی با کاهش قابلیت دفع همراه است که به انباشته شدن مواد زائد منتهی می شود. هم منجر به اختلال در فعالیت عادی سلولی می شود و هم فرایند تصفیه. طبق این نظریه، عملکرد طبیعی به واسطه انباشته شدن تولیدات فرعی بی فایده که از واکنش های بدنی ما حاصل می شوند، تضعیف می شود.

نظریه برنامه- براساس این نظریه، در بدن یک ساعت درونی وجود دارد که با تولد، آهنگ حرکتش آغاز می شود. این ساعت برای مدت زمان مشخص کوک و تنظیم شده است. زیرا برخی معتقدند سلول های انسان فقط می توانند به تعداد دفعات مشخص تقسیم شوند و سپس روند تقسیم متوقف شده و مرگ حادث می شود.

نظریه های جامعه شناختی سالمندی:

این نظریه ها توجیهی برای **رفتار های اجتماعی** افراد در روند پیری یا سالمندی است.

نظریه عدم تعهد: بنا بر نظریه عدم تعهد پیر شدن با عدم تعهد متقابل فرد و جامعه همراه است. فرد رفته رفته از مداخله در زندگی اجتماعی باز می ایستد و اجتماع نیز کمتر از پیش انواع مختلف امتیازات را به او عرضه می دارد.

حقیقت این است که شخصی که به **تدریج به حال خود رها** می شود، هر اندازه این موقعیت را بهتر بپذیرد به همان اندازه بهتر با آن سازگار خواهد شد. برخی گمان می کنند که خود سالمندان فرایند عدم تعهد را شروع می کنند. برخی دیگر برعکس، معتقدند که این جامعه است که به تدریج پیران را وادار می کند تا خود را از زندگی فعال کنار بکشند.

نظریه فعالیت: نظریه فعالیت، نخست به منظور رفع نقایص نظریه عدم تعهد فراهم آمد. هدف این نظریه مورد توجه قرار دادن مسائل اجتماعی و علل دقیقی است که در عدم سازگاری اشخاص مسن سهیم اند. **اگرچه برخی نقشها از سالمندان سلب شده، نقش هایی که برای آنان باقی مانده به روشنی تعریف نشده است.** ابهامی که از این امر ناشی می شود، فرد را به حالت بی نظمی طبیعی می کشاند. (به عنوان مثال یک مدیر فعال که مجبور است دیگر آن فعالیت را نداشته باشد.)

نظریه تداوم: در این نظریه تاکید بر این است که آخرین مرحله زندگی دنباله مراحل قبلی است. موقعیت های اجتماعی می تواند معرف نوعی عدم پیوستگی باشد اما سازگاری و سبک زندگی اصولاً از طریق سبک ها، عاداتی که در تمام طول زندگی کسب شده است تعیین می شود.

بنابر نظریه تداوم، عادات، سلیقه ها و سبک های شخصی ای که در جریان زندگی کسب و فراهم شده است تا زمان پیری باقی می ماند. بهترین نشانه برای پیش بینی رفتارهای فرد در یک موقعیت معین، همواره رفتار قبلی اوست.

نظریه تعاملی: این نظریه بر این عقیده استوار است که **تغییرات سنی** را منتج از واکنش میان خصوصیات هر فرد، شرایط اجتماعی وی و سابقه نحوه واکنش های فرد را در برابر اجتماع می داند.

معمولاً افراد سعی دارند که نقش و وظیفه خود را اصلاح و متعادل نموده و از نقشی به نقش دیگر بروند و الگوی مرکب از نقش های متفاوت را به خود گیرند. اما با افزایش سن وظایف مهم خاتمه می یابد و به انتخاب وظایف جدیدی می پردازند.

نظریه روانشناختی سالمندی:

نظریه های روانشناختی در جستجوی آن هستند تا روند پیری را توصیف کنند و رفتارهایی که در این دوره مشخص می شوند را توجیه کنند.

بزرگترین نظریه پرداز مراحل زندگی **اریک اریکسون** است که ۸ مرحله رشد روانی اجتماعی را مطرح کرد. هشتمین و آخرین مرحله رشد، پیری است. از دیدگاه او پیری لزوماً به معنی آن نیست که افراد دیگر زاینده و خلاق نیستند.

پیری می تواند دوران شادی و نشاط باشد. اما دوره کهولت، افسردگی و ناامیدی نیز است. **آخرین بحران هویت فرد**، انسجام در برابر ناامیدی است.

امکان دارد در این دوران، ویژگی اخلاق گر حاکم شود، اما افرادی که **هویت خود نیرومندی** دارند، صمیمیت را یاد گرفته اند و از افراد و اشیا مراقبت کرده اند، ویژگی هماهنگی انسجام در آنها حاکم خواهد بود.

انسجام به معنی احساس کامل بودن و یکپارچگی است. نوعی توانایی منسجم کردن احساس (من بودن) به رغم کاهش توانایی های جسمانی و عقلانی. زمان نیست که افراد سالخورده می بینند که جنبه های آشنای وجودشان، مثلاً، همسر، دوستا، سلامت جسمانی، نیروی جسمانی، هوشیاری ذهنی، استقلال و سود مندی اجتماعی را از دست می دهند، گاهی حفظ کردن انسجام خود دشوار است. در چنین شرایطی **اغلب احساس ناامیدی**، **نفرت**، **بی اعتنایی به دیگران** و **نگرش منفی نسبت به پیری** پیدا می کنند.

اولین نیروی بنیادین فرد امید است. وقتی امید از دست می رود زندگی از آن پس معنایی ندارد. اریکسون معتقد بود اگر سالمندان بتوانند مفهومی برای زندگی خود بیابند و بپذیرند که دوران آنان گذشته است، می توانند با احساس کمال به پشت سر و به زندگی خود نگاه کنند.

سالمندانی که زندگی خود را دوره ای سراسر بالت دانسته که **هیچ مفهومی برایشان نداشته** است، ممکن است که امید خود را از دست بدهند و سفر حیات خود را با احساس پوچی پایان دهند و **دیگران را تحقیر کنند و در نهایت ناامید شوند.**

از دیگر نظریه پردازان سالمندی، **رابرت پک** است. به عقیده او، تعارض انسجام خود در برابر ناامیدی اریکسون، از **سه تکلیف** مجزا می شود:

تمایز خود در مقابل دل مشغولی به کار- بعد از بازنشستگی، سالمندان باید راه های دیگری را برای تایید کردن احساس ارزشمندی خود پیدا کنند.

استعلای خود در برابر دل مشغولی به خود. وقتی سالمندان شاهد مرگ اطرافیان هستند، باید از طریق اندیشیدن به آینده ای طولانی تر به جای عمر خودشان، برای روبرو شدن با واقعیت مرگ به صورت سازنده، راهی پیدا کنند.

دستیابی به انسجام خود مستلزم آن است که آنان به تلاش خود برای امن تر کردن، معنی دار تر کردن و خشنود کننده تر ساختن زندگی برای دیگران، بعد از مرگ خود، ادامه دهند.

****نکته**** در کنار تمام این موارد، توجه به افرادی که با سالمندان زندگی میکنند، یا بعنوان فرزند مسئول مراقبت و هماهنگی هستند نیز باید توجه ویژه داشت/ همچنین آگاهی از روند سالمندی بعنوان امر پیشگیرانه.

۱- معرفی تغییرات توان حواس و در ادامه بیماری ها

۲- معرفی گروه بندی سالمندان بر اساس توان و تجربه تمرینی

***ضعف در توانمندی و بیماریهای میانسالی

- ۱- ضعف حواس پنجگانه (شنوایی، بینایی،...) و تاثیرات آن
- ۲- ضعف های اسکلتی قامتی: پا، مچ، زانو، لگن
- ۳- ضعف های تعادلی، حرکتی در پاها / و ضعف های قدرتی و نگهداشتن اجسام در دست ها
- ۴- درد های روماتوئیدی و مفاصل
- ۵- پوکی استخوان
- ۶- کیفوزیس (تغییرات انحنای ستون مهره ها و عضلات پشتی بدن)
- ۷- مشکلات قلبی و عروقی، فشارخون
- ۸- مشکلات بیوشیمی خون (قند و کلسترول، اسیداوریک...)
- ۹- مشکلات ناشی از عوارض دارویی (عوارض جانبی) از مصرف داروهای ضروری و روزانه
- ۱۰- تغییرات پوست مثل چین و چروک، سفید شدن مو تا ریزش و طاسی، کاهش و قطع باروری.
- ۱۱- مشکلات کنترل یا تکرر ادراری، مشکلات گوارشی و یبوست
- ۱۲- مشکلات خواب از جمله بی خوابی
- ۱۳- مشکلات حافظه
- ۱۴- مشکلات روحی، افسردگی، اضطراب....
- ۱۵- مشکلات ارتباطی و اجتماعی و از همه مهم تر، ترس از عدم استقلال
- ۱۶- تاثیر گذاری موارد ذکر شده بالا بر روی هم و تاثیر گذاری مضاعف

****نکته****

موارد فوق فارغ از آسیب و تصادفات و سوگ و حوادث فردی و خانوادگی و اجتماعی است.

*** تقسیم بندی سالمندان برای کلاس یوگا براساس سن تمرینی و توان حرکتی

سن تمرینی	توان بدنی خوب	توان بدنی کم	آسیب و محدودیت
۱- تجربه ورزشی دارند. (پیوسته / مقطعی)	+	*	***
۲- تجربه یوگا دارند (پیوسته / مقطعی)	+	**	****
۲- تجربه ورزشی و یوگا ندارند (مقطعی و دور)	+	****	*****

** نکته **

حداقل ۹ تیپ یا گروه تمرینی داریم. فارغ از سن تقویمی و تنها براساس توان بدنی. برای تمرینات یوگا باید برای حداقل این ۹ گروه، طراحی تمرینی ویژه داشته باشیم.

علم تمرین

آشنایی با اصول و مفاهیم علم تمرین:

برای ارایه یک برنامه ورزشی موثر و بلند مدت، توجه به تمرین بعنوان یک فرایند نظام مند ضروریست. برای بهره گیری از مزایای این نظام، لازم است با «اصول» معینی در این فرایند آشنا شده و در طراحی تمرین آنها را به کار برد.

* اصل اضافه بار

- بار تمرین ورزشی: مجموعه فعالیتها یا تمرین هایی که ورزشکار در یک جلسه به انجام میرساند
- تعیین بار تمرینی: به معنی تعیین مجموعه ای از فعالیتهای مختلف تمرینی است
- پس اضافه بار یعنی عضله با بیش از مقاومت های عادی تمرین کند

اصل اضافه بار تدریجی یا مقاومت فزاینده

ورزشکار زمانی به سازگاری فیزیولوژیکی با اصل اضافه بار می رسد که افزایش تدریجی اضافه بار را رعایت کند. اگر با ر تمرین به سرعت اضافه شود، بدن نمیتواند با فشار تمرین سازگار شود بنابراین برای سازگاری با فشار تمرین ، باید اضافه بار بصورت تدریجی باشد

اصل انطباق

به سازگاری هایی توجه دارد که نتیجه آن بهبود قلبی، تنفسی، کسب قدرت، استقامت و همچنین تقویت رباطها، استخوان ها، تاندونها در ورزشکاران است.

اصل ویژگی تمرین

تمرین برای هر رشته ورزشی باید خاص آن رشته باشد که ابعاد مختلفی دارد:

۱- ویژگی دستگاه انرژی ۲- ویژگی ویژه تمرین ۳- ویژگی الگوهای حرکتی و گروههای عضلانی

اصل برگشت پذیری

اگر تمرینات بطور منظم پیگیری نشود سازگاریهای بدست آمده از تمرین برگشت پذیراست.

اصل تداوم تمرین

تمرینات باید درازمدت و مستمر انجام شود.

اصل تنوع تمرین

تمرینات باید متنوع باشد

اصل تفاوت فردی

انسان موجود منحصر به فرد است و توانایی و واکنشهای هر فرد هم منحصر به فرد است.
۱- وراثت ۲- سن رشدی ۳- سن تمرینی

اصل گرم کردن- سرد کردن

پیش از فعالیت شدید، گرم کردن بدن را آماده میکند و از خطر آسیب می کاهد و پس از تمرین باید بدن به تدریج سرد شود، چندین حرکت کششی، از ماندن مقدار زیاد خون در عضلات کار کرده جلوگیری کرده و اسید لاکتیک را سریع تر از بدن دور میکند

اصل اعتدال

راز موفقیت پایدار، اعتدال در تمرین ** افراد پر تحرک توجه ویژه به اعتدال

آشنایی با مفهوم بی تمرینی

آشنایی با مفهوم خستگی و بیش تمرینی

سه عامل اصلی بر بیش تمرینی:

- ۱- خستگی عصبی عضلانی بدن
- ۲- خستگی ناشی از سوخت و ساز بدن
- ۳- خستگی عصبی و هورمونی بدن

آشنایی با مفهوم تعدیل تمرین

درآمدگی برای مسابقات، در ورزشکاران برای تعدیل یا کاهش فشار تمرینات است که در عملکرد ورزشکار بسیار تاثیر گذار است. واکنش فرد به تعدیل در ارتباط با:

- ۱- مقدار کاهش شدت، حجم و تواتر تمرین
- ۲- مقدار تاثیر مجموعه عوامل که در تعامل با یکدیگر هستند

آشنایی با مفهوم بازیافت یا بازسازی

عوامل بیرونی و درونی موثر بر بازسازی های فیزیولوژیک و روانی

۱- سن ورزشکار ۲- تجربه ورزشکار ۳- عوامل محیطی ۴- عوامل درونی

۵- رهایی از صدمه و بیش تمرینی ۶- تغذیه ۷- سطح آمادگی جسمانی ورزشکار

طراحی تمرین در تمرینات علمی و عملی یوگا

نکات مهم در طراحی تمرینات یوگا

- ۱- ایجاد آمادگی در ذهن
- ۲-انجام نرمش های گرم کننده.....
- ۳- نرمش مفاصل...
- ۴- وضعیت های آرام کننده مثل رهایی، وضعیت تازه کننده و..
- ۵- آساناها...انواع تقسیم بندی
- ۶-شاواسانا..یک ششم یا یک پنجم زمان آساناها(یک ساعت: ۱۰تا ۱۵)
- ۷- پرانایاما..قبل از شاواسانا از نوع آرام کننده/گرم و فعال کننده ابتدا تمرینها
- ۸-ترتیب اجرای حرکات...خم به پهلو/خم به عقب/خم به جلو/پیچ/ معکوس/ تعادلی
- ۹- رهایی و تمرکز.....

برای انجام آساناباید به سه مولفه توجه کرد:

۱- آگاهی از حرکت و اثر حرکت بر بدن

۲- طمانینه در انجام حرکات

۳- آگاهی از تنفس هنگام انجام حرکات

****نکته** نحوه رفتن به حرکت، توقف در حرکت، خروج از حرکت****

نکات مورد توجه و تامل برای مربی:

- مبانی یک تمرین کامل چیست؟
- توالی حرکات چگونه باید باشد؟
- چگونه می شود سازمانی و اصولی این حرکات را نظام داد؟
- بهترین روشهای طراحی تمرین کدامند؟
- توالی متفاوت آسانها و تنفس ها چیست؟
- ارتباط آسانها با هم چگونه است؟
- تاثیر آسانها برهم به چه صورت است؟

*گروه بندی بر اساس توالی پلکانی

- ایستاده، نشسته، خوابیده

- خوابیده، نشسته، ایستاده

رعایت این پلکان ضروریست

نکته خودم یا ۱ یا ۲

*دسته بندی بر اساس تمرینات (آسانها)

-**ایستاده:** فرم اسکلتی و عضلانی، اصلاح آن، ایجاد تعادل، بهبود مرکز ثقل بدن
از بین بردن تنش در شانه ها و دستها/ حرکات ایستاده ضروری برای مبتدیان

-**خم به پهلو:** از ایستاده، بازشدن عضلات پهلو، تقویت سه سر بازو، عضلات زیر بغل

-**خم به عقب:** شادابی، اعتماد به نفس، سلامت عمومی، برداشتن فشار از روی شکم و اندام
های درونی/ افراد با درد شدید کمر با احتیاط انجام دهند/ **بالا بردن سطح انرژی و گرم کننده، فعال
کننده**

-**خم به جلو:** ایجاد کشش در ستون فقرات، تقویت عضلات پشتی، رهایی و آرامش، ایجاد تعادل/ مشکل
کمری نباید فشار روی کمر باشد و لازمه با انقباض عضلات شکم وارد حرکت شد/ آگاهی روی استخوان
دنبالچه/ **آرام و سرد کردن، غیرفعال**

-**حرکات پیچ:** انعطاف در ستون مهره ها، تقویت عضلات شکمی، تقویت سیستم
ایمنی/ **موثر بر اندام داخلی و مفید و موثر برای پاکسازی ها**

-**حرکات معکوس:** بهبود جریان خون، دفع سموم و پاکسازی اندام ها با اثر گذاری بر غدد درون ریز با بهبود
عملکرد هیپوفیز/ **ایجاد تمرکز با برگشت خون به سر، بالا بردن سطح انرژی، گرم کننده (انجام تعداد زیاد
بالانس همانند سلام برخوردارشید جهت گرم کردن)**

-**حرکات تعادلی:** پرورش مخچه، هماهنگی بدن، تقارن، تعادل، کنترل ذهن و هیجانات فکر

-**حرکات لیفت:** ؟

نکات اصلی در طراحی تمرین

- شناخت ویژگی های کلی هر آسانا
- تاثیر، فواید، محدودیت ها
- سطح بندی در اجرای تکنیک: مبتدی، متوسط، پیشرفته
- رعایت پیش نیازها
- آماده سازی ها
- اجرای حرکات مکمل
- آسودگی در آساناها**میزان توقف**
- پیوستگی در آساناها
- طرح پلکانی
- هدفمندی در تمرینات
- کلاسداری و مدیریت کلاس*شناخت گروه هدف و برنامه ریزی با توجه به زمان جهت هدف تمرینی*
- اجرا و آموزش صحیح
- مهارت و توانایی در انجام
- آگاهی از روشهای تمرینی با توجه به علم روز
- تنفس صحیح در آساناها

آیین کلاسداری

- روش های کلاسداری / فن تدریس / ویژگی های مربی

نکته

-۱

مدت زمان تمرین در هر جلسه / هدف گذاری تمرینی برای یک دوره (ترم)

نوع و سبک تمرینی (با صحبت، قدرتی، سرعت، مکث و توقف....) / طراحی تمرین

-۲

در کلاسداری افراد سالمند، به نکات ویژه جسمی و معذوریت های بدنی و به تبع آن مسایل روحی، بایستی توجه خیلی ویژه ای داشت.
به عنوان مثال، به علت ضعف اسفنکترهای دفعی بدن و به دنبال آن به دلیل نیاز به کنترل در دفعات اجابت مزاج، بایستی شرایط مدیریتی و نظارتی بسیار مناسبی را برای سالمندان در نظر گرفت. (چه از نظر فضای کلاسی و چه از نظر مدیریت حضور یا غیاب آنها در زمان تمرین).

یادآوری مثال موردی

- مربی کیست و چه ویژگی‌هایی دارد؟
- وظایف مربی چیست و اساساً چه اهدافی را دنبال می‌کند؟

۱- بداند به چه کسانی آموزش می‌دهد : به عبارتی گروه هدف را بشناسد

۲ -۲ بداند چه آساناهایی را آموزش می‌دهد : به عبارتی تسلط و آگاهی داشتن به آساناها و محتوای آموزشی خود

۳- بداند که چگونه آموزش دهد : به عبارتی بهترین روش‌های آموزشی و نحوه انتقال مفاهیم به روش‌های مختلف را بداند

۴- بداند که چرا آموزش می‌دهد : هدف از آموزش و تدریس را بداند

** بداند که چگونه ضمن ارتقا و رشد و توسعه فردی، مقابل ناملایمات آموزشی و مشاهدات، از خود مراقبت و حمایت کند. ایجاد توازن بین امر آموزشی، مراقبتی، حمایتی،.....
مربی پرستار نیست. توان انسانی محدود است. مربی باید به فرایند پیشگیرانه سالمندی در خود و همراهان توجه داشته باشد.

-در انجام هر کاری سه شرط لازم است، تخصص، توانایی، اراده
-بدون برنامه ریزی، بدون مشخص کردن هدف و بدون مشخص کردن موضوع آموزشی،
مربی دچار پراکنده گویی و تداخل موضوعات می‌شود
- مربی بهتر است جمع نگر باشد

- در برنامه ریزی و طراحی تمرین همه فراگیران را مد نظر داشته باشد
-توجه ویژه به افراد با شرایط خاص و متفاوت (ضعیف، قوی، آسیب دیده)

«ویژگی های یک مربی موفق»:

۱- تقوا

۲- اخلاص

۳- تواضع

۴* - محبت = مهربانی

۵- صداقت

۶- هماهنگی رفتار با دانش

۷- خوش سابقه بودن

۸- اخلاق حسنه

۹* - صبر و حوصله

۱۰- شادابی و نشاط

۱۱* - رسایی و روانی سخن = بیان خوب

۱۲- الگو بودن

۱۳- اشتیاق

۱۴- وفای به عهد

۱۵- رفق و مدارا

۱۶* - عشق = تدریس و تعلیم

«وظایف مربی» :

- ۱- خروج از کلاس بعد از فراگیرها.
- ۲- انتخاب نماینده یا شاگرد ارشد.
- ۳- جویای حال فراگیران، حساس به عدم حضور و غیبت.
- ۴- بکارگیری توان و نیرو در تفهیم فراگیران.
- ۵- حفظ متانت، جدیت، وفاداری به بزرگان و اساتید.
- ۶- گشاده رویی با فراگیران تازه وارد حتی استقبال از آنها.
- ۷- دوری از فشارهای جسمی و روحی، گرسنگی، تشنگی، بی حالی، خستگی، بی خوابی.

