



11 حرکت اولیه یوگا برای آقایان



بسیاری از افراد فکر می‌کنند یوگا برای آقایان ورزش مناسبی نیست، چرا که آقایان به اندازه‌ی خانمها انعطاف‌پذیر نیستند. اما انعطاف‌پذیری شرط اول یوگا نیست. در حقیقت مردها هم می‌توانند به اندازه‌ی خانمها از مزایای انجام حرکات یوگا بهره‌مند شوند. در اصل یوگا ورزشی است که به طور سنتی توسط مردان تمرین می‌شده، اما امروزه به خانمها منتقل شده است. کلاس یوگای بانوان این روزها به طور میانگین بسیار بیشتر از کلاس یوگای آقایان است. اکثر مربی‌های یوگا خانم هستند، اما معلم یوگای مرد ماهر هم کم نیست. اگر شما هم جزو آقایانی هستید که دوست

دارید ورزش یوگا را امتحان کنید، در این مقاله تمام اطلاعات مورد نیاز را برای شروع تمرین یوگا در خانه در اختیارتان قرار می‌دهیم و شما را با حرکات اولیه یوگا برای آقایان آشنا می‌کنیم.

آماده شدن برای یوگا

قبل از رفتن به کلاس یوگا بهتر است چند حرکت پایه را یاد بگیرید و در خانه تمرین کنید تا برای اولین جلسه‌ی کلاس آماده باشید. این کار هم شروع خوبی برای آشنا شدن با بدن است و هم باعث می‌شود اعتماد به نفس بیشتری برای انجام حرکات سر کلاس داشته باشید.

- در مورد انواع یوگا مطالعه کنید و سپس آن که برای شما مناسب‌تر است را انتخاب کنید.
- به یک باشگاه ورزشی بروید و بخواهید تا به شما اجازه دهند کمی از تمرینات کلاس‌های یوگا را تماشا کنید تا بدانید چه توقعی از یوگا باید داشته باشید.
- یک کلاس مقدماتی را برای شروع انتخاب کنید. نگران نباشید چون خیلی سریع پیشرفت خواهید کرد.



انعطاف‌پذیری شرط اول نیست

بسیاری از مردها فکر می‌کنند چون آن‌قدر منعطف نیستند که در ورزش بتوانند دستشان را به انگشت پای خود برسانند، پس بهتر است به سراغ یوگا نروند. اما خوشبختانه رساندن دست به انگشتان پا و انعطاف‌پذیر بودن پیش‌نیازی برای شروع یوگا نیست و با تمرین می‌توان انعطاف‌پذیری را افزایش داد.

تنفس صحیح در یوگا



آقایانی که قبلاً ورزش کرده‌اند، حتماً عادت دارند که حرکات خود را با تکرار، ست یا دقیقه بشمارند. اما حرکات یوگا با تنفس اندازه‌گیری می‌شوند؛ یک نفس عمیق و کامل از طریق بینی. هنگامی که احساس کردید حرکتی که انجام می‌دهید باعث احساس ناراحتی در قسمتی از بدنتان شده است، فکر کنید که تنفس خود را به آن قسمت حساس می‌فرستید. متوجه سرعت تنفس خود باشید و سعی کنید که آن را طولانی‌تر کنید. اگر تنفس در هرکدام از حرکات دشوار شد، حرکت خود را تغییر دهید و استراحت کنید.

11 حرکت روتینی که در ادامه معرفی می‌کنیم، پیشنهاد ما برای افرادی است که احساس گرفتگی و ضعف در عضلات ناحیه‌ی لگن (Hips)، همسترینگ و شانه می‌کنند، اما بالاتنه‌ی قوی دارند. این شرایط به طور کلی بیشتر

مردانی را شامل می‌شود که ورزش می‌کنند اما تجربه‌ی یوگا را ندارند. البته خانم‌هایی که از نظر فیزیکی همین شرایط را دارند هم می‌توانند از این تمرین‌ها استفاده کنند.

حرکات اولیه یوگا برای آقایان

یادگیری برخی از تمرینات پایه و حرکات اولیه یوگا مفید است و به شما اجازه می‌دهد به تنهایی تمرین کنید و برای اولین دوره‌ی کلاس آماده شوید.

۱. خم شدن به سمت پایین با پاهای صاف (Standing Forward Bend)



این ساده‌ترین حرکت کششی برای عضلات همسترینگ است چرا که جاذبه در این حرکت به شما کمک می‌کند. نام این حرکت اوتاناسانا (uttanasana) است. نگران این که انگشت دستتان به زمین یا انگشت پایتان نرسد نباشید. فقط خم شوید و اجازه دهید پشت پاها کشیده شوند، بدون این که زانوی خود را خم کنید.

