



مؤسسه بین المللی یوگا پیام مهر

زیر نظر استاد مایا / دکتر احمدی

زمان تمرین: روز بیست و نهم از اول صبح تا ساعت ۷ عصر.

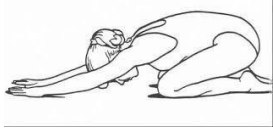
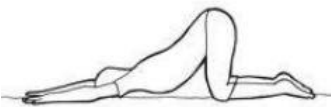
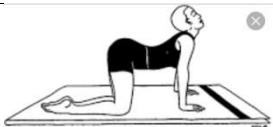


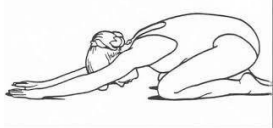

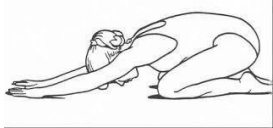
تمرین روز آخر سال:

بخش اول: تنفس





- نشست سیدهاسانا یا چهار زانو
تنفس آرام
- تنفس اوجایی با سبک گلبرگ به تعداد دلخواه
بین پیشانی (آجانا چاکرا) و سینه (آناهاتا چاکرا) همراه با صوت دوقلو.
دم از پشت به سمت پایین و بازدم از جلو به طرف بالا
- کاپالابھاتی کریا: ۴ نشست، هر نشست ۱۰ یا ۲۰ ضربه.

بخش دوم: آسانا

انجام سیکل مهار خشم با ۱۰ ثانیه مکث در هر حرکت. سیکل را متناسب با شرایط بدن به سه صورت پیشرفته، مبتدی و یا با صندلی می توان انجام داد. تأثیر سیکل به صورت پیشرفته بیشتر است.



سیکل ضد خشم (پیشرفته)		ردیف
	بالاسانا: لگن روی پا، دستها کشیده. ۱۰ ثانیه مکث	۱
	حرکت بچه سگ (Puppy pose): رانها عمود بر زمین، دستها کشیده، پیشانی روی زمین یا تکیه گاه. ۱۰ ثانیه مکث	۲
 	مارجاراسانا: دم و بازدم گربه ۴ بار بدون مکث. (یک دم و یک بازدم = یک بار)	۳
	شوان آسانا I. ۱۰ ثانیه مکث	۴
	شوان آسانا II. ۱۰ ثانیه مکث	۵
	بالاسانا: ۱۰ ثانیه مکث	۶
	کبری: ۱۰ ثانیه مکث	۷
	بالاسانا: ۱۰ ثانیه مکث	۸

موسسه بین المللی یوگا پیام مهر
زیر نظر استاد مایا / دکتر احمدی

سیکل ضد خشم (مبتدی)		ردیف
	نشست ویراسانا. تنفس آرام ۱۰ بار.	۱
	شاشانکاسانا: لگن روی پاها، دستها کشیده. پیشانی روی زمین یا تکیه گاه. ۱۰ ثانیه مکث	۲
	دم و بازدم گریه ۴ بار. بدون مکث	۳
	کشش پای راست به عقب. ۱۰ ثانیه مکث کشش دست چپ به جلو. ۱۰ ثانیه مکث کشش پای چپ به عقب. ۱۰ ثانیه مکث کشش دست راست به جلو. ۱۰ ثانیه مکث	۴
	شوان آسانا I. ۱۰ ثانیه مکث	۵
	شاشانکاسانا: لگن روی پاها، دستها کشیده. پیشانی روی زمین یا تکیه گاه. ۱۰ ثانیه مکث	۶
	نشست ویراسانا. تنفس آرام ۱۰ بار.	۷



مؤسسه بین المللی یوگا پیام مهر
زیر نظر استاد مایا / دکتر احمدی

سیکل ضد خشم (با استفاده صندلی)		ردیف
	پشت صاف، رانها موازی، کف پا روی زمین یا تکیه گاه. تنفس آرام ۱۰ بار.	۱
	زانوها از هم دور، دستها بین پاها روی زمین یا تکیه گاه. ۱۰ ثانیه مکث	۲
	مطابق شکل کف دستها عمود روی صندلی، پاها عمود بر زمین. انجام حرکت دم و بازدم گریه ۴ مرتبه	۳
	کشش پای راست به عقب. ۱۰ ثانیه مکث کشش دست چپ به جلو. ۱۰ ثانیه مکث کشش پای چپ به عقب. ۱۰ ثانیه مکث کشش دست راست به جلو. ۱۰ ثانیه مکث	۴
	کف دستها روی صندلی، با پاها کمی عقب رفته و کشش لگن به سمت عقب. ۱۰ ثانیه مکث	۵
	تکرار حرکت دوم. ۱۰ ثانیه مکث	۶
	تکرار حرکت اول. ۱۰ ثانیه مکث	۷



مؤسسه بین المللی یوگا پیام مهر
زیر نظر استاد مایا / دکتر احمدی

بخش سوم: سکوت ذهن به مدت کوتاه

بخش چهارم: مودرا

- دستها به صورت ضربدر روی آناهاتا. دست راست روی سینه، دست چپ روی دست راست. تمرکز در آناهاتا داخل بدن همراه با سکوت ذهن.
- دست راست روی پیشانی و دست چپ پشت سر. تمرکز در آجانا چاکرا داخل سر همراه با سکوت ذهن.

بخش پنجم: شکرگزاری

- بالاسانا، دستها و پیشانی روی عنصر خاک.
- شکرگزاری



مؤسسه بین المللی یوگا پیام مهر
زیر نظر استاد مایا / دکتر احمدی

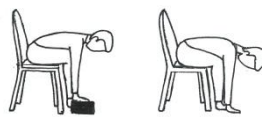
تمرین زمان تحویل:

تنفس عادی همراه با صوت دوقلو

تمرین روز اول سال:

زمان تمرین: از ۸ شب روز آخر سال تا آخر شب روز اول سال

- سیکل سلام بر خورشید سنتی به تعداد دلخواه (زوج)
- دعا یا بیان آرزوها

سیکل سلام بر خورشید (با استفاده صندلی)		ردیف
	پاها موازی ستون فقرات صاف، کف دستها به هم چسبیده، بازوها و شانه ها آرام	۱
	همراه با دم کشش دستها به سمت بالا، قفسه سینه منبسط، سر بین دو بازو	۲
	همراه با بازدم رهایی بالاتنه به سمت زمین، سر در مسیر مهره ها، دستها کنار پا روی زمین یا روی تکیه گاه	۳
	کشش پای راست به سمت قفسه سینه، دستها پشت ران قلاب، همراه با دم قفسه سینه منبسط	۴
	زانوها صاف، کشش پاشنه ها و کف پا عمود، همراه با بازدم کشش بالاتنه به سمت جلو، کف دستها موازی با دیوار روبرو، سر بین بازوها	۵
	پاها کمی کشیده، پنجه پاها روی زمین، دستها روی ساق یا مچ پا، کشش قفسه سینه، دم و بازدم جاری	۶
	همراه با دم دستها کمی عقب تر از لگن کنار صندلی، قفسه سینه منبسط	۷
	مطابق حرکت شماره ۵	۸
	انجام حرکت شماره ۴ با پای چپ	۹
	مطابق حرکت شماره ۳	۱۰



مؤسسه بین المللی یوگا پیام مهر
زیر نظر استاد مایا / دکتر احمدی

	مطابق حرکت شماره ۲	۱۱
	مطابق حرکت شماره ۱	۱۲

موفق باشید.



مؤسسه بین المللی یوگا پیام مهر
زیر نظر استاد مایا / دکتر احمدی