«وظایف اختصاصی مربی نسبت به کلاس درس» :

- رعایت نظم و انضباط و حضور مرتب/ عدم غیبت/ عدم تاخیر
- توجه به مصالح فراگیران در تعیین وقت (شاگرد محوری)
- ایجاد و برقراری نظم در کلاس* (چیدمان مت، صندلی، فاصله فراگیران، توان سنی و بدنی.
- شروع و پایان کلاس با نام خدا
- آماده کردن ذهن فراگیران برای پذیرش فنون یا دروس جدید (یا مرور دروس قبلی)

وظایف اختصاصی مربی نسبت به فراگیران:

- ایجاد شوق و دلبستگی به علم و دانش
- معرفی کتاب، جزوه، مطالب مفید
- ایجاد انگیزه نسبت به مسئولیت های محوله
- تشویق نفرات ممتاز
- دلسوزی نسبت به همه
- احترام به شخصیت فراگیران و تکریم آرای مختلف
- برخورد صمیمی و خودمانی * (درچارچوب روابط انسانی+ ویژگی های مربیگری)
- به خاطر سپردن اسامی فراگیران و مورد خطاب قرار دادن آنها حتی با نام کوچک
- * موارد ذکر شده در چارچوب روابط انسانی و رشد فردی اس **نکته**

- قبل از اصلاح افراد در اجرای آسانا، که نیاز به تماس بدنی است، بایداز آنها اجازه گرفت
- توجه ویژه به نحوه تصحیح فراگیران با گذراندن کارگاه های مختلف دانش افزایی
- مراحل آموزش آسانا: ۱-مربی آسانا را آموزش داده و فراگیران مشاهده میکنند
- ۲- فراگیران طی چند نوبت واز توقف کم به بیشترآسانا را اجرا میکنند
- ۳- در صورت لزوم، رفع اشکال توسط مربی روی بدن دو فرد
- (یکی که صحیح انجام داده و دیگری نمونه اکثریت اجرای خطا)
- ۴- استفاده از ابزار و لوازم آموزشی (به روز بودن و کارگاه ها...)

- **مربی یوگا، پزشک و فیزیوتراپ و روانشناس و مشاور خانواده و.....نیست.**

- محدوده فعالیت مربی درجه ۳ یوگا در چارچوب ورزشی و فدراسیون تعریف شده است.

وظایف اختصاصی مربی نسبت به خود = **ویژگی های مهم در عمل

- شناخت توانایی های خود در رابطه با تدریس و اداره کردن کلاس
- افزایش بارعلمی خود / انس با مطالعه، تحقیق، تفکر / آگاهی از به روزبودن مطالب
- بهره گیری از راهنمایی و تجربه دیگر مدرسین و اساتید / پرهیز از صحبت های تقلیدی
- پرهیز از شکسته نفسی های بیجا و بی مورد / پرهیز از منیت و خود ستایی / انتقاد پذیری
- پرحوصله بودن / داشتن عفت کلام / دعوت به وحدت، دوری از تفرقه / دوری از ملامت
- آشنایی با سیاستهای فدراسیون / ابلاغ، آیین نامه، بخشنامه ها
- *** آشنایی با سایت سالمندان / نشریات سالمندی / بازنشستگان / متولی و مسئول حوزه سالمندی / شورای ملی سالمندی

*گروه بندی مرحله ای در کلاسهای یوگا:

مقدماتی- متوسط- پیشرفته-فوق پیشرفته

- مرحله یک: شناخت بدن، حرکات ابتدایی و ساده/ هدف در این مرحله دریافت کلیت از آساناها و اصلاح بدن و تنفس است/فراگیر در این مرحله ثبات و آسودگی را در حرکات یاد میگیرد

- مرحله دوم: آگاهی از تمرین است که فراگیر عمیق تر و با آگاهی بیشتر به انجام تنفس ها و حرکات می پردازد

- مرحله سوم: گستردگی نام دارد که با گسترش تمرین ها و توالی و چیدمان هدفمند آنها، تعادل بیشتری بین ذهن و جسم برقرار می شود و در واقع حرکات اثر گسترده تری بر کنترل عصب و عضله دارند

- مرحله چهارم: مرحله رسیدن به تعادل و آرامش نسبی در تمام لحظات است

- ** توجه به گروه بندی سالمندی که در معرفی و توضیح بخش سالمندان این مجموعه آموزشی، با توجه به تجربه ورزشی و توان افراد در ۹ گروه اعلام شده است، می تواند گروه بندی کلاس های سالمندی را برای برنامه ریزی و مدیریت تسهیل کند.

نکات اصلی در طراحی تمرین

- شناخت ویژگی های کلی هر آسانا
- تاثیر، فواید، محدودیت ها
- سطح بندی در اجرای تکنیک: مبتدی، متوسط، پیشرفته
- رعایت پیش نیازها
- آماده سازی ها
- اجرای حرکات مکمل
- آسودگی در آساناها**میزان توقف**
- پیوستگی در آساناها
- طرح پلکانی
- هدفمندی در تمرینات
- کلاسداری و مدیریت کلاس*شناخت گروه هدف و برنامه ریزی با توجه به زمان جهت هدف تمرینی*
- اجرا و آموزش صحیح
- مهارت و توانایی در انجام
- آگاهی از روشهای تمرینی با توجه به علم روز
- تنفس صحیح در آساناها

جدول معرفی و پیشنهادی انواع کلاسهای یوگا سالمندان

انواع کلاس های پیشنهادی و یا موجود یوگای سالمندان (با توجه به صفحات ۱۰ و ۱۱ این پاورپوینت)

+++++ موسسه یوگا / کلاس و گروه سنی ویژه سالمندان دارد.

+++ موسسه یوگا / بدون گروه بندی ویژه است.

XXXXXXXX باشگاه ورزشی. سالن چند منظوره/ کلاس عمومی. بدون گروه بندی

++ / x x فضایی مانند سرای سالمندان و یا توانبخشی

++++ کلاس تعداد محدود و خصوصی همراه کمک مربی

++++ مطالعه موردی در کنار خانواده و علاقمند به یوگا

\$\$\$\$\$\$ مراکز سلامت و برنامه ریزی های خاص (خانه های رویایی).

?????? برنامه ریزی برای شرایط آنلاین و ویژه علیرغم مشکلات همه جانبه

پیشنهاد و مشارکت؟؟؟؟؟

توجه ویژه به دو صفحه، ضعف در روند سالمندی و صفحه جدول توان بدنی و تجربه تمرینی، در این مجموعه آموزشی.

پاوان موکت آسانا

۱- مجموعه ای از تمرینات یوگا

۲- پاوان به معنی: باد یا هوا/ موکت: آزادسازی/ آسانا: وضعیت جسمانی
پاوان موکت آسانا: یعنی وضعیتی که هوا یا باد را به جریان می اندازد و آزاد می سازد

۳- به سه دسته تقسیم می شوند:

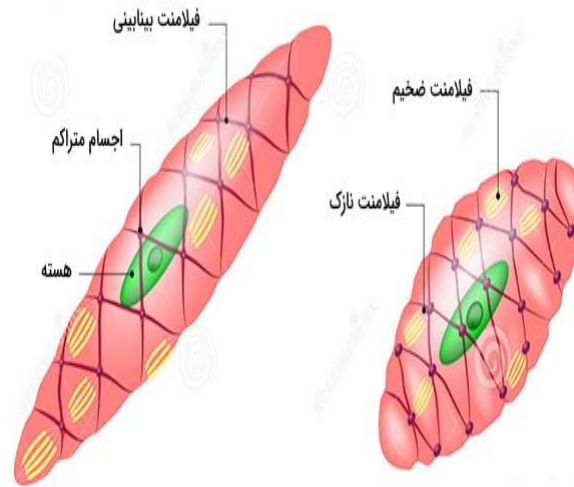
-دسته اول (ضد رماتیسم) - که عمدتاً برای مبتدیان، افراد در حال نقاهت، معلول، خشکی مفاصل و فاقد انعطاف عضلانی، این گروه تمرینات به دلیل سهولت یادگیری به کار میروند
-دسته دوم (ضد ناراحتی ها یا ضد انقباضات گوارشی)
-دسته سوم (ضد قفل های انرژی (پرانیک) که بیشتر در محدوده لگن و کتفها اثر دارد

۴- تاثیر پاوان موکت آساناها: بر روی مفاصل و ماهیچه

****نکته * * در کلاس مقدماتی: سهولت در یادگیری/ کمک به مربی در شناخت میزان توانمندی و محدودیت افراد/یادگیری و توجه به تنفس/ تمرین های مناسب برای آمادگی و گرم کردن**

تمرینات پایه ای و اصلی و روتین های روزانه برای سالمندان همراه با تنوع های بسیار و حتی کمک گرفتن از ابزار.

اثر پاوان موکت بر مفصل و عضله:



پاوان موکتاسانا گروه یک

ضد رماتیسم

-تمام تمرین های این گروه در وضعیت ثابت و نشسته روی زمین و یا صندلی است(تعدادی از حرکات را در وضعیت ایستاده هم میتوان انجام داد.در افراد کم توان در وضعیت خوابیده هم قابل اجراست).

-در طول تمرینها بدن راحت
-تنها عضلات در ارتباط با انجام آسانا حرکت دارند

-آگاهی از کل تمرین
-در طول تمرین آگاهی کامل از جزئیات تمرین ضروری است

****نکته****

چشم ها باز/ تکرار ها با توجه به تجربه تمرینی و توان فردی/ برای جلوگیری از اضطراب در هنگام شمارش، روی شمارش ها تمرکز داده نشود.

PAWANMUKTASANA (suite)



9A
inspirez



9B
expirez



10A
inspirez



10B
expirez



11 rotations
inspirez gauche
expirez droite



12A
inspirez



12B
expirez



13A
inspirez



13B
expirez



14A
inspirez



14B
expirez



15A
inspirez



15B
expirez



16A
inspirez



16B
expirez



17
dos droit inspirez
flexion expirez



18
dos droit inspirez
rotation expirez



19A
inspirez



19B
expirez



20
tête droite inspirez
flexion expirez



21
tête au centre inspirez
rotation expirez

پرارامبهیک ستیتی (نشست مینا)

-نشسته و پاها مستقیم در جلوی بدن.

**-ترجیحا پشت به دیوار نزدیک باشد.

-کف دستها روی زمین و طرفین بدن و پشت سرینی ها

**- با صندلی هم انجام میشود، کف پاها حتما روی زمین

و یا تکیه گاه باشد. اگر کف پاها به زمین نرسید از آجر یوگا

در کف پا استفاده شود.

صندلی از سمت تکیه گاه تا حد امکان به دیوار نزدیک

باشد. تا هم برای نشستن روی کف صندلی از دیوار کمک

بگیرند و هم نزدیکی پشتی صندلی به دیوار عامل آرامش

دهنده است.

-ستون مهره ها، سر و گردن راست و مستقیم

-ستون فقرات راست و بازوها و کف دست بعنوان تکیه گاه

استفاده می شود.

-**نکته** شانه ها متوازن / رهایی شانه ها و عدم

انقباض/توجه به اینکه وزن روی مچ دستها یا انگشتان

نیفتد/در صورت لزوم، انگشتها بصورت کاسه ای/پاها را به

دیوار تکیه دهند/دم و بازدم، آرام و آگاه و یکنواخت/ به ازای

هر جهت از آسانا، تاکید و یادآوری داریم که دست ها را

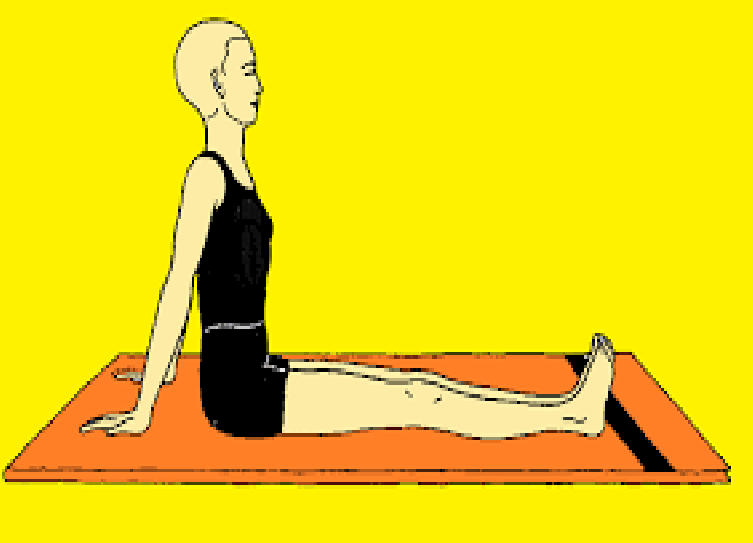
رها کرده و پاوان مچ و انگشت انجام دهند. تا مبادا وزن

افراد روی مچ و شانه، آسیب ایجاد کند.

لازم به ذکر است در افراد کم توان، نکات یادآوری قامتی

مثل شانه و ستون مهره ها، در بسیاری از مواقع نیاز به

تاکید و یادآوری نیست.



پادانگولی نامان گولف نامان

-انگشتان پا به جلو و به عقب

-هرجهت چند ثانیه نگهداشتن

-تکرار با توجه به تجربه تمرینی و توان فردی

-دم: حرکت انگشت به عقب/ بازدم: حرکت انگشت به جلو

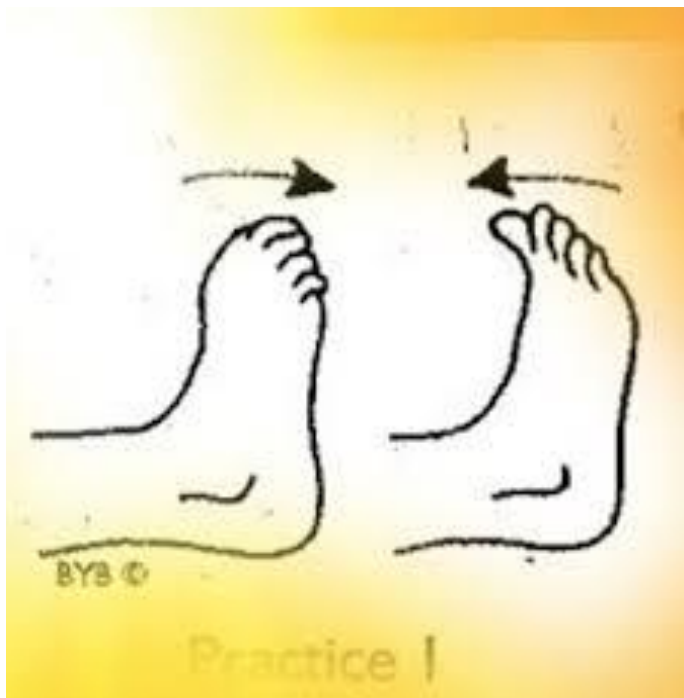
-آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی و ادامه احساس حرکت

****نکته****

-در مقدماتی: همراهی و توجه دادن به فراگیر به صدای مربی بدون درگیر شدن ذهنی در شمارش (جهت جلوگیری از دغدغه شمارش صحیح)

-استراحت دادن به دستها بعد از خارج شدن از حرکت

- در وضعیت ایستاده، انگشتان پا را از زمین بلند و مجدداً روی زمین می گذاریم.

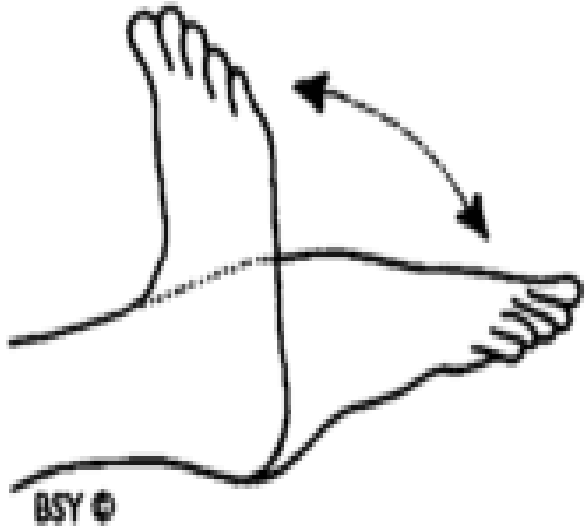


گولف نامان

--هردوپا از مچ پا به سمت جلو و عقب حرکت دهید

-کشش در حدی که انگشتان به زمین برسند

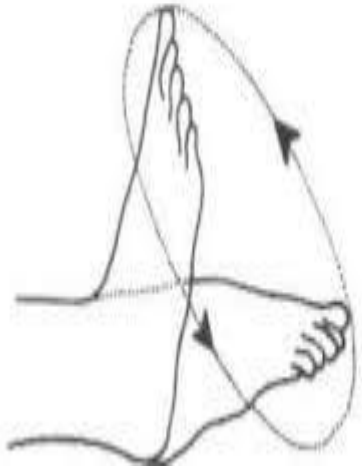
-تکرار با توجه به تجربه تمرینی و توان فردی



-دم: حرکت پا به عقب/ بازدم: جرگت پا به جلو

-آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی، حرکت، کشش
ممتد مچ، قوزگ، عضلات، مفاصل ساق پا

گولف چاکرا- چرخش مچ
ساق پاها گمی از هم جدا و مستقیم
-پاشنه پاها در طول تمرین روی زمین



-حالت اول: چرخش هر تک پا به تنهایی، یکبار در
جهت عقربه ساعت و سپس خلاف جهت آن
-حالت دوم: دوپا کنار هم و چرخش دوپا در جهت
و خلاف جهت آن

تکرار با توجه به تجربه تمرینی و توان فردی
- حالت سوم: پاها را جدای از هم نگهدارید و
همزمان دو پا را در جهت و خلاف آن بچرخانید (در
این حالت، انگشتان شست پاها همدیگر را لمس
کنند

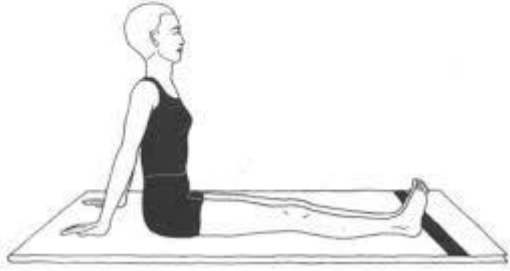
****نکته****

میتوان تنفس ها را مطابق یک دور دم و یک دور
بازدم
ویا نیم دور دم و نیم دور بازدم هماهنگ کرد

گولف گورنان (بالا و پایین بردن زانو + چرخش مچ)

فایده: آسانهای پا و مچ پا به گردش لنف راکد و خون کمک میکند/ رفع خستگی و رفع انقباض عضله مفیده/ از لخته شدن خون در ورید به ویژه در بیماران بستری جلوگیری میکند





جانو فلک آکارشان (انقباض عضله زانو)

-در وضعیت مینا، با بالا کشیدن کاسه زانوی راست، به آرامی عضله پیرامون زانوی راست و عضلات چهارسر ران را منقبض کنید و ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید و انقباض را رها کنید. توقف ها با توجه به تجربه تمرینی و یا توان فردی

-همین کار برای پای قرینه

-دم: زمان انقباض/ بازدم: زمان رهایی

*مثال موردی: مشتمت زیر زانو/ توپ زیر زانو

جانو نامان (خم کردن زانو)



-یک پا را از زانو خم کرده و با قلاب کردن انگشتان دو دست در زیر آن، پای خم را به قفسه سینه نزدیک کنید به طوریکه پاشنه پا با زمین تماس نداشته باشد و به باسن نزدیک شود، سپس ساق پا را صاف و کشیده کنید و این خم کردن زانو و صاف کردن ساق پا را تکرار کنید. پای دیگر همچنان راست روی زمین است.