پای خود را به اندازه‌ی عرض لگن باز کنید، حرکت را با یک نفس عمیق شروع کنید و به جلو خم شوید؛ طوری که پشت شما کاملاً صاف باشد. دست‌ها را در کنار بدن خود نگه دارید طوری که جهت آرنج‌ها به سمت بیرون باشند و نه به سمت بدن. همراه با بازدم، شکم خود را داخل ببرید و به سمت پایین خم شوید. این حرکت را 5 بار انجام دهید و به تنفس خود دقت کنید.

۲. لانگ با چرخش (Lunge Plus a Twist)



هنگامی که ایستاده‌اید زانوی خود را به سمت جلو خم کنید و پای راست را یک قدم به عقب ببرید و صاف کنید، در حالی که زانوی چپ خود را در راستای مچ پای چپ، خم کرده‌اید. پای راست را روی پنجه ببرید و کاملاً صاف نگه دارید. می‌توانید دستان خود را روی زمین بگذارید یا در صورتی که دستان به زمین نمی‌رسد، زیر دستان بلوک یوگا قرار دهید. در این حالت چند نفس عمیق بکشید و سپس دست راست را روی زمین یا بلوک نگه دارید و دست چپ را بالا ببرید. به اندازه‌ی 3 تا 5 نفس عمیق مکث کنید و سپس دست چپتان را پایین بیاورید. حالا پای راست خود را جلو بیاورید و حرکت را تکرار کنید.

۳. حرکت گربه و گاو (Cat and Cow)



چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. دقت کنید که مچ دست‌ها دقیقاً زیر شانه و زانوها دقیقاً زیر لگن قرار گرفته باشند. اگر زانوی حساسی دارید زیر زانوی خود یک حوله‌ی لوله شده قرار دهید. این حرکت برای گرم کردن ستون فقرات است. با دم، استخوان دمبالیچه خود را به سمت بالا ببرید، شکم را شل کنید و سر را به سمت بالا بچرخانید؛ طوری که کمر شما گود شود. سپس با بازدم، شکم را به داخل برگردانید، کمر را گرد کنید و سر را به پایین بیندازید. این حرکت را برای 5 بار، با دم و بازدم تکرار کنید.

۴. سگ با صورت پایین (Downward Facing Dog)



حتما اسم این حرکت معروف را قبلا هم شنیده‌اید چون یکی از حرکات معروف یوگا است. کف دست‌ها و پاها را روی زمین قرار دهید. پاها را صاف کنید، لگن خود را بالا بکشید و شانه را به عقب ببرید تا به مچ دست‌ها فشار وارد نشود. بدن شما باید شکل عدد 8 را داشته باشد. سر را به سمت داخل و زیر بدن ببرید و اجازه دهید که آویزان شود. آرام یکی از زانوها را کمی خم و راست کنید و سپس زانوی بعدی را. در صورتی که احساس کشش در پشت پا زیاد است و نمی‌توانید پاها را صاف نگه دارید می‌توانید زانوها را کمی خم کنید. به میزان 5 نفس عمیق در این حرکت باقی بمانید.

۵. پلانک (Plank)



احتمالا این حرکت هم برای شما آشنا باشد. به صورت دمر روی زمین دراز بکشید و کف دستها را طوری روی زمین قرار دهید که مچ زیر شانه قرار گرفته باشد. رانها و لگن باید مانند حرکت [شنای سوئدی](#) در یک راستا باشند. بدن شما باید مانند یک خط کاملا صاف از سر تا مچ پا کشیده شده باشد. ماندن در حالت پلانکت به قوی کردن میانتنه‌ی بدن شما کمک می‌کند. بین 5 تا 10 تنفس در این حالت بمانید و اگر متوجه شدید که لگن به سمت پایین آمد یا شانه‌ها احساس ضعف کردند، استراحت کنید.

