

מדריך הטיפים

לתרגול יוגה בטוח

בחרת להתחיל לתרגל יוגה?
מצוין!

טיפים להצלחה
למתרגל המתחיל והמתקדם

הוצאה מיוחדת מאת:

מורן גנון

פילוסופית, אישה, רעיה, אמא מדריכת יוגה מוסמכת
10 שנות תרגול בארץ ובהודו



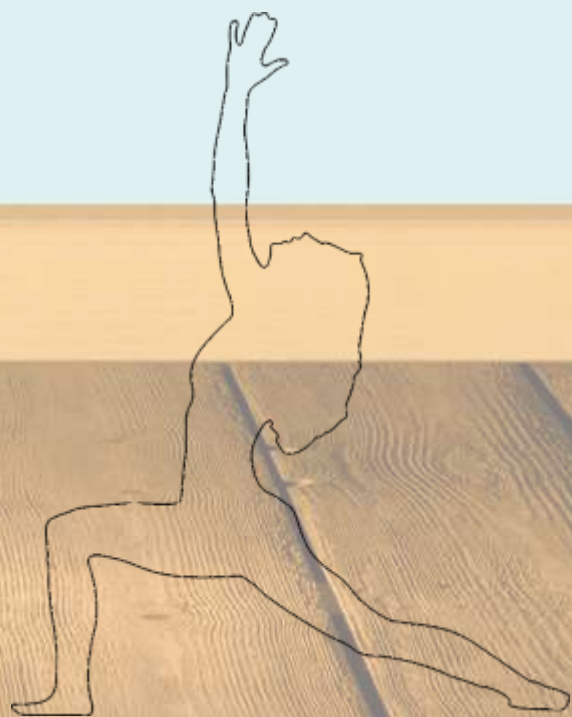
עלמה

יוגה • העצמה • אחווה

✞ המדריך נכתב בלשון זכר, אך מתייחס לשני המינים הקסומים באשר הם!
✞ כל הכתוב במדריך הנו בגדר המלצה ובאחריות המתרגל – לכל שאלה ויעוץ נוסף, ניתן ליצור קשר.

תוכן עניינים

1. הקדמה
2. המורה ואני
3. טיפים להצלחה באימון בקבוצה
4. טיפים להצלחה באימון בבית / לבד
5. הצעה מפתה בשבילך



הקדמה

”קודם כל תירגע”

גלעד חרובי

יוגה: ”השקטת תנוודות התודעה”

סוטר 2 מתוך יוגה סוטר של פטנג'לי

אחרי עשור של תרגול, עם מורים שונים ולאחר קבלת התעודה שלי כמדריכה, החלטתי להוציא לאור את המדריך הזה חשוב הזה, ולשתף עם המתרגלים המתחילים והמתקדמים את הדגשים שמצאתי כחשובים ביותר מקצועית כדי שכל אחד יוכל לתרגל בריא יותר, נכון יותר ובעיקר שהתרגול יהיה יוגה ולא עוד אימון ספורטיבי.

מונחים שחשוב להכיר
להבין ולתרגל:

☞ מולה בנדה
☞ אוג'אי
☞ קריות
☞ ההבדל בין אסנה לתנוחה.
☞ דרישתי
☞ פראניאמה

להשאיר מחוץ לסטודיו
את הדברים הבאים:

☞ תחרותיות / השוואתיות
לאחרים
☞ הישגיות- היא מול עצמך בלבד.
☞ חוסר סבלנות / זירוז – קח את
הזמן לא למהר.
☞ הנחת הנחות – לשאול על כל
מה שלא ברור.

מנטרות חשובות יותר
ממנטרות הפתיחה של
התרגול

☞ כאב זה לא חוקי! (מתיחה כן)
☞ כל שאיפה מאריכה את הגב וכל
נשיפה מעמיקה אל כיוון האסנה.
☞ עיניים פקוחות במהלך התרגול.
☞ להחזיק מולה בנדה בעליות וכל
מתי שזוכרים בקיומה.
☞ הדבר הכי קבוע הוא השינוי
עצמו.