جانو چاکرا (چرخش زانو)

-ساق پای راست خم، قلاب دستها زیر ران راست،
ساق

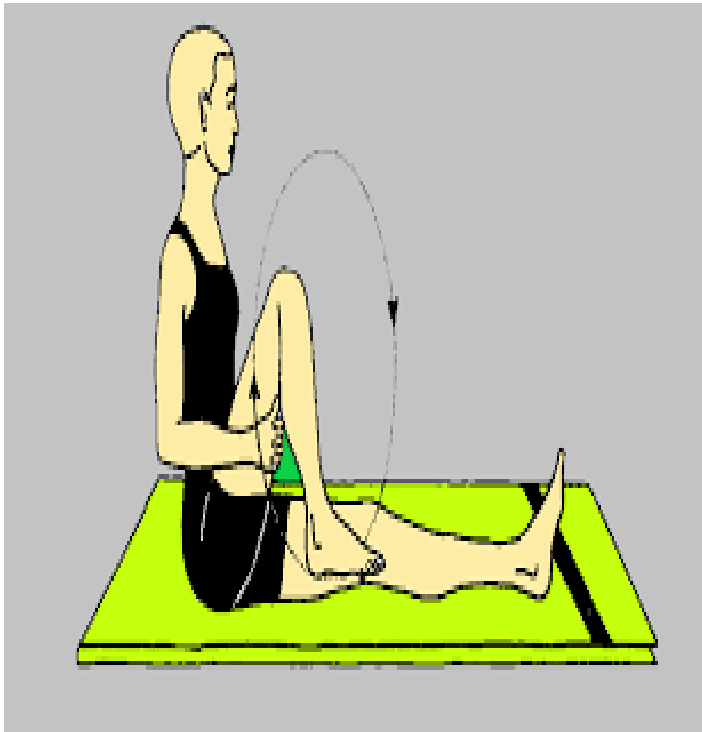
پای راست را از زانو بچرخانید. ترسیم دایره، ران و کفها
کاملاً راحت.

-چرخش جهت و خلاف جهت عقربه

-انجام پای قرینه

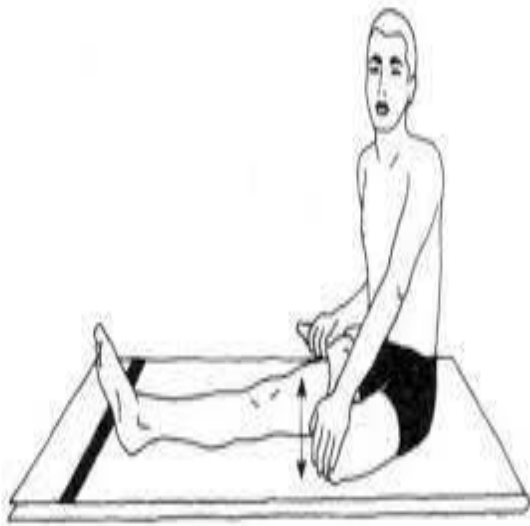
-دم: حرکت به سمت بالا/ بازدم: حرکت به سمت پایین

-آگاهی: روی تنفس / شمارش ذهنی /
حرکت و چرخش دورانی ساق پا



آردها تیتالی آسانا(نیمه پروانه)

-ساق پای راست روی ران چپ، یک دست روی پنجه و دست دیگر روی زانو:



-حالت ۱: همراه با تنفس / دم: زانو به سمت قفسه سینه / بازدم: فشار زانو به سمت پایین (کوشش تا زمین زانو را لمس کند) باسن حرکت نکند / تکرار

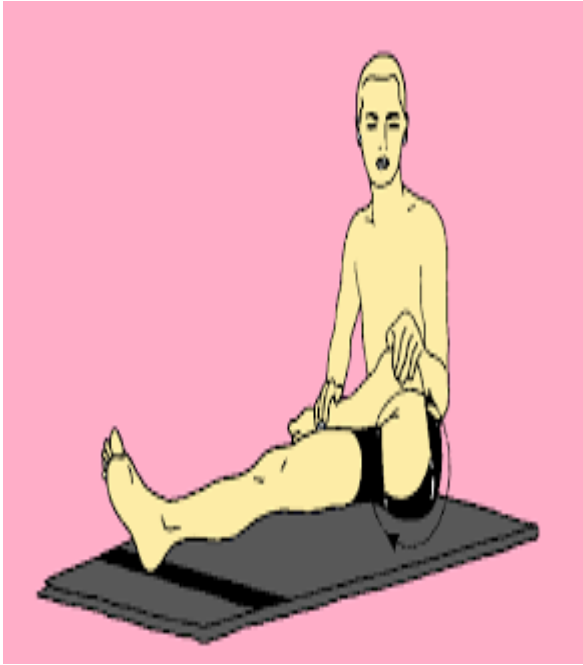
حالت ۲: بدون همراهی تنفس / در طول تمرین تنفس طبیعی / با دست فشار به پایین اما برگشت بدون کمک دست / تکرار / تمرین بدون قفل کردن قسمت میانی با ساق پای چپ ادامه دارد

شرونی چاکرا

-ساق راست روی ران چپ/ با کمک دست، زانوی پای راست
چرخش دایره / جهت و خلاف جهت ساعت/ تکرار

-دم: روی حرکت بالا/ بازدم روی حرکت پایین

-آگاهی: روی تنفس/ شمارش ذهنی/ چرخش عضله تهیگاه



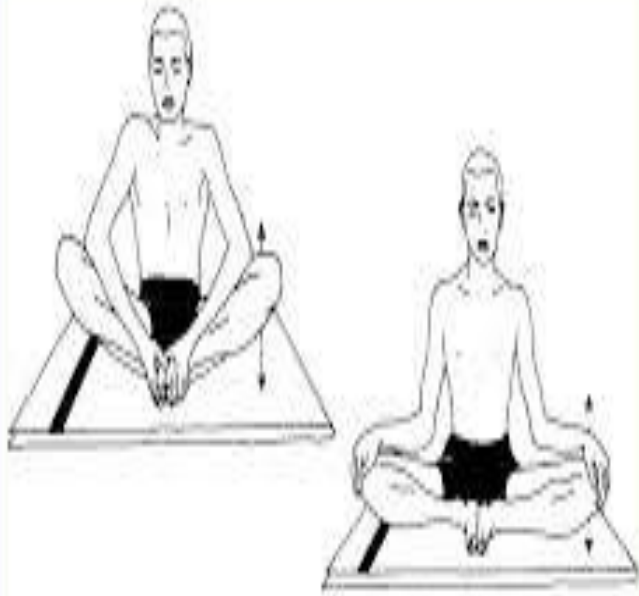
پورناتیتالی آسانا (پروانه کامل)

-زانو خم / کف پاها نزدیک به هم / پاشنه ها در حد توان نزدیک بدن / عضلات ران کاملا وانهاده

-حالت ۱: دستها قفل به پاها / زانوها بالا و پایین نوسان / از آنج برای پایین آوردن زانو به زمین کمک / تلاش که زانو به زمین برسد / بدون فشار / تکرار

-حالت ۲: کف دو پا چسبیده به هم / دستها روی زانو / فشار دست به زانو و هدایت به زمین / سپس رها کردن که به حالت اول برگردند / تکرار

* مثال موردی ارجاع به تصویر مشاهده ای



Poorna Titali Asana



موشتیگا باندا(مشت کردن دست)



- نشست وضعیت مبنا یا یک وضعیت راحت
- بازوها مستقیم در سطح شانه
- کف دستها پایین
- باز کردن انگشتان/ مشت کردن که شست داخل کف دست
- ۱۰ تکرار
- دم: بازکردن/ بازدم: مشت کردن
- آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنش/ احساس بازشدن و حرکت

* مثال موردی با تنوع وضعیت دست ها

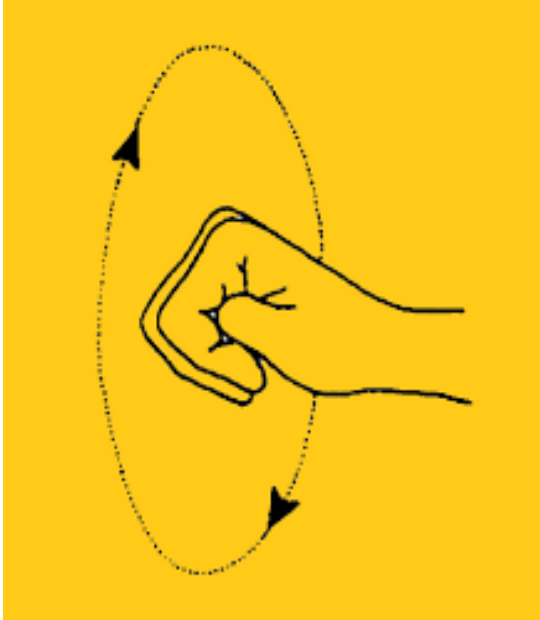
مانی باندا نامان (خم کردن مچ دست)



- حفظ وضعیت قبل
- کف دست راست / انگشتان چسبیده به هم /
- بازوها موازی زمین و در طول تمرین / شانه ها مستقیم و ثابت
- خم مچ به سمت عقب / خم مچ به سمت پایین
- انگشتها خم نشوند
- تکرار
- دم: حرکت به عقب / بازدم: حرکت رو به جلو
- آگاهی: تنفس / شمارش ذهتش / حرکت مفاصل مچ و جدایی عضلات

* مثال موردی با تنوع وضعیت دست ها

مانی باندا چاکرا (چرخش مفصل مچ دست)



-حفظ وضعیت قبل

-بازوها موازی زمین و در طول تمرین /شانه ها مستقیم و ثابت

-مشت کردن و شست داخل/چرخش آهسته دایره ای/ جهت و خلاف جهت

* مثال موردی با تنوع وضعیت دست ها

کهنوی نامان (خم کردن آرنج)



- نشست در وضعیت راحت
- دستها در مقابل بدن و هم سطح شانه/ کف دستها بالا
- دستها از آرنج خم تا انگشتها شانه را لمس کند
- تکرار
- دستها طرفین/کف دست بالا/ خم کردن تا شانه را لمس کنند
- دم: بازکردن دستها/ بازدم: خم کردن دستها
- آگاهی تنفس، شمارش ذهنی، حرکت

**** نکته مهم **:***

در تمام حرکات دست می توان تنوع حرکتی با توجه به تجربه حرکتی و توان بدنی، فرم های مختلف دست را انجام داد. دستها از پهلو باز شوند، یا دستها در بالای سر قرار گیرند، و یا دست ها در جلوی بدن باشند و هرکدام از تمرین های انگشتان و ساعد و آرنج و بازو و سرشانه را می توان انجام داد.

*** مثال موردی با تنوع وضعیت دست ها**

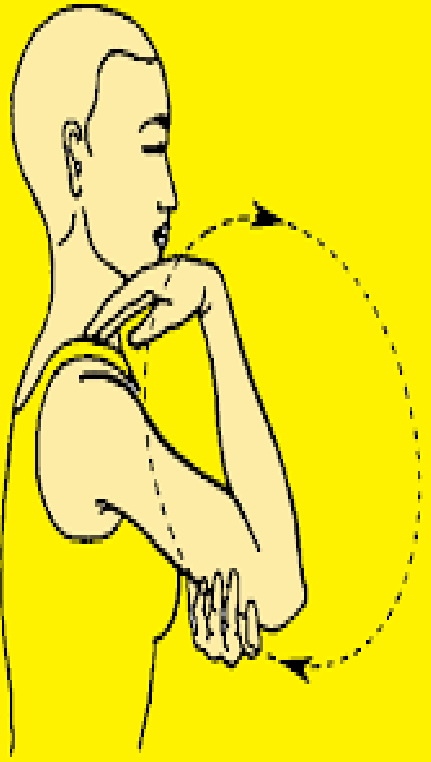
کهنوی چاکرا (چرخش آرنج)

-نشست مبنا یا راحت

-یک دست روی شانه موافق و دست دیگر بازو را حمایت میکند

-چرخش آرنج بصورت ایجاد دایره / جهت و خلاف جهت

* مثال موردی با تنوع وضعیت دست ها



گریوا سانچالانا (حرکتهای گردن)

--نشست در وضعیت راحت و مبنا

حالت اول:

-سر به پایین تا چانه قفسه سینه را لمس کند/ برگشت سر به عقب

-کوشش برای کشش ماهیچه های گردن در حرکت جلو و عقب/ تکرار قرینه

-دم: سر به عقب/ بازدم: سر به جلو
حالت دوم:

-حرکت سر به راست تا گوش همان سمت شانه را لمس کند/ بدون فشار/ تکرار قرینه

-دم: روی حرکت بالا/ بازدم: روی حرکت پایین
حالت سوم:

حرکت سر به سمت راست در امتداد نگاه در حالیکه مهره های گردن در امتداد مهره های ستون فقرات هستند. سپس سمت چپ و قرینه.

حالت چهارم:

چرخش سر/ ابتدا چند دور در جهت و بعد چند دور خلاف جهت آگاهی: روی تنفس، شمارش ذهنی، کشش طرفین

*** توجه در خم کردن سر به عقب با هل دادن چانه به جلو برای جلوگیری از آسیب مهره بلند گردنی
** نکته مهم **:

در حرکات گردن به ویژگی تعادلی توجه ویژه داریم. هم مشکلات گوش و شنوایی و هم تغییر تعادلی در افراد در اثر افزایش سن.

• Anti-Rheumatic Group

• Neck

◦ Greeva Sanchalana: neck movements

● Flexion - Extension

● Lateral bends

● Turn left and right

● Rotations



GREEVA SANCHALANA



Stage 1

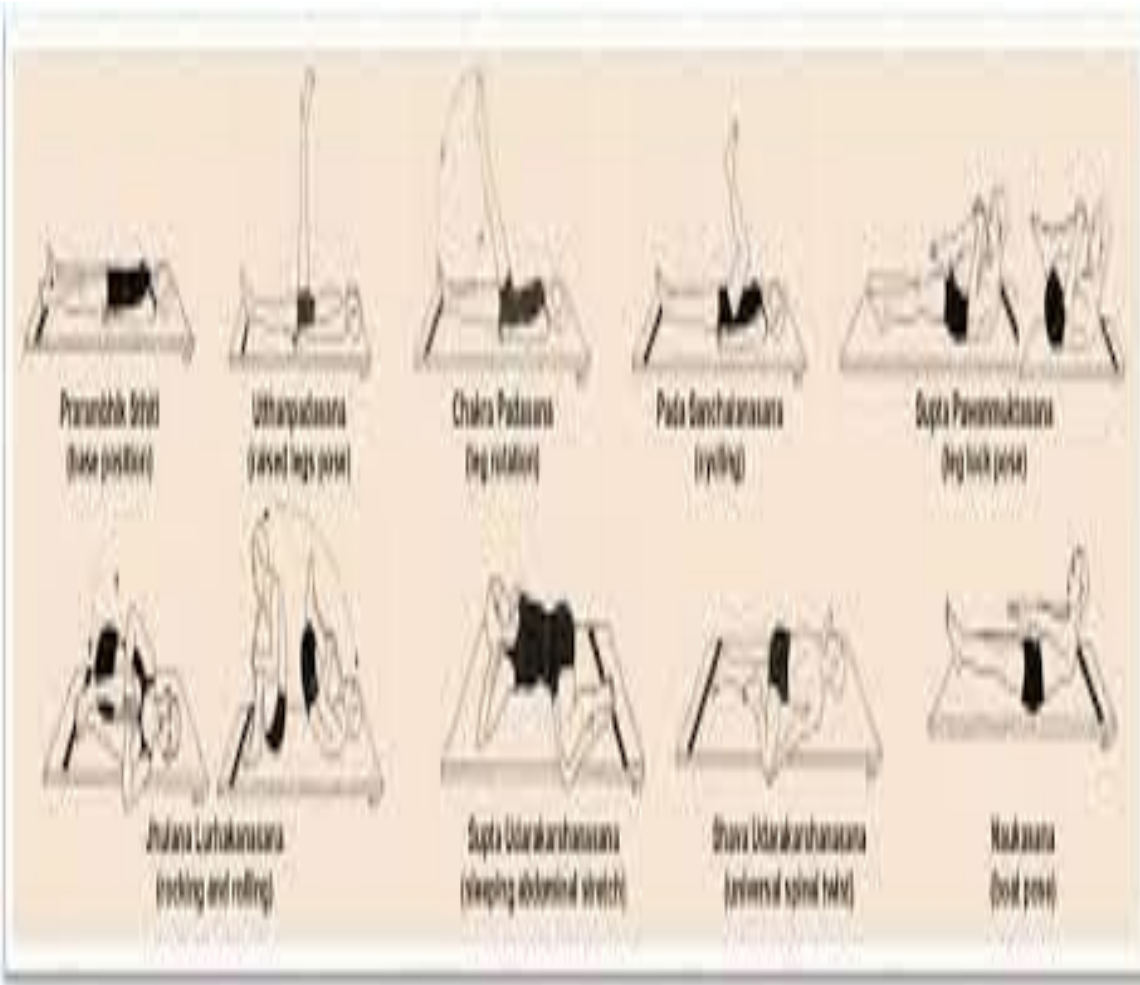


Stage 2

پاوان موکت آسانا گروه ۲ Pawanmukt asana 2

گوارشی / شکمی

- توجه به فرم صحیح خوابیدن
- توجه به محدودیت افراد در خوابیدن بر روی زمین
- استفاده از انواع بالش، پتو، آجر یوگا، کمر بند یوگا، صندلی، چهارپایه کوتاه



اوتان پاداسانا (پادوتاناسانا، بالا بردن پاها)

- خوابیده به پشت

- بالا بردن تک پا با دم/عمود/نوقف چندثانیه/ برگشت با بازدم/قرار دادن پا روی زمین
- پای دیگر، بلند و کشیده روی زمین/
- تکرار

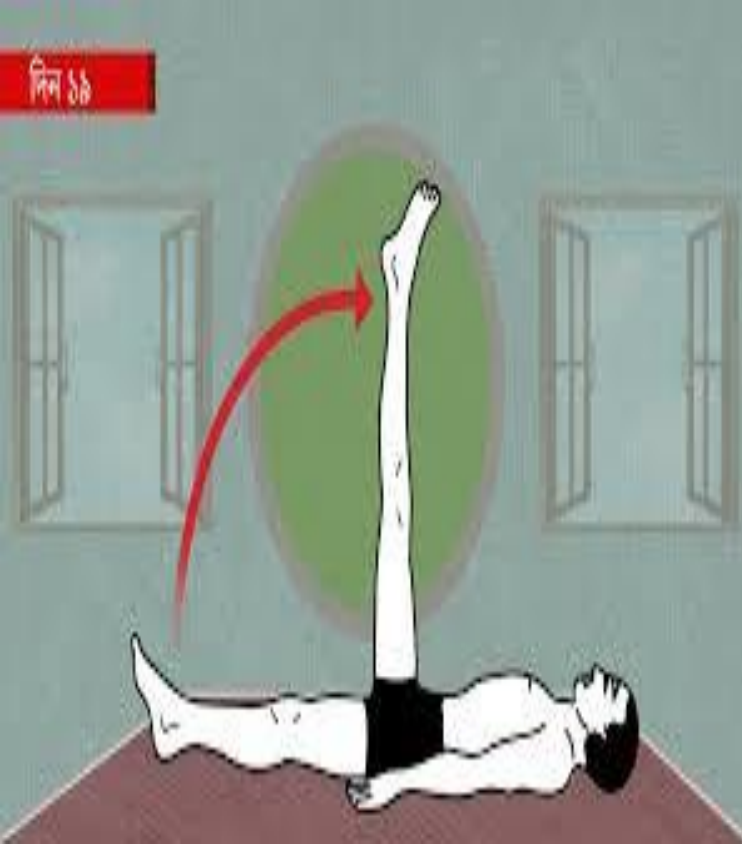
- دم: بالا بردن پا/ بازدم: پایین آوردن پا

- آگاهی: تنفس/حرکت/کشش ساق پا/ شمارش ذهنی
- فایده: تقویت عضلات شکم، ماساژ/ تقویت عضلات کف لگن، سیستم گوارشی

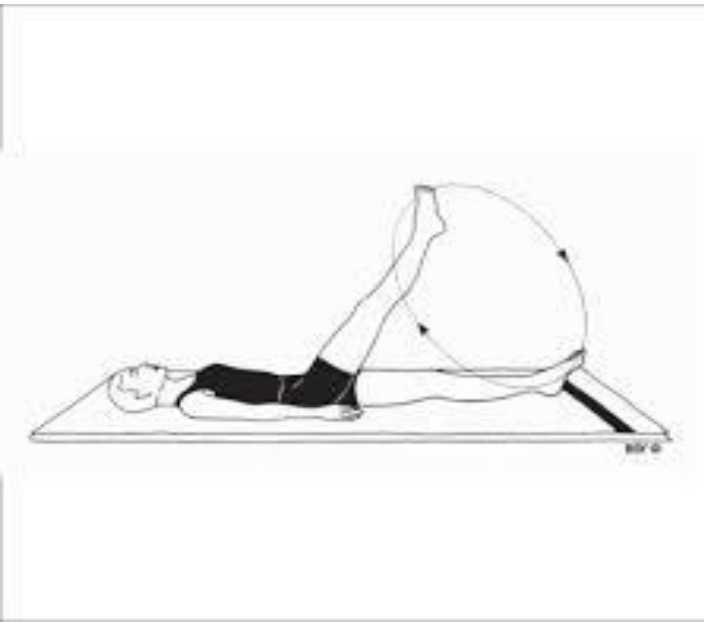
** نکات ویژه سنی و حرکتی:

استفاده از کمر بند یوگا / کف پای زمین را می توان به دیوار فشار داد / یا پای روی زمین خم و کف پا روی زمین باشد / هنگام بالا بردن پای بالا، ابتدا از فرم خم و جمع داخل شکم به حرکت رفته و سپس پا را عمود بر زمین قرار داد.

توپ متوسط و بزرگ + کمر بند + بالا بردن دو پا آجر فومی



پاداچاکراسانا (چرخش پا)



-حوابیده به پشت

-پای راست کمی از زمین بلند /عضله
چهارسر منقبض / با کف پا دایره / جهت و
خلاف

-پاشنه پای بالا زمین را لمس نکند
-دایره در حدی که به کمر فشار وارد نکند

-آگاهی: چرخش پاها، مفصل هیپ، شکم،
انطباق حرکت با تنفس

-فوائد: تاثیر در مفصل لگن، تقویت عضله پا

* مثال موردی با تنوع وضعیت دست ها

سوپتا اودار کارشاسانا (پیچ خوابیده-کشش معده)



- خوابیده

- خم هر دو پا همزمان با دم/کف پا روی زمین/ پا به لگن نزدیک

- بازدم و جابجایی لگن به سمت راست/ لگن عمود زمین/ ران عمود بدن/ سر خلاف جهت

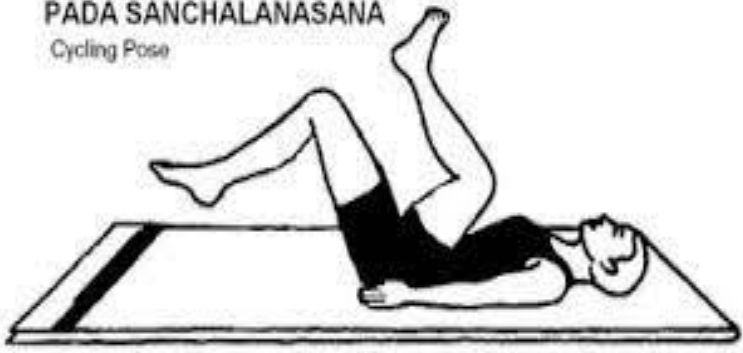
- دستها زیر سر یا با دست موافق با جهت، روی پاها/ دست دیگر عمود بر بدن

- دو کتف روی زمین/ شانه بلند نشو

- تکرار در جهت قرینه

فوائد: تقویت و ماشاژ اندام داخلی شکم و متابولیسم/ تقویت عضلات دو طرف کمر/ التیام درد کمر/ کاهش یبوست

PADA SANCHALANASANA
Cycling Pose



پادا سانچالاناسانا (پادوچرخه)

- دوچرخه با فاصله ۵ سانت پا از زمین (زمین لمس نکند)
- تکرار ۱۰
- فواید: مثل حرکت قبل + مفید برای زانو

جولانالورھاکاناسانا(تاب و غلت)

JHULANA LURHAKANASANA

Rock and Roll



-توجه: زانو درد با قلاب دست زیر زانوها

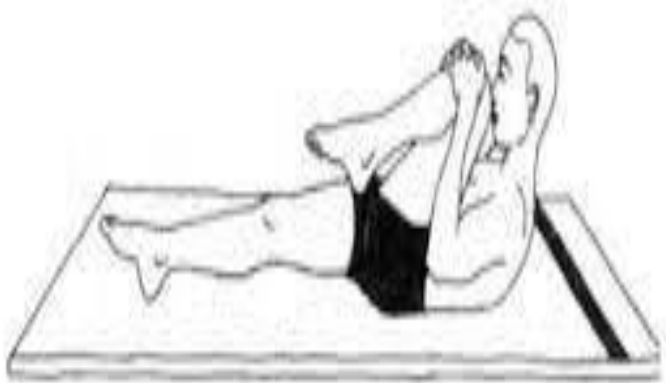
-غلتیدن به پهلو بازدم/ برگشت وسط: دم

-بعد از خم به عقب ها این آسانا خیلی مفید است



سوپتا پاوانموکتاسانا(قفل ساق پا)

- خوابیده به پشت/یک پا خم به طرف شکم با کمک قلاب
دستها روی زانو/ هدایت و نگهداشتن پا به سمت صورت
و صورت به سمت پا



Stage 1

- پای روی زمین کشیده و پاشنه روی زمین

- دم: رفتن به حرکت/ بازدم: برگشت از حرکت

- تکرار تک پا + تکرار دو پا

- درد زانو، قلاب دست زیر زانوها

- فواید: عضلات پایین پشت را قوی/ مهره را از فشار و
گرفتگی عضلات رها میکند/ ماساژ شکم و احشا/ رفع
نفخ و یبوست



Stage 2

شاواودارکارشاناسانا (پیچ کلی ستون فقرات)

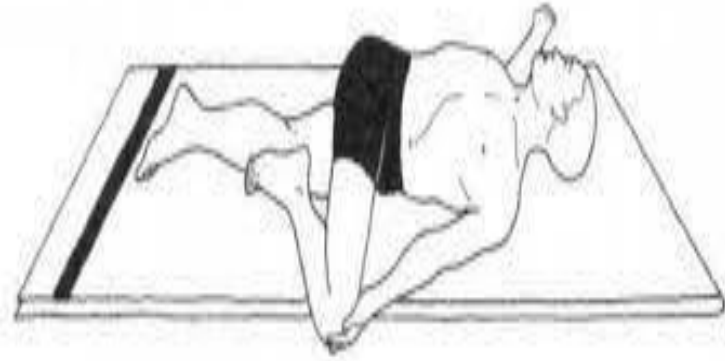
-حوابیده به پشت

-تک پا خم به سمت پای دیگر روی زمین / هدایت لگن به سمت قرینه و عمود / کمک از دست موافق / ران و بدن عمود بر هم

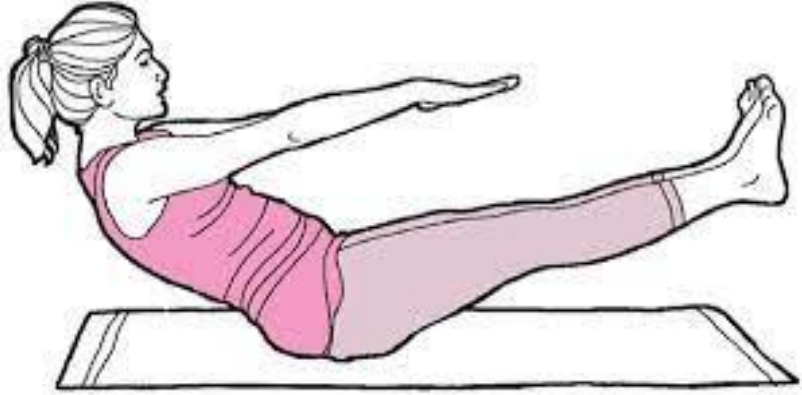
-دو کتف و شانه ها روی زمین / سر جهت مخالف

-دم: روی سطح پشتی / بازدم به هنگام چرخش به طرفین

-فوائد: ماساز عضلات پایینی کمر و پشت، رفع خشکی بدن در اثر نشست های طولانی، ماساژ احشا داخلی، تقویت عضلات دوطرف کمر، التیام درد کمر



نوکاسانا (وضعیت نیمه قایق)



- خوابیده به پشت

- با دم همزمان دست ها و پاها و سر و شانه را از زمین بلند کرده

- با بازدم، برگشت

- فواید: برای ایجاد آرامش عمیق قبل از انجام شواسانا توصیه می شود

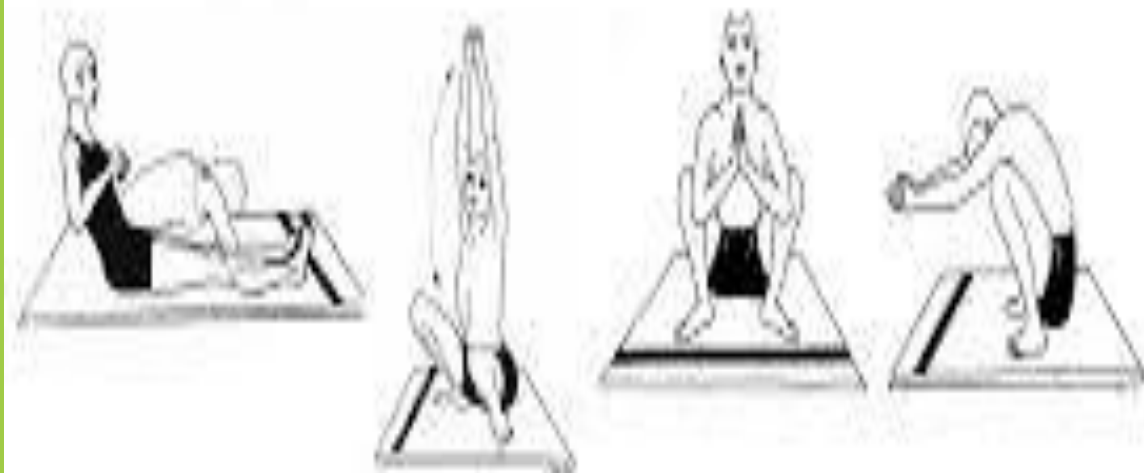


تکیه به دیوار و بلند کردن تک به تک / با کمک کمر بند / توپ بزرگ و متوسط و قرار دادن تک پا روی آنها

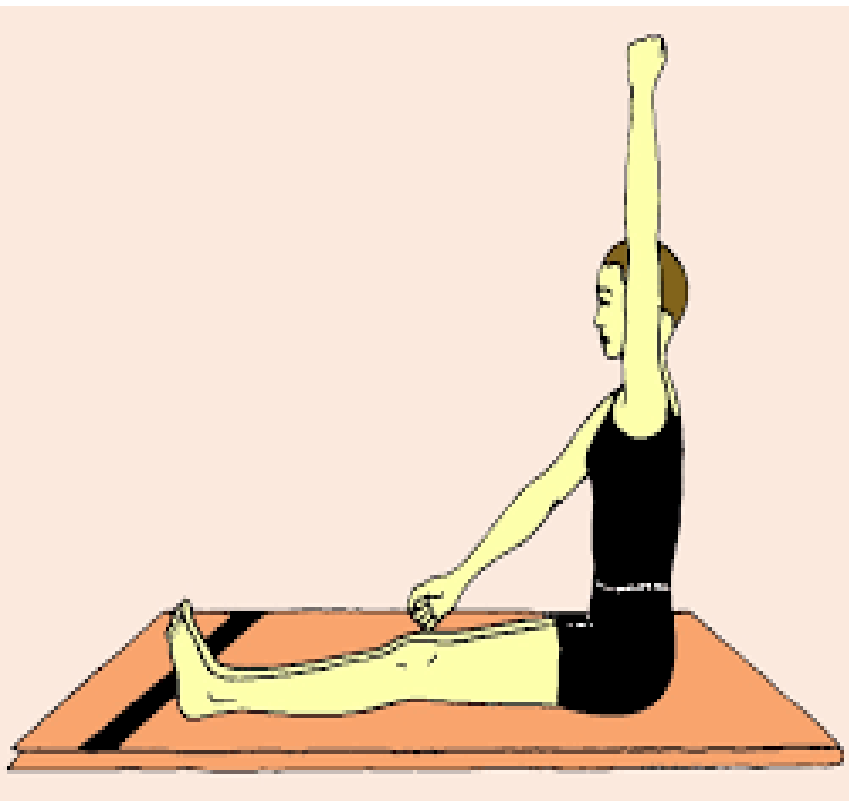
پاوان موکت آسانا گروه ۲

*ناحیه لگنی، ستون فقرات،
ریه ها

-باز کننده گرفتگی های مناطق
ذکرشده و
به جریان انداختن انرژی های راکد و
تبدیل به انرژی حیاتی



راجوکارشان اسانا (طناب کشی) Rajju karshanasana



- نشسته/پاها کشیده جلو
- تصور اینکه یک طناب در جلوی بدن آویزانه
- با دم، بایک دست طناب را به بالا میکشیم
- با بازدم، دست را پایین می آوریم
- تکرار جهت قرینه
- توجه به استقرار نیم تنه بالا و راستای شانه ها
- تکیه به دیوار+ بالابردن توپ متوسط

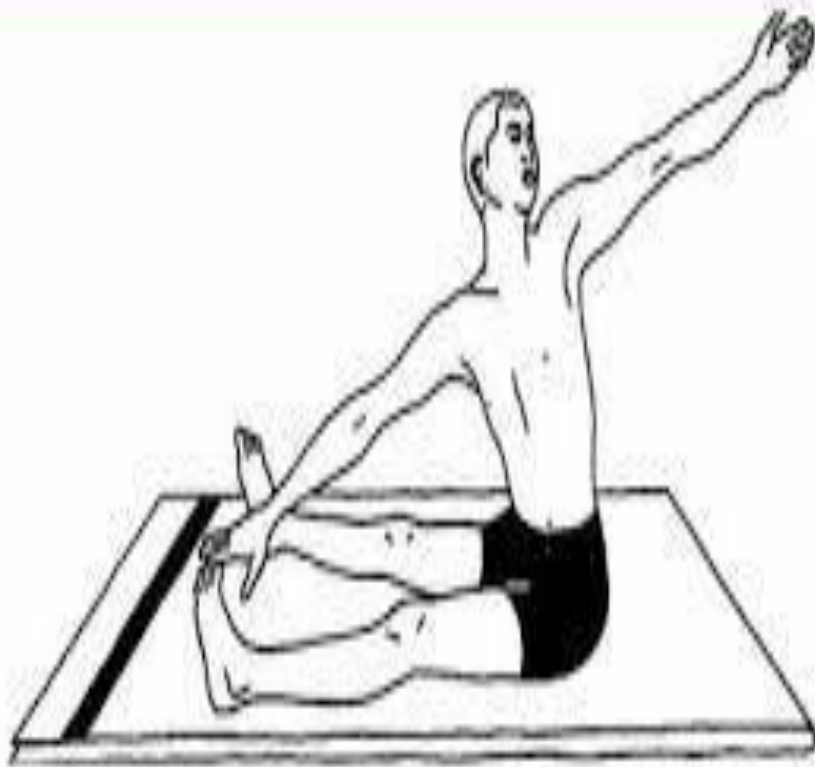
گاتیاکما مرو واکراسانا Gatiakma meru vakrasana

پیچ و تاب ستون فقرات

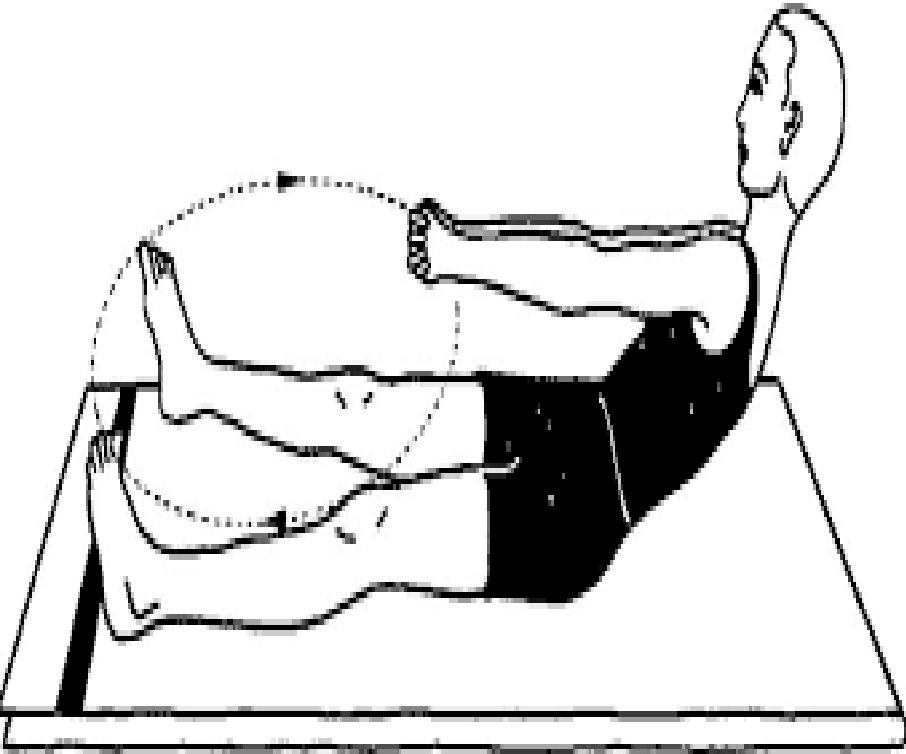
-نشسته/ پاها کشیده به جلو با فاصله
-دستها در امتداد شانه ها
حرکت: یک دست به سمت پای مخالف/
چرخش بدن به سمت پا در همراهی
دست/دست دیگر در امتداد قبلی در
جهت پیچ
-سر در امتداد ستون مهره ها/همراه
پیچ
- تکرار جهت قرینه

- دم: موقع پیچ/ بازدم: موقع برگشت

- کمک کمربند/ چوب بامبو برای
استواری سرشانه و کتف

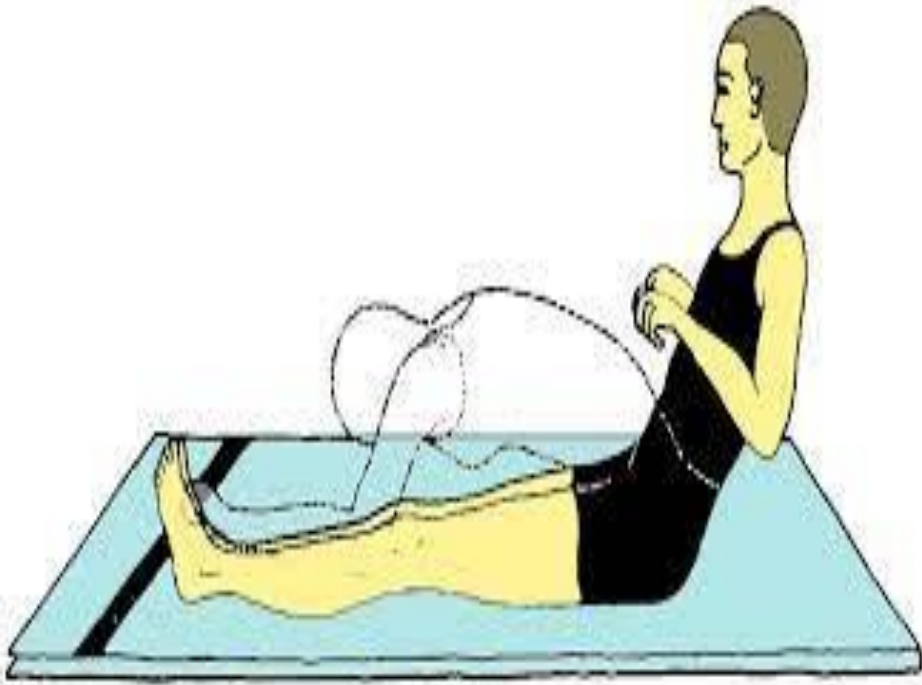


چاکی چالاناسان Chakki chalanasana



- آسیاب دستی
- پاها با فاصله حدود ۳۰ یا ۴۰
- دستها قلاب و آرنجها صاف، افقی
- در جلو قفسه سینه
- حرکت با خم به جلو و تصور سنگ
- آسیاب دسنی
- دم: حرکت به سمت عقب
- بازدم: حرکت به سمت جلو
- تکرار حرکت در جهت و خلاف جهت
- عقره های ساعت
- تنوع: انجام با پاهای باز

نوڪا سانچالاناسانا Nauka sanchalanasana -قايق راني



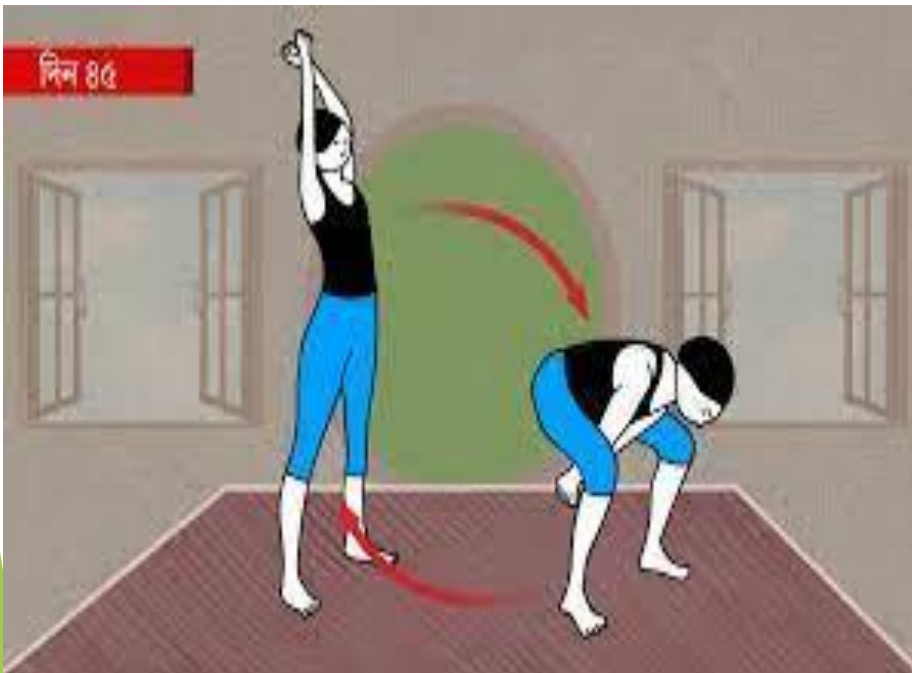
- تجسم پارو زدن در قايق
- دستها حرکت دایره ای
- دم: پارو به سمت عقب
- بازدم: پارو به سمت جلو
- تنوع انجام با پای باز
- پاها از زمین بلند نشوند
-