המלצה חמה:

נהל יומן אימון (גם בסלולרי).
בסוף כל אימון רשום מילה / שתיים / משפט, של התחושה אחרי האימון.

בימי קיץ חמים / חורף קרים מידי, ימי עצלנות ושאר ימים מלאי
תירוצים למה לא ללכת לאימון – דפדף במה שכתבת וצא לאימון!

המורה ואני

רומן רומנטי או מפגשים מזדמנים?



בחירת מורה אינה פשוטה.

המורה הטוב ביותר הוא זה שיעניק לך כלים והדרכה שאם תהיה קשוב לה מספיק, תוכל לתרגל נכון ובטוח גם בבית.

זה בסדר לשאול את המורה מי היו המורים שלו, וכן – אפשר לבקש לראות תעודה. מורה טוב יענה לפחות על 3 מתוך כל אלו:

- חיבור טוב** - בלי להסביר למה או איך, אתה סומך עליו ויש תחושה של בית, נוחות, זרימה ויש לך את יכולת ההתמסרות, לפעמים גם תהיה מוכן לנסיעה ארוכה לטובת תרגול איתו.
- המורה מתקן** – עובר בין המתרגלים, נוגע ומנחה גם אם בצורה מינימאלית. אלא אם יש לך בעיה שיגעו בך (וגם אז, כדאי שיתקן בהדרכה מילולית).
- המורה לא מוותר לך** - אם אתה מתרגל מתקדם מהקבוצה, הוא ינחה אותך להעמקה באסנה הנוכחית. אם אתה מתרגל מתחיל מהקבוצה, הוא ינחה אותך ויתאים לך את האסנה באחת הרמות ההתחלתיות שלה.
- המורה לא מעודד תחרותיות** בין המתרגלים!
- המורה מקפיד על מונחים** - ולא דווקא השמות של האסנות. מידי פעם (אם תמיד הרי זה מבורך) פתיחה בקריות, תזכורות לנשימת האוג'אי, תזכורת להחזקת המולה בנדה ("רצפת האגן") במהלך התרגול.
- המורה עושה בעצמו התפתחות אישית כלשהי**, והוא תלמיד בעצמו, בוחן, חוקר ומעמיק בדרך בה בחר.
- המורה שומר על תרגול מובנה**, אבל דואג גם לגוון ולאתגר בתרגולים או לפעמים גם "מוריד הילוך", גם אם זה לא לרוחך (התמסרות, כבר אמרנו)

תרגול בקבוצה

אני שקוף?
אני מרגיש?
אני מבין?
כואב לי?



כדאי לרכוש מזרן אישי – המזרן סופח לכלוך זיעה וחיידקים (שלך ושל מישהו אחר!)
ברכישת מזרן כדאי לבחון את החומרים, הטקסטורה, אם יש לכם תקציב, יש גם
אקולוגיים איכותיים, שווה להשקיע. (לפני שימוש לשטוף במים וסבון ליבש 24 שעות לא בשמש)
שאל את המורה אם הוא מנקה את המזרנים לעיתים?

מזרן תרגול



מומלץ להגיע כ 10 דק' לפני תחילת התרגול – לטובת נשימה והתכוונות הגוף
והמחשבה - לתרגול אפקטיבי יותר ממש מהדקות הראשונות.

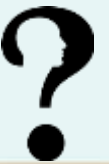
זמן הגעה



הגעה מוקדמת תאפשר התמקמות נוחה ביותר עבורכם בחלל התרגול.
נסה לא להיכנס לסטודיו באיחור! זה מפריע למורה, למתרגלים ובעיקר לעצמך.

לא להניח הנחות - הקשב היטב להנחיות, לא להיכנס לאסנה אם לא הבנת בדיוק
את תהליך הכניסה אליה.

הקשבה



עשה את הפעולה (בתוך האסנה) **לא את הצורה** - שאל את המורה אם לא הבנת
משהו שקשור למהלך התרגול הנוכחי – אל תתבייש! אולי כך תעזור גם לאחרים.

הקשב לגופך – **אם כואב ו/או לא נושמים – עוצרים**. בקש מהמורה וריאציה
חלופית, כשהאסנה נכונה אנטומית היא קלה יותר.