کاشتا تاکشاناسانا Kashta takshanasana

چوب شکن

- وضعیت چمباتمه با فاصله پاها
- فاصله زانوها
- دستها قلاب و کشیده بالا سر
- حرکت دست بصورت هیزم شکن با صدای
- بازدم بلند
- دم: بالا بردن دستها/ بازدم: پایین آوردن دستها
- شانه ها رها
- تنوع در حالت ایستاده

-** صدای بازدم بلند با «ها» بلند



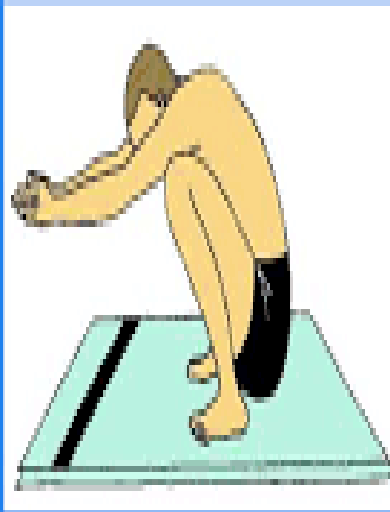
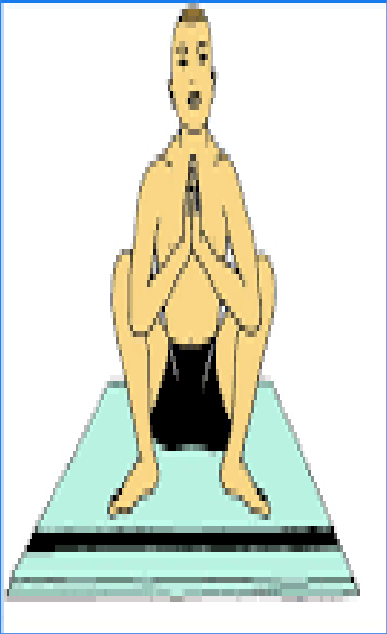
ناماسکارآسانا Namaskarasana

نیایش

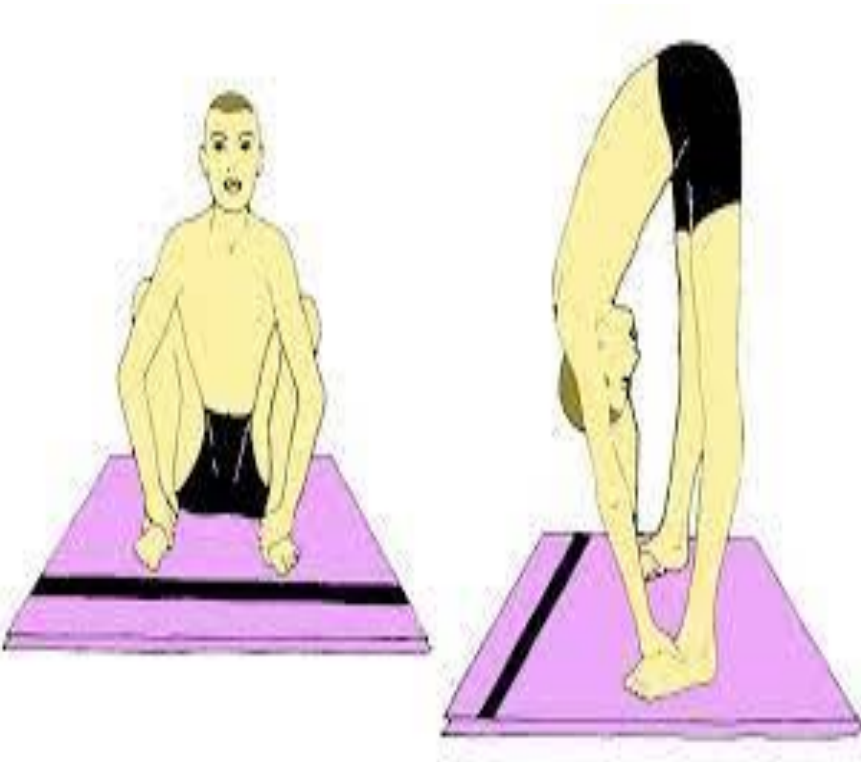
- چنباتمه، زانوها اندازه عرض لگن فاصله وضعیت ۱
- کف دستها روی هم جلو قفسه سینه
- با کمک آرنجها دوزانو را دور میکنیم
- سر در امتداد ستون مهره ها
- وضعیت ۲
- دستها به جلو و چانه گودی را لمس کند

- حرکت از ۱ به ۲
- دم: وضعیت ۱
- بازدم: وضعیت ۲

تکرار



وایونیشکاسا Vayu nishkasana



ضد نفخ و گاز

-چمباتمه / فاصله پا ها / کف دستها زیر کف پا / آرنج ها
کمک به دور نگهداشتن زانوها
-حرکت: آهسته با کفها بلند شدن / سر به سمت
پایین / دستها کشیده

-دم: در وضعیت چمباتمه / بازدم: هنگام برخاستن

-تنفس طبیعی

كاواچالاسانا Kawa chalasana

راه رفتن كلاغ

- چمباتمه با پای باز/ کفها روی پاشنه/ دستها روی زانو
- قدم زدن با انگشتها و یا پاشنه ها
- زانوها خم+ باسن به پاشنه اتصال دارد
- با هر قدم، زانوی مخالف به زمین نزدیک

- تنفس در طول تمرین طبیعی





اوداراکارشاناسانا Udarakarshana

پیچ و تاب دادن به شکم

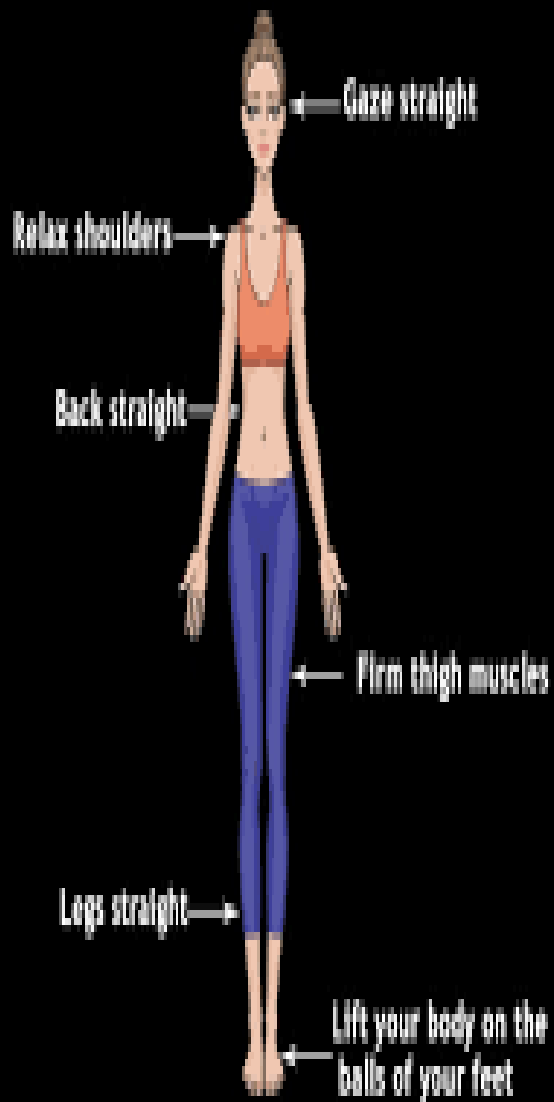
- چمباتمه با پای باز / دستها روی زانوها
- با بازدم حرکت زانوی یک پا روی زمین و همزمان چرخش بدن به سمت پای بدون حرکت
- توقف در پیچ
- بازگشت از حرکت و تکرار طرف قرینه
-
- همزمانی تنفس و حرکت

فصل دوم

آساناها

سطح ۱

Tadasana



تادآسانا (کوه- ایستادن صحیح)

-حرکت پایه و مبنا تمام حرکات ایستاده

- وضعیت استقرار دوکف پا: کنار هم و تماس شست و تیغه داخلی و قوزک پاها/انگشتان باز و جدا از هم/
- تقسیم وزن دوکف پا/پاشنه، سینه، تیغه خارجی/تقارن
- بالاکشیدن کاسه زانو با عضله چهار سر+فشار کف پا به زمین+بالاکشیدن پهلوها
- تیلت لگن برای مهار گودی کمر+ بالاکشیدن عضله زیر شکم به سمت ناف
- باز کردن عضله بین ناف تا جناغ سینه
- چرخش شانه و رهایی شانه ها و تقارن آنها، انبساط قفسه سینه
- دستها دوطرف بدن اکتیو
- چهره رها و آرام
- برگشت با دم عمیق+ انگشت دستها رها+پاها از هم فاصله+ آگاهی و توجه به تاثیر تمرین در دو طرف بدن+آگاهی به افکار و احساسات
- محدودیت: سرگیجه، فشارخون پایین
- فوائد: تعادل فیزیکی روانی، تقویت عضلات، ایجاد تقارن، کاهش درد سیاتیک، بهبود کف پا صاف، ایجاد هوشیاری و تمرکز، مناسب برای دیسک کمر

سوک آسانا- نشستن راحت

sukha به معنی راحت است

توجه ویژه به سالمندان

ابتدا تجربه حرکت

تغییر وضعیت با توجه به توان

به کارگیری ابزار و تنوع های مختلف



مارجاری اسانا

-چهار دست و پا مثل میز
-مچ در امتداد شانه، پشت انگشتان پا روی زمین
-زانو ها به اندازه عرض لگن فاصله و باز

-دم: چانه بالا، سر عقب، ناف داخل، دنبالچه به بالا،
نفس ها عمیق و طولانی

-با بازدم: چانه به طرف سینه پایین بره و کمر در حد
ممکن قوس به سمت بالا/ توقف چند ثانیه/برگشت
به وضعیت میز

-تکرار ۵ تا ۶ دفعه

-فوائد: انعطاف ستون فقران، شانه ها، مچ، ماساژ
دستگاه گوارش، بهبود هضم، تقویت ماهیچه شکم،
آرام سازی ذهن، بهبود گردش خون

-محدودیت: مشکل جدی گردن و پشت انجام ندهند

** زانو : ساپورت یا حمایت زانو برای افراد زانو
دردی



shutterstock.com · 1858284391

سایتالی آسانا (وضعیت حیوان)



-نشست مبنا

-زانوی پای راست خم و کف پا در جهت مخالف در کنار ران چپ

-دستها مستقیم بالا و سپس کشیده روی زمین در جهت خم/ توقف در حرکت و استراحت

-تکرار جهت مخالف

- تکرار ۵ مرتبه هر پا

-دم: برخواستن و دستها بالا/ بازدم: خم به پایین و پایین آوردن دستها/ توقف در حرکت طبیعی

-آگاهی: روی همزمانی حرکت + تنفس + وانهادگی پشت

-آمادگی قبل نشست مراقبه

-ممنوعیت: افرادی که مشکل بالای تنه مثل شانه ها را دارند، فقط خم شوند و دست بالا نبرند

-فوائد: کشش پشت، ناحیه لکن و ران، باز کردن مفصل لگنی، ماساژ ارگانهای شکمی، تنظیم سیستم عصبی

ویرآسانا

-زانو روی زمین/ شست زیر کفها متصل به هم/سپس زانوها
را از هم جدا نمایند
-سطح پایین کفها روی سطح درونی پاها/ پاشنه ها تهیگاه
را لمس کنند
-دستها روی زانو
-سر و گردن در امتداد ستون مهره ها/

*** عمود بودن-رهایی شانه ها



شاواسانا (بدن بی جان- وانهادگی) ۱

-شاوا یعنی بدن

-استراحت آگاهانه/ ذهن و روح را تقویت میکند، مهارت سختی است



-گرفتن گودی کمر با رفتن به حرکت صحیح و با کمی بالا آوردن لگن و هل دادن لگن به سمت پاها
-فک پایین و زبان رها
-ریلکس و آرام

-۱۵ تا ۲۰ دقیقه در این وضعیت بمانید/ یک ششم تا یک پنجم زمان تمرین- برای ۶۰ دقیقه تمرین ما ۱۰ دقیقه شاواسانا داریم.

- در هوای سرد از شاواسانای فعال می شود استفاده کرد

- یوگا نیدرا نیست/ اسکن بدن که از داخل مشکلات را نشان دهد نیست/ فقط آرامش بخشی از تمرینات با مشاهده کلی از تاثیر حرکات/ بدن باید آنقدر هوشیار باشد تا تنفسی ها را انجام دهد./ غالبا پرانا یا ما بعد از شاواسانا است

- توپ تنیس (ماهوتی یا هفت سنگ) در کف هر دست

- کیسه های پارچه ای بعنوان eye bag

-انواع بالش و کوسن زیر زانو و

- کیشه های شنی جهت سنگین کردن روی ران و



















3 WAYS TO SAVASANA

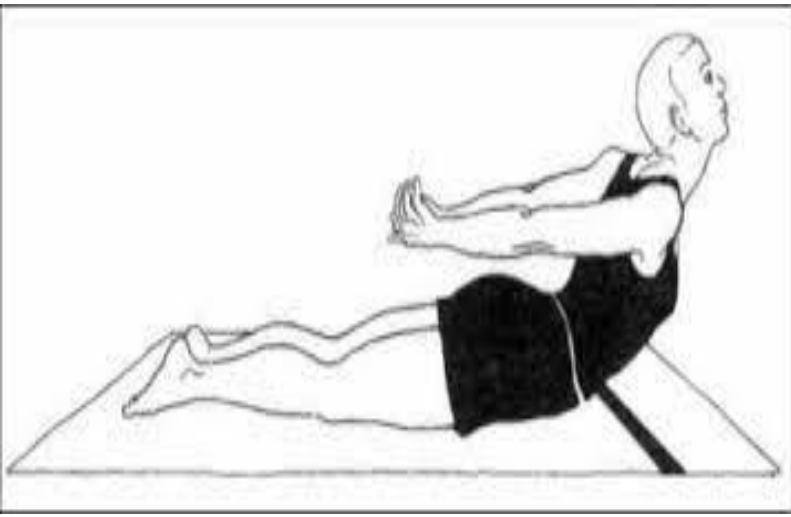
PRENATAL YOGA VIDEO



SPOILEDYOGI.COM
ERICA RODEFER WINTERS

سطح دوم

-



سارپ آسانا (مار) Sarpasana

شاشانگ آسانا(سجده)

sasangasana

- نشست ویراسان (نشست روی ساق پاها و شست از پشت در کنارهم، قرار گرفتن باسن در کنا لبه های داخلی پاها
- زانو ها را دور کنید
- دستها مقابل روی زمین
- ضمن خم به جلو، دستها به جلو حرکت
- باسن روی پاشنه ها
- قفسه سینه باز، سر روی زمین
- توقف در حرکت با تنفس طبیعی/ برگشت از حرکت به آرامی

-ممنوعیت: فشار خون بالا، دیسک کمر، سرگیجه،

-فوائد:کشش و انعطاف و تقویت عضلات پشتی/برداشتن فشار از مهره های کمر/ تنظیم غددآدرنال



alamy stock photo

JANU SIRSASANA



جانوشیرشاسانا(سر به زانو نشسته)
-نشسته، یک پا کشیده و مستقیم
-پای دیگر خم/گف پای خم در تماس با انتهای ران پای
کشی

****نکته****

تاثیر مهم روی عضلات پشتی پا و بازکردن پشت زانو/
توجه مهم در تمام خم به جلوها برای بازبودن قفسه
سینه و صاف بودن عضلات پشتی/
(این حرکت و شاشانگ زمینه توجه برای نکات قابل رعایت
در خم به جلوها است)

مهم توجه به حد توان است و عدم آسیب به قسمتهای
دیگر بدن. (گردن روی تکیه گاه تا فقط تاثیر حرکت در پاها
و عضلات نیم تنه بالایی باشد)



آردھا پادماآسانا(نیمه لوتوس-نیمه نیلوفر)
-نشسته، یک پا مستقیم و کشیده، پای دیگر خم و روی پای
دیگر قرار گیرد بطوریکه کف پای بالا انتهای عضله شکم را
لمس کند.



shutterstock.com · 1707090337



Half Bound (Lotus pose)
(Ardha baddha padmottanasana)



دهيانا ويراसानا(پهلوان- وضعيت سر گاو) Dhyana vajrasana



-نشسته، یک پا را خم تا پاشنه آن با باسن سمت پای دیگر در تماس باشد، پای بعدی از روی پای دیگر عبور کرده و کف پای آن، با باسن در تماس باشد***(ضربدری دو پا از روی هم عبور میکنند، و کف پاها با باسن ها در تماس هستند)

-تلاش: دو زانو در یک راستا/ دو طرف باسن روی زمین

-دستها روی پای بالایی

-مکث و توقف با تنفس طبیعی/ خروج از حرکت / حرکت قرینه

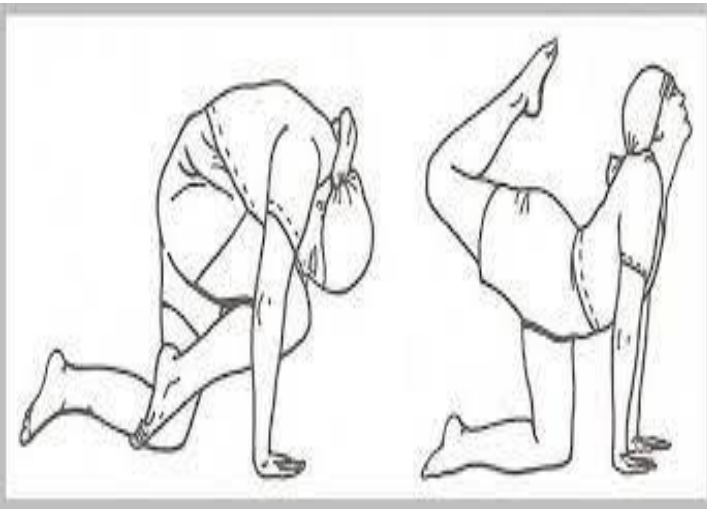
-ممنوعیت: زانو دردی ها

-فوائد: تقویت عضلات لگنی، مفصل هیپ(ساختار لگنی)/ *کشش در عضلات خارجی ران به جای کشش در عضلات داخلی ران/ کشش در عضلات پریفورمیس



ویاگراآسانا (وضعیت ببر)

viaghrasana-



-از وضعیت میز به گربه /مچ دست در راستای شانه، زانو در راستای لگن/یک پا را از پشت خم کرده و ضمن حرکت گربه، کف پا یا انگشتان به پشت سر نزدیک یا لمس کنند
-توقف چند ثانیه و حبس دم

-در برگشت، با بازدم، همان پا، زانو به سمت داخل و به طرف سر و سر به سمت داخل و به سمت زانو، پشت کاملاً مخدب و کمانی/رویه پا با قفسه سینه در اتصال/ همین پا با زمین اتصال ندارد
-توقف در نزدیک کردن سر و زانو به هم و نگاه به زانو/ برگشت با دم به وضعیت میز

-تکرار پای قرینه/ تکرار هر پا ۵ دور

-آگاهی: روی هماهنگی حرکت + تنفس

-فوائد: انعطاف ستون فقرات و اثر بر سیستم عصبی ستون فقرات/ آرامش عصب سیاتیک/ تقویت عضلات پا و لگن و هیپ/ ماساژ عضلات شکمی و تاثیر در گوارش/ اثر بر سرعت گردش خون در ناحیه لگنی و کمک به کاهش وزن لگن و رانها
-جه تسمیه اسم ببر، هنگام بیداری و این حرکت مانند ببر

VIRABHADRASANA



ویرابادراسانا (جنگجو ۱)

virabhadrasana1

-ایستاده، تاداَسانا



shutterstock.com - 1469738810



تیریاکاتا داسانا (درخت خرما)

خم به پهلو ایستاده

۱- یک دست

۲- دو دست جدا

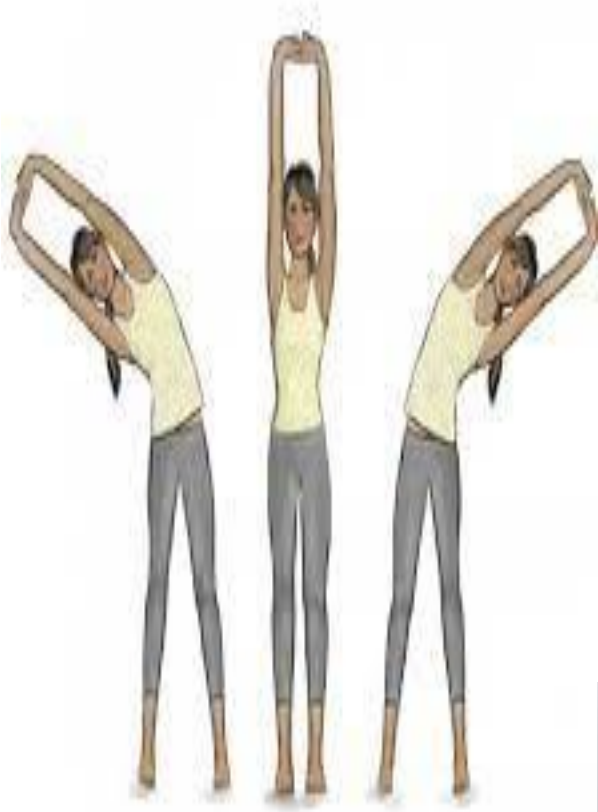
۳- نشست روی زمین

۴- روی صندلی

۵- توپ در دست (توپ در سایز های مختلف)

****نکته****

وجود یک ابزار سبک در دست، باعث فعالیت عضلات بازو و در نتیجه توان حرکتی را بیشتر میکند.



www.schulfyoga.nl



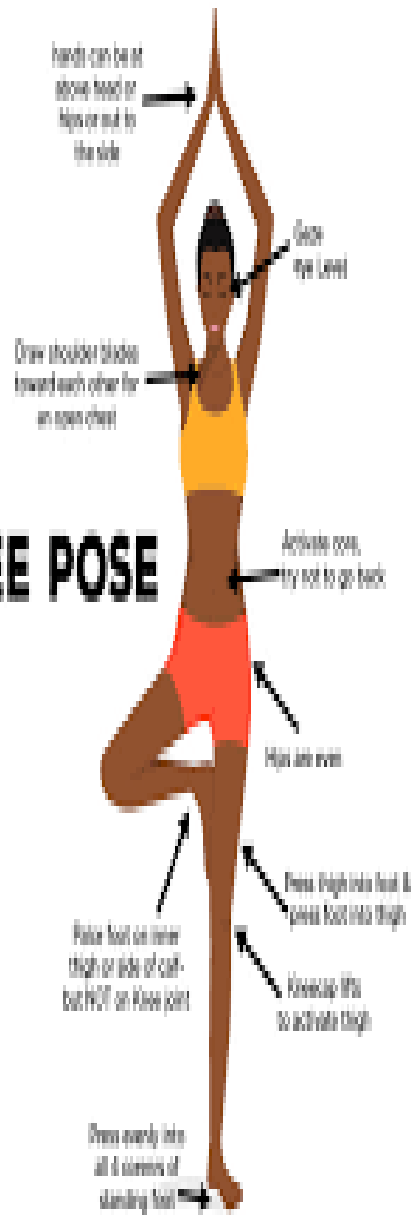
تریکن آسانا (مثلث سادہ)
trikonasana-



ویرکش آسانا درخ



TREE POSE



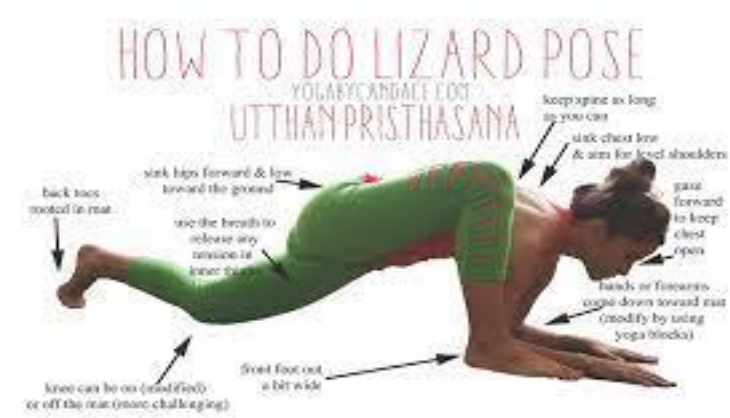


سطح سوم

اوتان پریستاسانا (مارمولک)

-رفتن به حرکت از روی شکم/
-دو دست خم در پایین قفسه سینه
-جدا کردن ساق پاها کمی/توجه به زانو و
بالا کشیدن ران و لگن از زمین/ با به عقب
کشیدن لگن، چانه و سینه روی زمین قرار دهید
-استقرار در حرکت با دم و بازدم طبیعی/خروج از
حرکت

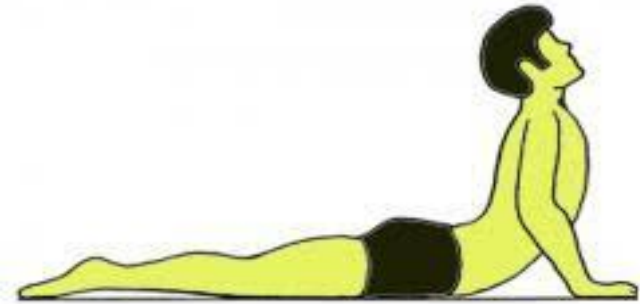
-تکرار ۱۰ دور
-دم: زمان بلند کردن باسن/ بازدم: پایین آوردن باسن
-آگاهی: همزمانی تنفس+ ناحیه پشت شامه ها
-مطابقت: این اسانا بعد از خم به جلوها
-فوائد: تقویت دیافراگم+ تقویت عضلات پشت+رف
سفتی شانه



بوجانگ آسانا(مارکبری)

- روی شکم/پاهاکنارهم چسبیده/روی پنجه ها روی زمین
- پیشانی روی زمین
- دستها چسبیده به بدن/از آرنج خم/کف دست زمین کنار قفسه سینه/شانه از گوش دور
- عضلات سرینی در حین حرکت منقبض شوند
- با دم بلند کردن قفسه سینه با کمک عضلات پشتی+ هدایت سرشانه به عقب/استقرار در حرکتو با بازدم افزایش ظرفیت
- پاها کشیده،عضلات باسن و چهارسر منقبض
- وزن روی دستها نیست
- استخوان شرمگاهی روی زمین
- فوائد:شکمی/پشتی/گوارشی/کمری/بالا بردن متابولیسم و تحریک اشتها/تنظیم غدد /اراده قوی/کاهش افسردگی
- ممنوهیت:سردرد، مشکلات دیسک، ستون مهره ها
- مشکل گوارشی ها و فتق و بیماری روده ای زیر نظر مربی

**استقرار لگن در وضعیت خوابیده روی شکم: عضلات زیر شکمی به سمت ناف به همراه هدایت ساکروم + فشار پویسم به زمین+توجه به انقباض لگنی



Paschimottanasana
(Seated Forward Bend)

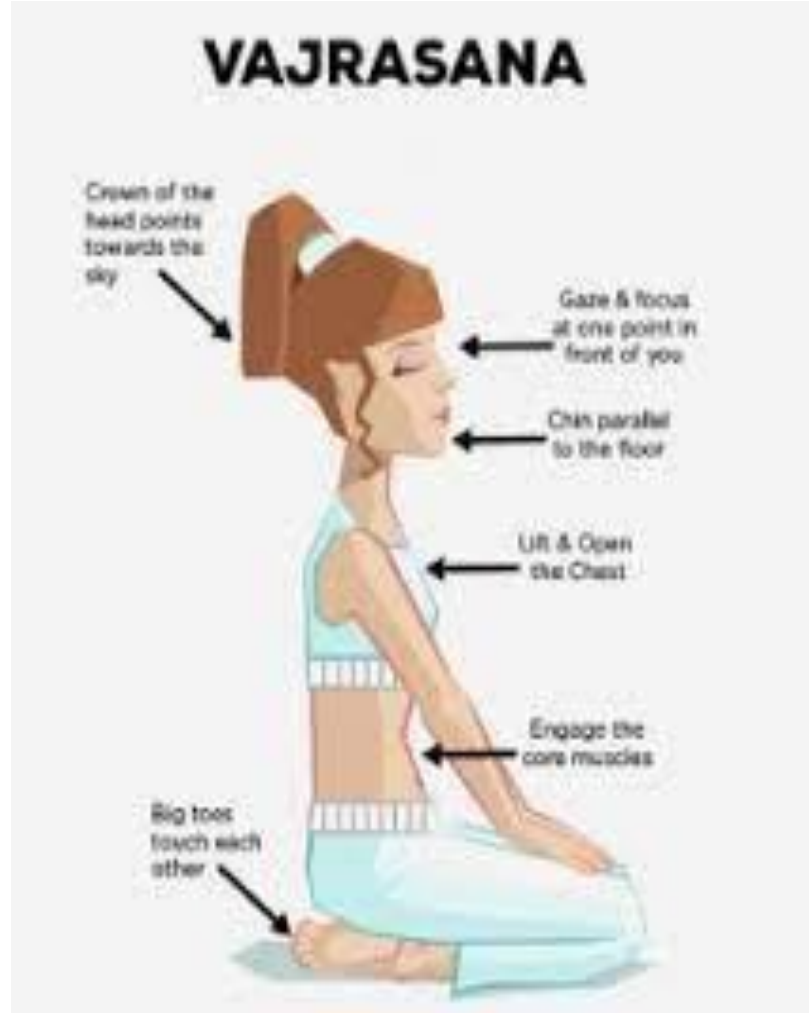


پاسچی موتان آسانا (کشش پشت نشسته)

-



واجراآسانا (دوزانو-رعد)



آردھا چاندرا سانا (نیمہ ماہ)



ماریچی اسانا ۱

** لگن و ران مفصل



ویرابادراسانا ۲

****نکته****

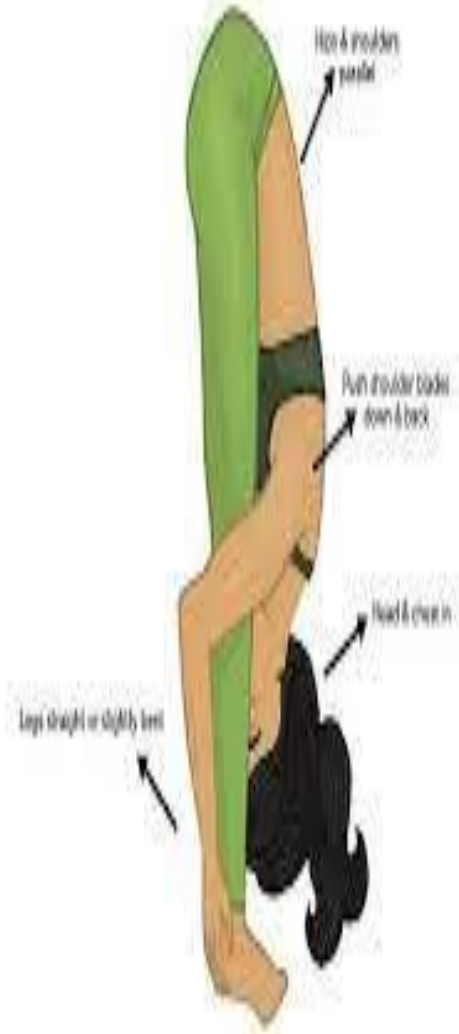
انتقال وزن در دو پا ، حفظ تعادل با توجه
به پای پشتی و لبه خارجی آن/ استقرار
لگن/ تقارن دست و بازو/ پای خم عود و
ران موازی زمین/ پشت زانو پشتی صاف



اوتان آسانا

UTTANASANA

How to
... Fold





آدامو کاشوان



Adho Mukha Svanasana
Downward Facing Dog



Dolphin Pose

Raise hips

Engage core

Keep spine straight

Keep legs straight

Stretch shoulders

Keep elbows shoulder width apart

Press heels down

Place palms facing down



JOINTS SUPPORTS

position of feet (1) heel
 (2) ball of foot
 (3) heel - center of
 gravity with leg
 joints



STATION WITH THE CHAIR



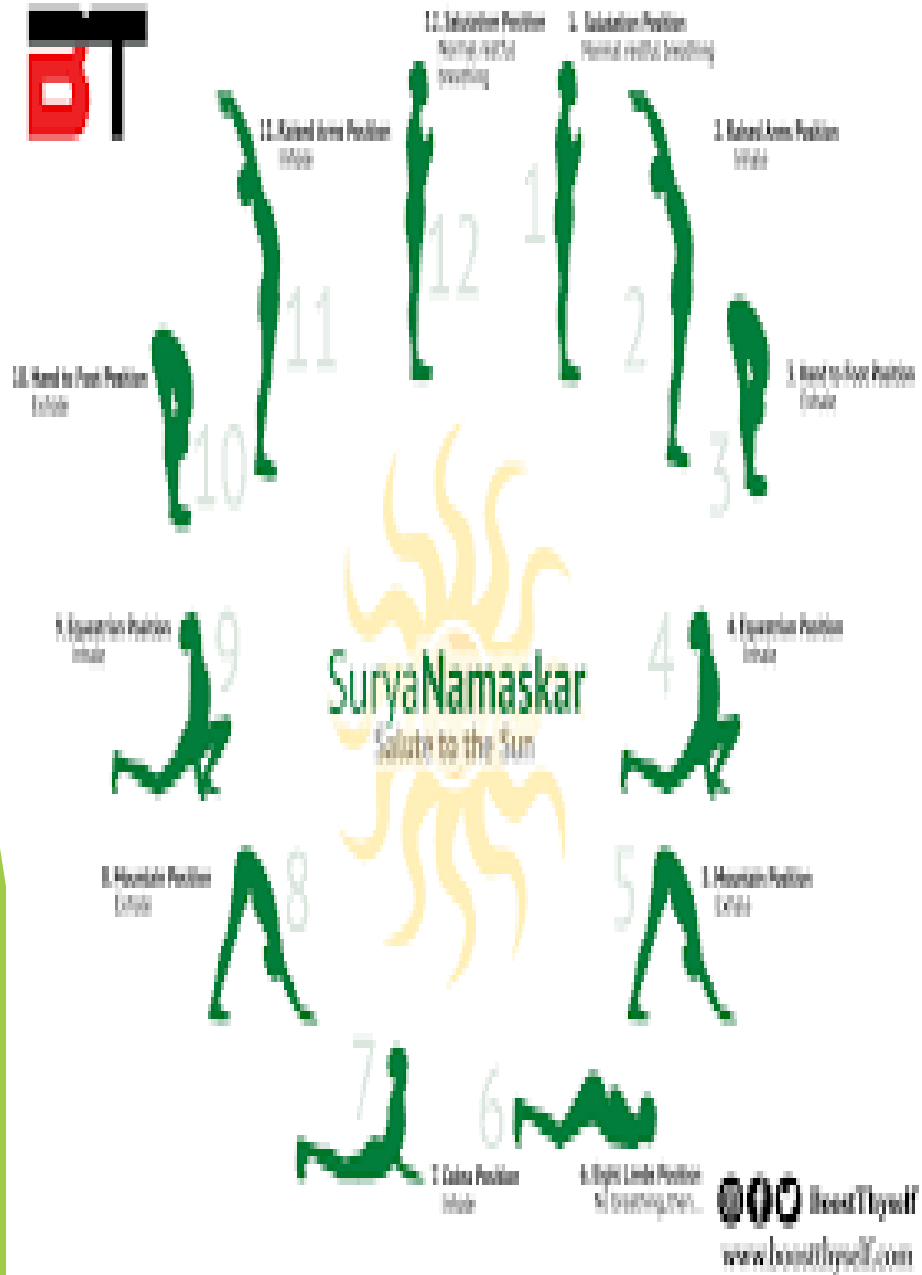
DISTANCE & POSITION OF HAND
 (1) 1st hand
 (2) 2nd hand



STATION WITH TILES



سوریا ناماسکار سلام بر خورشید Surya namaskar







Sun Salutation

CHAIR MODIFICATION

Prone to those by modification



quick reference chart

© 2011 Yoga Journey





سطح ٢

آردھاشالاب آسانا (نیمہ ملخ)



**HOW TO DO
SHALABHASANA (LOCUST POSE)**

SETU BANDHASANA



ستو باندا آسانا (پل)

-ستو=پل، باندا=ساختمان

Setu Bandhasana (Bridge Pose)



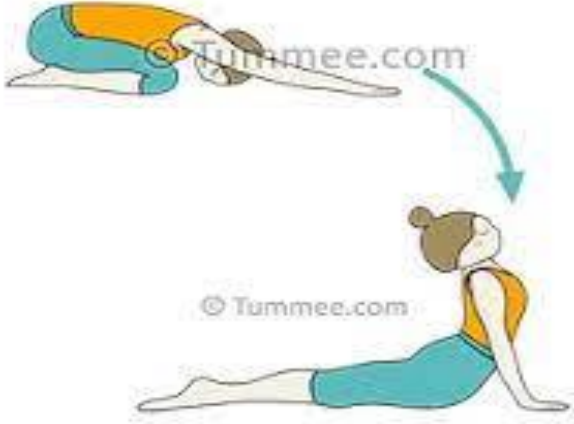
SIDDHASANA
THE ACCOMPLISHED POSE



yogicwayoflife.com

سیدآسانا (استاد)

-



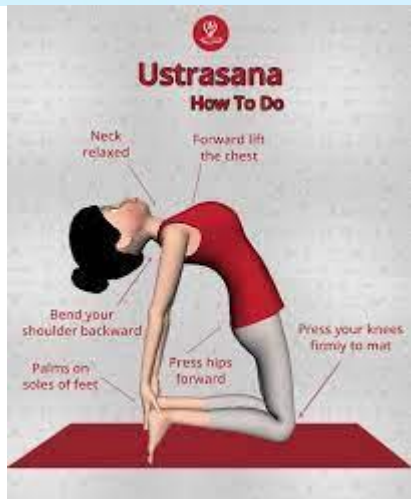
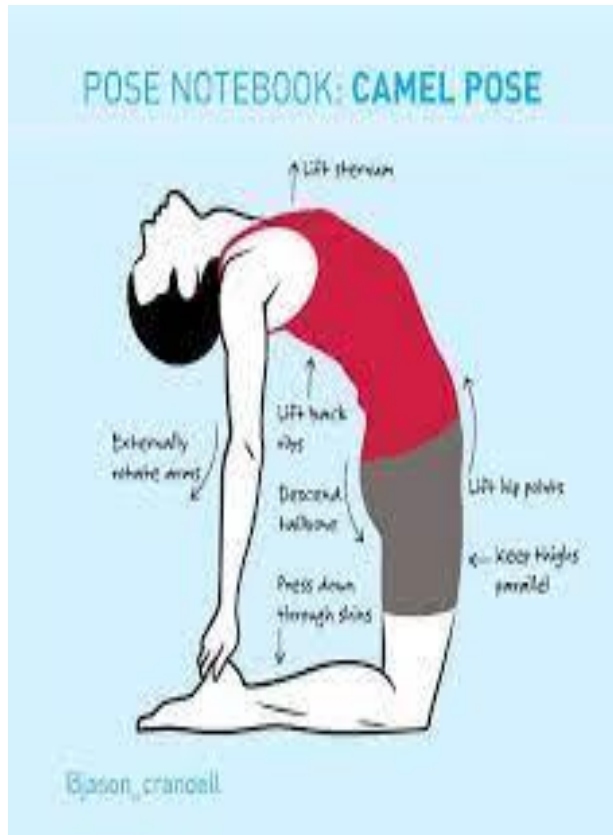
-

آردھا اوشترا آسانا (نیمہ شتر)



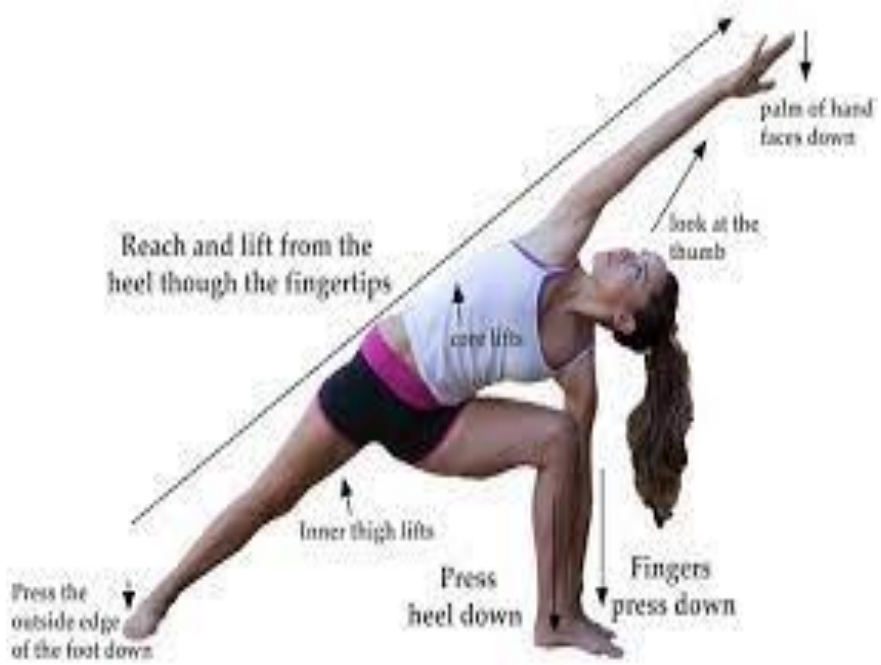
اوشتر آسانا

-



پارشواکوناسانا (مثلث ۹۰)

-



چاندرا ناماسکار (سلام بر ماہ)



FISH POSE

TIP

Make sure the head is supported by the back, neck, and shoulders, instead of pushing it into the mat.