השוואתיות



התרגול שלך הוא ביחס לעצמך בלבד!
אל תשווה את עצמך לאחרים. בחן איך אתה היום ביחס לאימון הקודם, לשבוע
שעבר, לתרגול שלך לפני שנה? השוואתיות מסוג זה מעוררת את האגו,
המחשבה והתחרותיות – כל מה שכדאי להשאיר מחוץ לדלת הסטודיו.

לא לוותר על SHAVA ASANA (שאוואסנה) תנוחת ה"מת". אסנה זו היא בין
החשובות בתרגול. שווה לקצר את האימון ולהיכנס לשוואסנה לפני כולם ולא לקפל
את המזרן וללכת כשכולם נכנסים לשוואסנה.

סיום



תרגול בבית / לבד



הצלחת להביא
את עצמך למזרן?

כל הכבוד!
(באמת! כל הכבוד)



שמור על הניקיון - נקה את הרצפה, או וודא שהמקום בו אתה מתרגל נקי ככל שניתן. מומלץ לתרגל על משטח קשיח - תרגול בים הוא קסום ומעלה את הפראנה, אבל האסנות על החול תהיינה מאתגרות ופחות מומלצות למפרקים - מצא משטח יחסית קשיח - מול הים.

מקום



נסה למצוא אזור שקט מאנשים ושף למינימום משיכת תשומת לב מהסביבה – לטובת ניקוי הפרעות אפשריות במהלך התרגול.

🕉

תכנן את התרגול – הגדר מראש את הזמן המוקדש לתרגול – כולל מינימום 3 דקות לשאוואסנה.

🕉

זמן



מומלץ לעבור על סדר האסנות ולסמן מראש אילו אסנות אתה מתכוון לתרגל היום. לקחת בחשבון 5 נשימות באסנות הסטטיות. (5 נשימות = בערך 15 שניות) **זמן קדוש** - לפני תחילת התרגול כבה או השתק את הסלולרי. אתה עם עצמך!

🕉

🕉

הקשב לנשימות האוג'אי שלך – ריכוז בנשימה יקפיץ את רמת התרגול.

🕉

הקשבה

ספור את הנשימות באסנות הסטטיות (נשימה = שאיפה ונשיפה) 1 (שאיפה, נשיפה) 2 (שאיפה, נשיפה) וכן הלאה עד 5.

🕉



באסנות ובויניאסות נסה **להקשיב לגופך**: מה מורגש יותר ממקודם?, היכן חלש או חזק יותר?, האם כואב – איזה כאב זה?

🕉

כאב חד – **מפסיקים!** כאב מתיחה – **נרגעים ומורידים מאמץ.**

🕉

סיום

לא לוותר על SHAVA ASANA (שאוואסנה) תנוחת המת. שים שעון מעורר עם מוזיקה נעימה לעוד 3,4,5,10 דקות.

🕉

🕉



המלצה חמה:

תכנן את האימון הבא. רשום ביומן עם תזכורת ושריין זמן קדוש לעצמך שוב – כי מגיע לך!

רוצה לדעת עוד?

ידע זה לא הכל!

השילוב בין התנסות וחוויה, יחד עם ידע תיאורטי מלמד הרבה יותר ויוצר חווית תרגול שלמה הגדולה מסך חלקיה.

אני מזמינה אותך להעניק לעצמך את הזכות, היכולת לדעת, להרגיש, לחוות ולהתנסות בעצמך.

סדנת העמקה ודיוק בתרגול

3 מפגשים אישיים אחד לשבוע.

כל מפגש שעתיים: חצי שעה תיאורטית + שעה וחצי תרגול מדויק לפי מטרה/ יעד מוגדר/ת מראש.

ליווי אישי בלימוד, דיוק ומתן כלים לתרגול נכון ובטוח יותר.

כלים פרקטיים לחיי יום יום בריאים ומאושרים יותר.

לחץ כאן להרשמה

הוצאה מיוחדת מאת:
עלמה יוגה . העצמה . אחווה

www.alma4yoga.co.il
alma4yoga@gmail.com

מורן - 054-6999179



יוגה - העצמה - אחווה