ماتسی آسانا (ماهی)

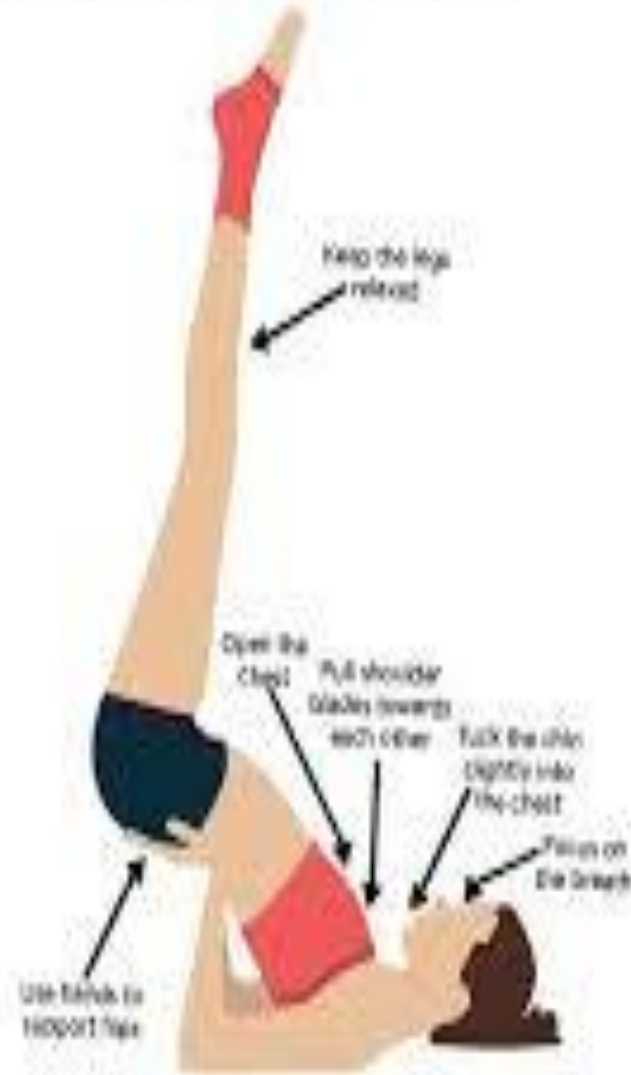
-

ویپاریتا کارینی

VIPARITA KARANI



shutterstock.com • 1834083535



ساروانگاسانا (ایستادن روی شانه)



هالاسانا

HALASANA



How to Plow Pose

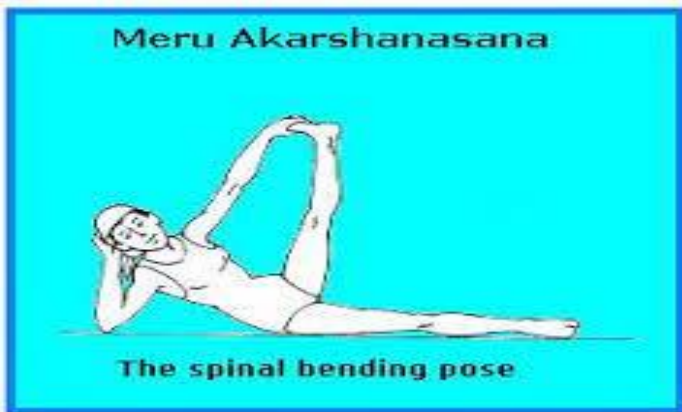


سطح پنجم

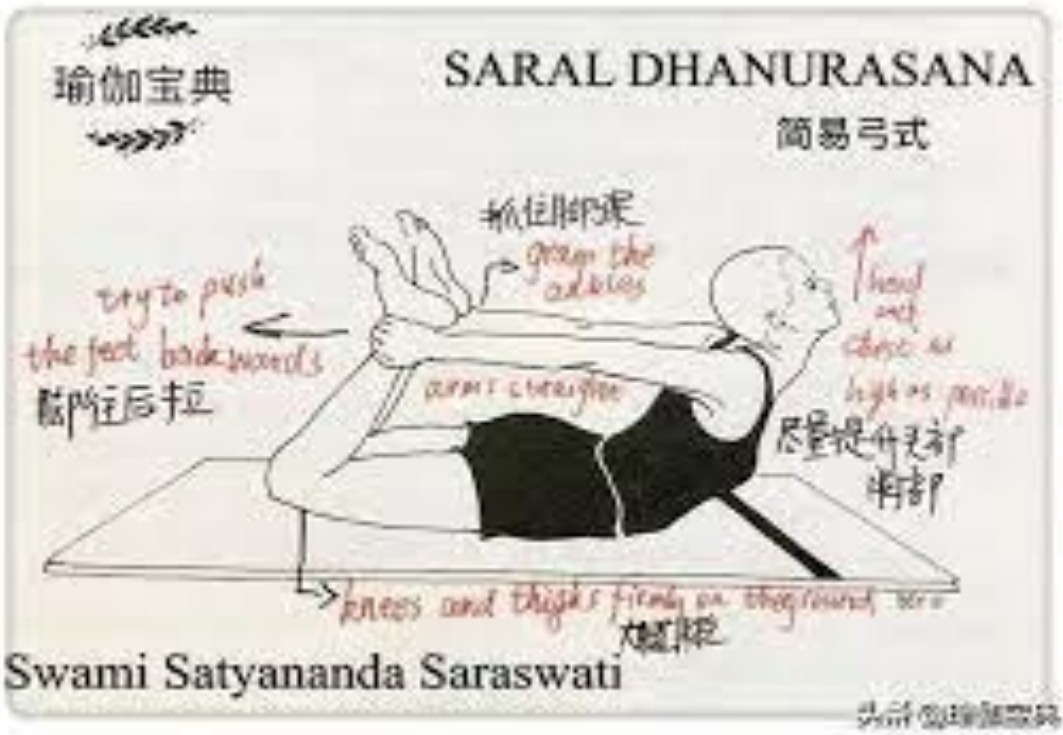
سوپتا بادانگشت آسانا (خوابیده به پشت و انکشت پا)



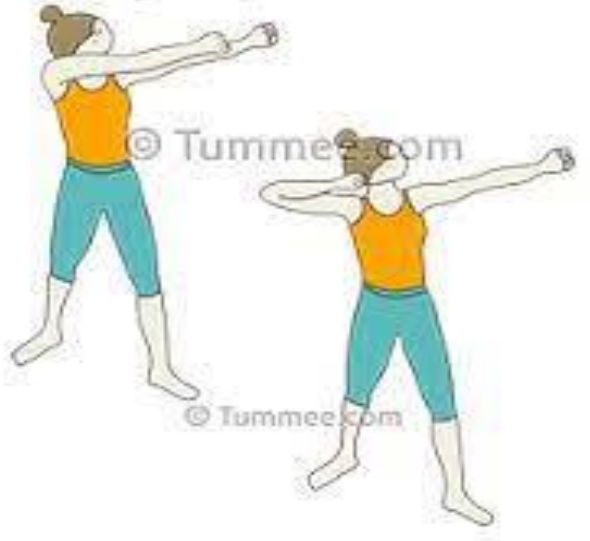
مروآكارشاناسانا (بالا بردن پا با چرخش جانبی)



سارال دانورآسانا (کمان سادہ)



Yoga Sequence Builder



اکارنا دانورآسانا

-

پاریورتا تریکون آسانا (مثلث پیچ)



Dolphin Pose



آردھا پینچا مایور آسانا (دلفین)

POSE NOTEBOOK: BAKASANA



Jason_crandell

باکاسانا (درنا)

-

PARSVOTTANASANA INTENSE SIDE STRETCH



پارشواتان آسانا

-



اوتكات آسانا

-

POSE NOTEBOOK: NATARAJASANA



ناتاراج آسانا

-

How to Dancer's Pose



سطح ششم

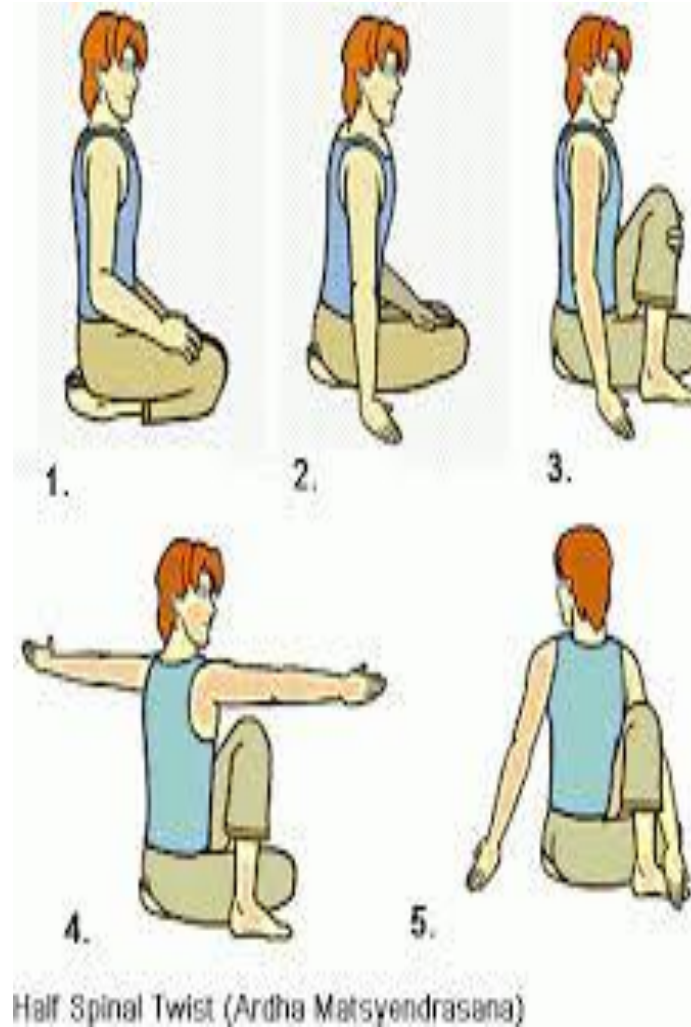
پاریگاسانا (کولون در)



ARDHA MATSYENDRASANA



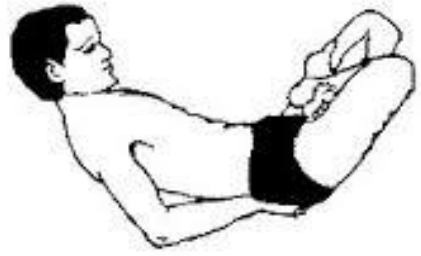
آردھاماتسیندرآسانا
(نیم پیچ ستون فقرات)



نیرالامبا پاسچی موتان آسانا (کشش بدون حمایت)



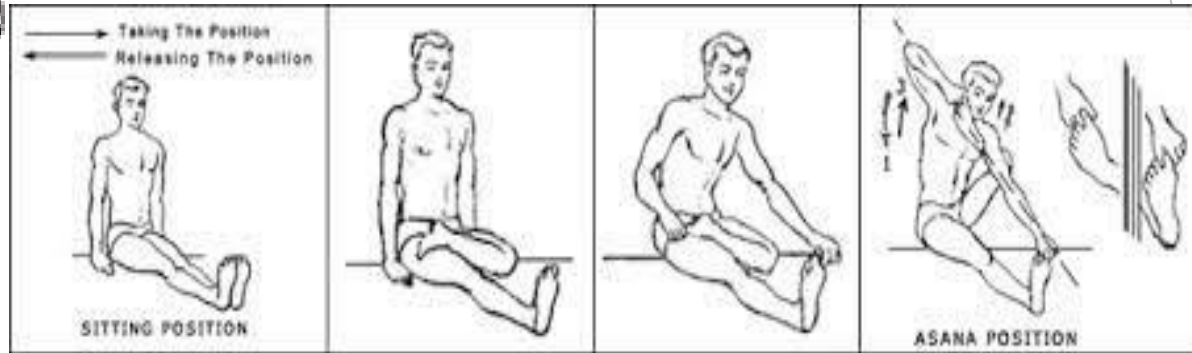
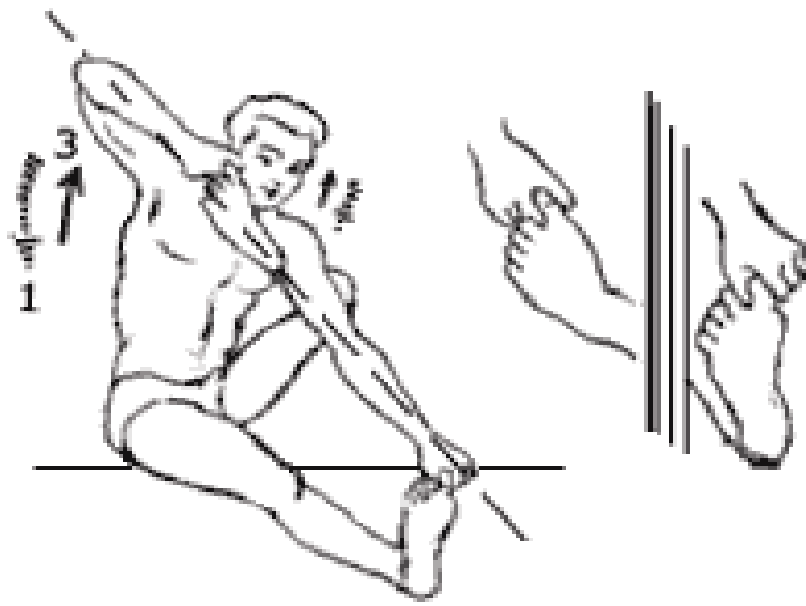
تلانگولاسانا (توازن)



Tolangulasana
Steps



دانورا کارشاناسانا (کشش تیر و کمان)

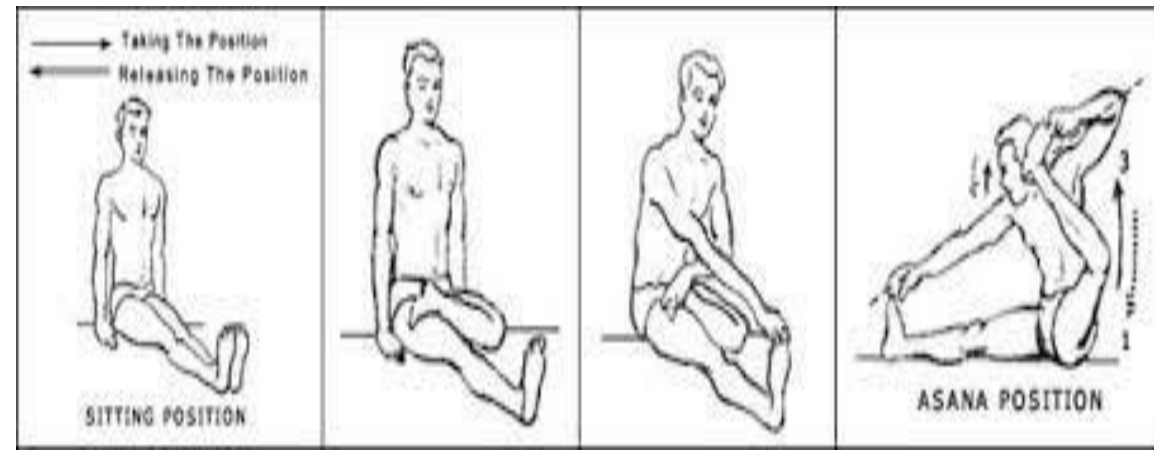


ASANA POSITION

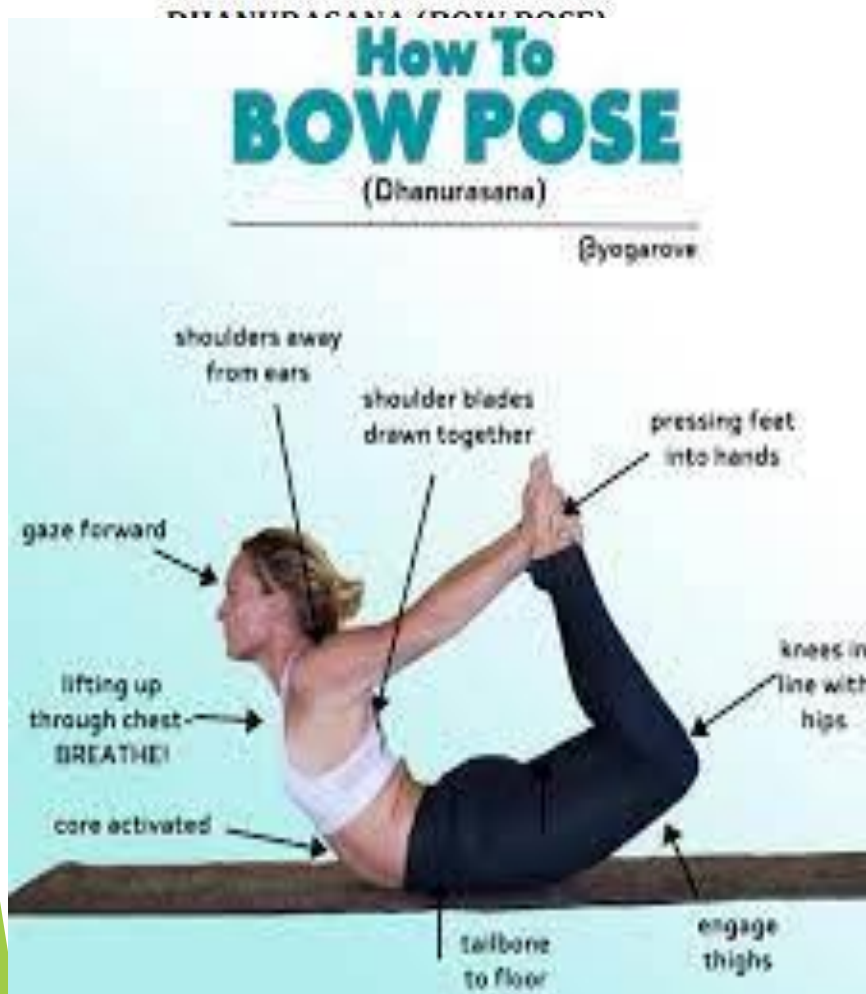
AKARNA DHANURASANA THE ARCHER'S POSE



yogicwayoflife.com



دانورآسانا (کشش کمان)



اوپاویشتا کوناسانا



Seated Straddle Pose Variation
(Upavistha Konasana Variation)



سطح هفتم

شالاب آسانا (ملخ كامل)



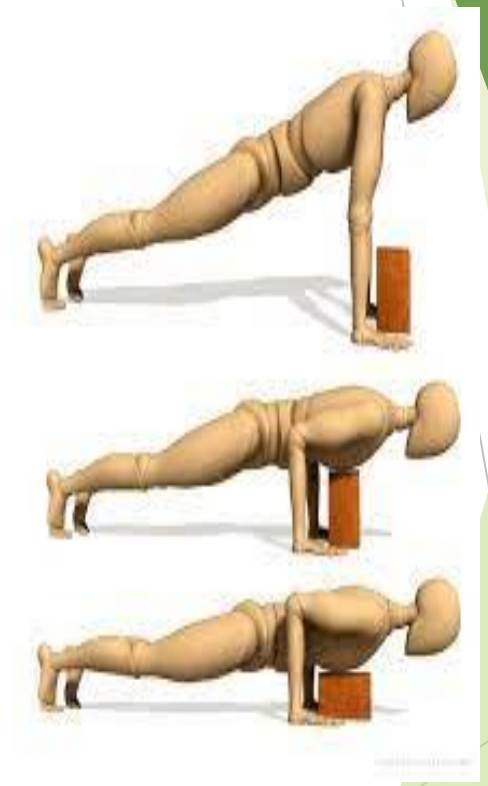
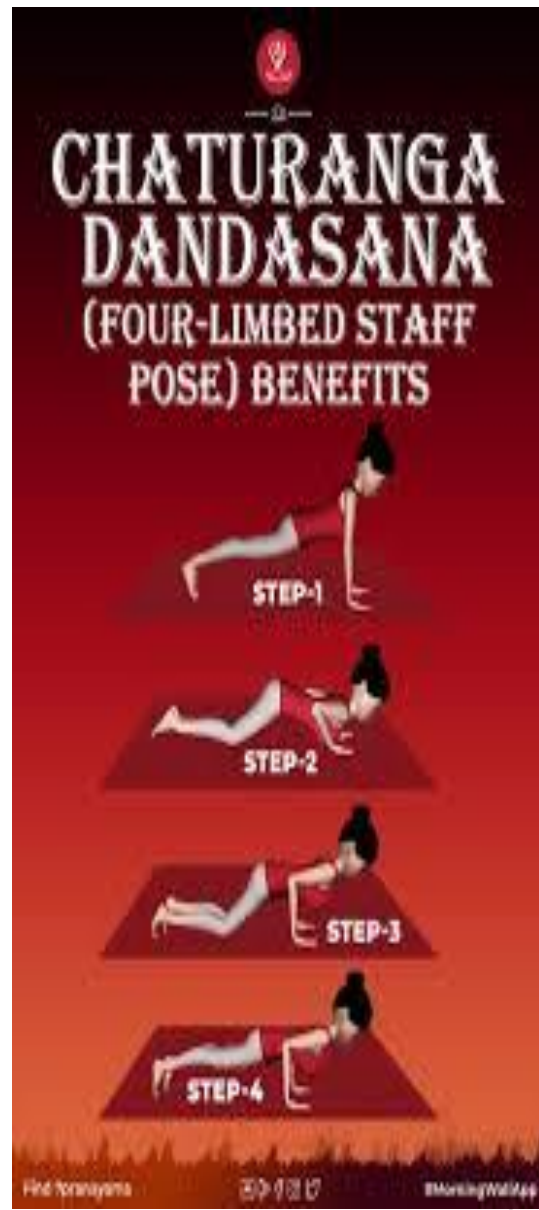
**HOW TO DO
SHALABHASANA (LOCUST POSE)**

اکاپادوتان آسانا (کشش یک پا و سر)



چاتورانگ دانداسانا

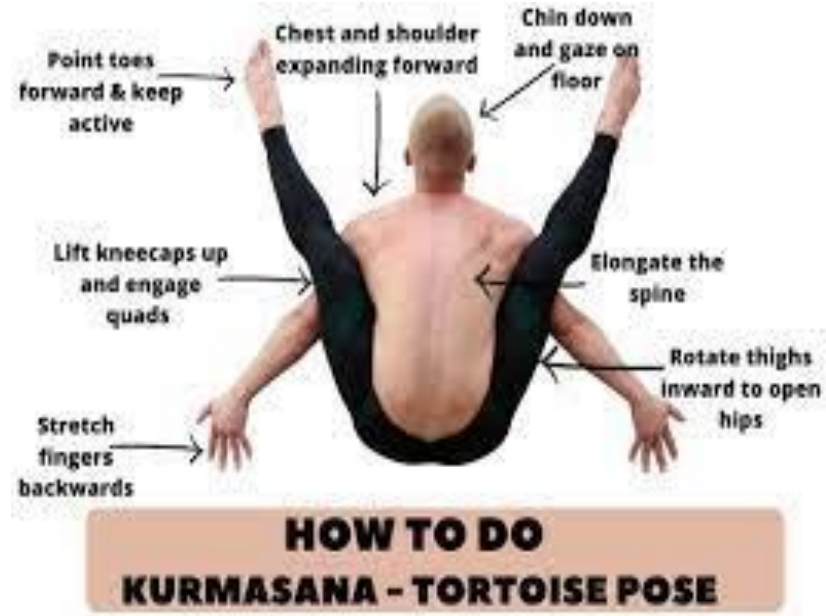
-



آردھا کاپوت آسانا (کبوتر مقدماتی)

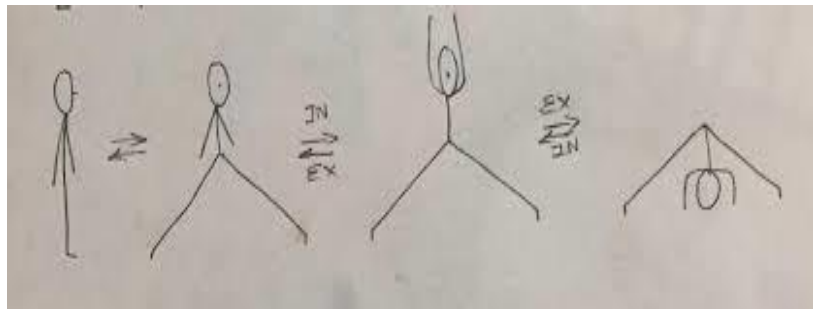


How to Kurmasana



How to do

Wide-Legged Forward Bend



پراساریتا پادوتان آسانا (خم به جلو با پاهاى باز)

-** زانو خم و بعد پشت زانو باز/ هدایت سرینی
به سمت بالا/ قفسه سینه باز



پادانگوشتاسانا (وضعیت نشستن روی پنجه)



گارود آسانا (عقاب)

HOW TO DO THE GARUDASANA AND WHAT ARE ITS BENEFITS

STEP-1
STEP-2
STEP-3
STEP-4

Find pranayama
@pranayama
@pranayama

Gaze forward
Forearms going away from face
Squeeze arms together
Belly in
Top hamstring pressing lower thighs

Shoulder blades expanding
Elbows and knees in one line
Hook top of foot behind calf
Weight evenly distributed on foot

GARUDASANA EAGLE POSE

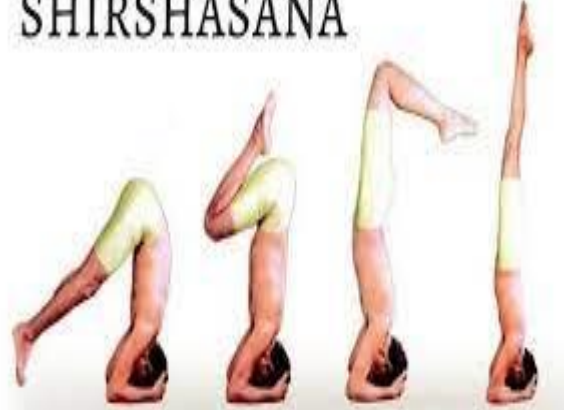
EAGLE POSE - GARUDASANA

gaze front
draw in belly
legs crossed
arms close to shoulders
back straight
hips square
chest not lifted
round spine
pelvis not neutral
foot not neutral

شیرشاسانا (ایستادن روی سر)

**سه آجر

SHIRSHASANA



چاکراسانا (چرخ)

CHAKRASANA



Step 1



Step 2



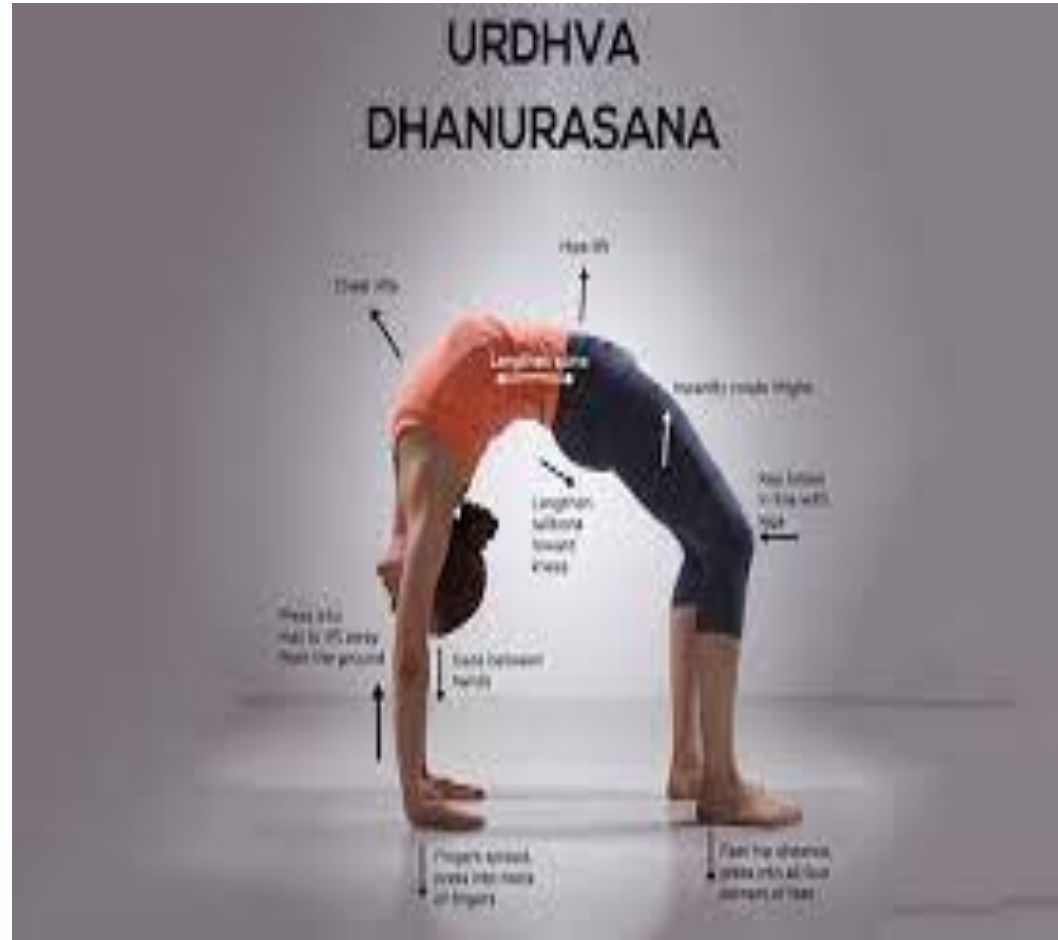
Step 3



Step 4



Step 5



پرانا یاما:

- ۱- رعایت اصول کلی و مشترک و به ویژه محدودیت های تعریف شده در کلیه تنفس ها
- ۲- توجه ویژه به محدودیت ها: در حد کم، عدم حبس و کنترل، توجه به آرامی و پیوستگی

*- شکمی، سینه ای، کامل یوگی

*- شیتکاری، شیتالی = خنک کننده

*- اوجایی، زنبوری = صدا دار

*- کاپلابهاتی، بهاستریکا = ضربه ایی در سالمندان آرام، کم فشار

* ساماوریتی ، نادی شودانا، آنولوما، ویلوما === به دلیل کنترل و یا حبس با احتیاط های ویژه و حتی عدم توصیه در انجام این تنفس ها.

****سیمهاسانا simha asana** یا نعره شیر، ضمن تاثیر بر از بین بردن ناراحتی های گلو، بینی، گوش و دهان، لکنت زبان، قدرت و زیبایی صدا، رفع انقباضات پوست، همچنین،

اثر روانی در برون ریزی خشم، غم و فریاد درونی و حرف نزده. (**خیلی خوب برای سالمندان**)

Simhasana (Lion Pose)



simha asana سیمہاسانا

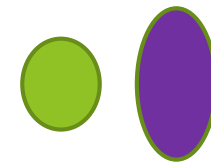
نعره شیر

علاوه بر از بین بردن ناراحتی های گلو، بینی، گوش و دهان. لکنت زبان، قدرت و زیبایی صدا، رفع انقباضات پوست. اثر روانی در برون ریزی خشم غم و فریاد درونی (تاثیر روانی خیلی خوب)

Simha Pranayama or Lions Breath Technique & Its Benefits

For information,
Visit: www.epainassist.com





تمرین جهت مقابله با ضعف تدریجی حواس و ضعف تعادلی در روند سالمندی

- ۱- تمرین با آجر و توپ تنیس برای تقویت اسفنکتر مثانه
- ۲- استفاده از توپ تنیس برای جلوگیری از پای پرانتزی در روند سالمندی
- ۳- استفاده از توپ تنیس برای ماساژ کف پا و انگشتان پا
- ۴- استفاده از توپ تنیس برای تقویت انگشتان پا در گرفتن و جابجایی و حتی گذاشتن در سبد
- ۵- استفاده از آجر یوگا جهت تقویت انگشتان و هماهنگی عضلات با بلند کردن و جابجا کردن و حتی گاهی از روی یک مانع رد کردن.
- ۶- بلند و جابجا کردن مت یوگا به کمک انگشتان پا (گرفتن، کشیدن، جابجا کردن، بلند کردن)
- ۷- لوله و جمع کردن مت، پتو، حوله با کمک انگشتان پا و همچنین جداگانه برای انگشتان دست
- ۸- استفاده از توپ های نرم و یا خمیر های مخصوص جهت تقویت مشت و انگشتان دست.
- ۹- تمرین های دونفره به بالا، جهت هل دادن یا پرتاپ کردن ملایم توپ های نرم جهت هماهنگی چند حواس باهم و در ارتباط با دیگران.

تمرین جهت مقابله با ضعف تدریجی حواس و ضعف تعادلی در روند سالمندی



۱۰- استفاده از ویل تقویت دست و شانه/ خوابیده روی شکم و حرکت ویل (تنوع و آماده سازی برای شالاب آسانا

۱۱- استفاده از ویل جهت خم به عقب با کمک دیوار و حامی

۱۲- استفاده از بنچ برای خم به عقب ها

۱۳- استفاده از توپ های متفاوت در سایز های مختلف.

۱۴- توپ های بزرگ جایگزین مناسبی هستند در مقابل ابزار های کمکی مانند ویل، بنچ، صندلی در انجام آساناها با کمک حمایت یا ساپورت.



انواع گام برداشتن:

راه رفتن نیاز ضروری برای ادامه روند زندگی است. و بایستی توجه ویژه به قدم برداشتن و فرایند راه رفتن داشت. توجه ویژه به معنای اینکه، علیرغم توانمند سازی عضلات حرکتی در برنامه های تمرینی یوگا، لازم است همانند آساناهای پایه ای یوگا، مانند انواع نشیست های راحت و ایستادن پایه یا تادآسانا، به راه رفتن بعنوان یک فعل و عملکرد مهم بدن، توجه خاص و لازم نشان داد. قدرتمندی در راه رفتن در روند سالمندی که حفظ استقلال فردی نیز موردی تعیین کننده است، بسیار مهم است.

۱- راه رفتن آرام و معمولی در فضای سالن تمرین

۲- راه رفتن آرام با حفظ یک وسیله نرم روی سر (کتاب بسیار کم برگ و نازک، کلاه، توپ های کوچک و متوسط و بسیار سبک، آجر فومی بسیار سبک)

۳- راه رفتن با کنترل چوب بامبو در دست (فرم تعادلی)

۴- انواع گام برداشتن از جمله قدم ببر، برای کمک به حفظ تعادل و هماهنگی قامتی، رفت و برگشت.

مجموعه حرکتی **شیبافا**: تقویت مفاصل و گرم کننده و آرامش دهنده در وضعیت ایستاده
ویژه **سالمدان** با تاکید بر سلامت پا در زانو
lian gong shi ba fa (series 1)



- ۱- حرکت سر در امتداد نگاه، راست و چپ، پایین و بالا
- ۲- دست و انگشتان در جلو بدن باز و بسته کردن به صورت گرفتن یک توپ (ماه)
- ۳- دست و انگشتان بالا و پایین
- ۴- دو دست به صورت کشیده و ضربدری در جلوی بدن میره بالا و سپس از طرفین باز و پایین
- ۵- دو دست در جلو سینه یک توپ فرضی کوچک نگهداشته و تا پایین هدایت میکند. سپس دو دست به پشت رفته و انگار عضلات پشت را لمس میکند. دوباره روبروی قفسه سینه به جلو می آید.
- ۶- یک دست پشت و دست دیگر بالا و سپس پایین می آید .
- ۷- دست ها جلو قلاب و سپس کشش بالا و دو خم به پهلو. دستها رها و دوباره تکرار جهت قرینه
- ۸- همچنان گام کوتاه، مشتم رزمی، یک دست جلو و دیگری در کمر و کشش مخالف
- ۹- چرخش کمر. دو دست در پشت کمر، چرخش در دایره های بلند دو دور و سپس تغییر جهت
- ۱۰- دو دست جلو بدن ضربدری و کشش بالا، باز کردن طرفین و در امتداد که رسید، خم به جلو و دست ها مجدد روی هم و سپس کشیده به بالا و تکرار
- ۱۱- تیر و کمان با گام بلند به پهلو در حالیکه یک دست کشیده و یک دست مشتم در کمر.
- ۱۲- دسته جلو بدن قلاب و چرخش قلاب جلو صورت و بعد کشش قلاب و دستها به بالا و بعد رها
- ۱۳- چرخش زانو در حالیکه به جلو خم هستیم. دو چرخش در یک سمت و بعد تغییر جهت و تکرار
- ۱۴- گام انتقال وزن به طرفین. پای پشت خم، پای جلو کشیده و صورت رو به پای کشیده. تغییر جهت و تکرار

۱۵- دو دست روی زانو، نشست درحالیکه دستها سر میخورند به سمت زمین ، حالا پشت زانو ها صاف و سپس دست ها در حالیکه روی پا به سمت بالا کشیده میشوند، در وضعیت پایه قرار گرفته و مجدد حرکت را تکرار می کنیم.

۱۶- زانو ترکیبی: پای باز و نشست سوارکاری، دست روی زانو مخالف و دست دیگر کشیده به بالا. برگشت از حرکت در حالیکه پشت زانو ها را باز میکنیم و مجدد نشست سوارکاری و تکرار دست قرینه.

۱۷- کششی تعادلی ایستاده: با یک گام به جلو همراه کشش کامل دست ها و پهلوها و دو پا با پشت زانو کاملا باز. سپس به بغل گرفتن پای پشتی به فرم تعادلی. سپس رها کردن پای پشتی و به عقب بردن همین پا و قرار دادن آن در محل قبلی و سپس پای جلویی را به آرامی به وضعیت اولو در کنار پای پشتی قرار دهیم. تکرار در سمت قرینه.

۱۸- راه رفتن با گام تهی به صورت رفت و برگشتی.

****نکته**** آرام، پیوسته، با دم و بازدم آرام پیوسته و امتداد نگاه

چند توصیه و یادآوری:

۱- زمان کلاس سالمندان کمتر از یک ساعت است. و حتی در کم توان ها در حد نیم ساعت (قطعا ۹ گروه در طیف سالمندی، شرایط متفاوت دارند).

۲- در کلاسهای ترکیبی، در زمان اوج فعالیت فراگیران، به کم توان ها توجه ویژه داشته باشیم و با تنوع در ابزارهای کمکی ساده، ضمن فراهم کردن شرایط تمرینی سبک برای آنها، احساس حضور و فعال بودن در کلاس را هم برای آنها فراهم کنیم. مثل قرار دادن توپ های کوچک در سبد و یا جا به جا کردن آجرهای فومی، تقویت انگشتان دست، شانه، در وضعیت های نشسته.

۳- امکان ایجاد کلاس های سطح بندی در طیف سالمندان، فرصت خوبی برای اجرای تمرین های هماهنگ تر از جانب مربی است. و این نکته، مستلزم بررسی و امکان سنجی تعداد فراگیران و امکانات موجود در مجموعه آموزشی است.

۴- بیقراری، زود خسته شدن، گوش ندادن به توصیه ها، در عین حال به ریسک کشیدن خود در اجرای یک آسانا (مطابق اجرای فرزند یا اقوام خود که در کلاس حضور دارند) از جمله مواردی است که نیاز است تا مربی توجه و دقت و مراقبت ویژه تری را در کلاس لحاظ کند.

۵- توجه به این جمله ضروریست:

سالمندان فردا، سالمندان امروز نیستند.

توجه به آموزش های مستمر و مشارکت در بررسی و حل مسائل سالمندان و بهره گیری از انواع تمرینات توانبخشی در جهت سهولت انجام آساناها بسیار ضروری است.

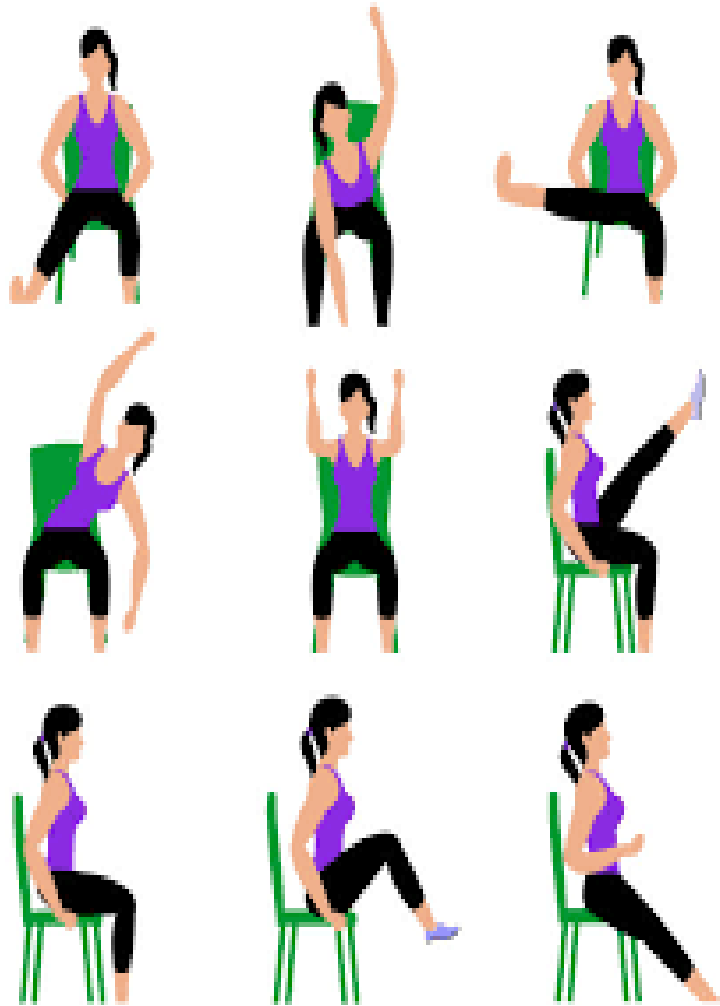


















منابع و رفرنس:

سایت سالمند: تعریف و آمار سالمندی

نشریات سالمندی: نظریه های سالمند

سطوح ۷ گانه آسانا های مورد نظر انجمن یوگا در سطح مربیگری درجه ۳

با سپاس از توجه شما

به روز رسانی مطالب همچنان ادامه خواهد داشت.