۶. گارلند (Garland) یا اسکوات یوگا



پاها را به اندازه‌ی عرض زیرانداز (حدود 45 سانتی متر) باز کنید. زانوها را خم کنید و به حالت اسکوات، کامل روی زمین بیایید، بدون این که باسن با زمین در تماس باشد. این کار برای کسانی که لگن خشکی دارند بسیار سخت خواهد بود پس در صورت نیاز از روش‌های جایگزین استفاده کنید. اگر پاشنه‌های شما میل به بلند شدن دارند و روی پنجه‌ی پا می‌روید، یک حوله لوله کنید و زیر پاشنه‌های پا قرار دهید. با این کار به جای جلو به سمت عقب مایل می‌شوید؛ اتفاقی که وقتی وزن بدن را روی پنجه‌ها قرار می‌دهیم می‌افتد. حتی می‌توانید بلوکی زیر باسن خود قرار دهید تا فشار کمتر شود. کف دست‌ها را روبه‌روی سینه به هم بچسبانید و در صورت امکان آرنج را داخل زانو قرار دهید. در صورتی که نتوانستید، کف دست‌ها را روی زمین قرار دهید. اگر در زانو درد احساس کردید حرکت را ادامه ندهید و اگر احساس ناراحتی در لگن و کشاله‌ی پا داشتید، تصور کنید که تنفس خود را به آن محدوده می‌فرستید.

۷. حرکت درخت (Tree Pose)



برای انجام این حرکت تعادلی لازم است بایستید. وزن خود را به پای راست انتقال دهید و پای چپ را بلند کرده و کف آن را داخل ران پای راست تکیه دهید. اگر نتوانستید پا را زیاد بالا بیاورید مشکلی نیست اما هیچوقت پا را به کنار زانو تکیه ندهید. کف دستها را روبه روی سینه، به هم بچسبانید و نقطه‌ی ثابتی برای پای خود پیدا کنید. با تمرکز روی تنفس، 5 نفس عمیق بکشید و سپس پای خود را تغییر دهید. اشکالی ندارد اگر بلغزید یا حتی بیفتید؛ دوباره سعی کنید. نکته‌ی جالب در مورد حرکت درخت در یوگا این است که شما به سرعت می‌توانید تعادل خود را پیدا کنید.

۸. حرکت کابلر (Cobbler's Pose)



بعد از پایان حرکت درخت روی زمین بنشینید و کف پاها را جلوی بدن خود به هم برسانید. اجازه دهید زانوها تا جای ممکن روی زمین بیفتند تا عضلات کشاله کشیده شوند. اگر پاهای شما خیلی خشک و این کار برایتان دشوار است می‌توانید روی یک پتوی تا شده یا بلوک یوگا بنشینید. همچنین می‌توانید 2 عدد حوله، کوسن یا بلوک یوگا را زیر زانوهای خود قرار دهید.

۹. حرکت پل (Bridge Pose)



روی پشت خود دراز بکشید، زانوهای خود را خم کنید و کف پاها را در حالی که پاها موازی هم هستند، روی زمین قرار دهید. سعی کنید زانوی خود را تا جایی خم کنید که نوک انگشتان دستتان به پاشنه پاها برسد. تنفس عمیق را شروع کنید؛ با دم لگن خود را از زمین بلند کنید و پل بزنید. سعی کنید انگشتان خود را زیر کمر به هم گره بزنید و شانه‌ها را به عقب فشار دهید تا کشش شانه ایجاد شود. اگر موفق نشدید دست‌ها را کنار بدن خود نگه دارید. اجازه ندهید پاها یا زانوهای شما از هم باز شوند. 5 نفس عمیق بکشید و بعد به آرامی لگن را به زمین برگردانید. کمی استراحت کنید و سپس دوباره حرکت را تکرار کنید. برای کمک می‌توانید یک بلوک یوگا زیر کمرتان، در قسمت گودی کمر قرار دهید.

۱۰. حرکت کلاغ (Crow pose)



شاید با دیدن تصویر این حرکت تعجب کنید که چطور این حرکت را برای مبتدیان پیشنهاد کردیم. کسانی که بالاتنه و میان‌تنه‌ی قوی دارند، حرکات تعادلی مربوط به دست‌ها را خیلی زود یاد می‌گیرند. استفاده از حرکتهایی که در نگاه اول به نظر غیر قابل انجام می‌آیند، شناخت بهتری از یوگا برای آقایان ایجاد می‌کند و اعتماد به نفسشان را زیاد می‌کند. احتمال دارد که نتوانید حرکت را کاملاً انجام دهید اما امتحان کردن آن برایتان سرگرم‌کننده است.

روی پنجه پاها بنشینید و کف دست‌ها را روی زمین بگذارید، طوری که آرنج‌ها به سمت عقب باشند. آرنج‌ها را خم و بازوها را تکیه‌گاه زانوها کنید. باسن خود را بلند کنید و سعی کنی به آرامی وزن خود را به سمت جلو بیندازید. زانوها را روی بازوها محکم و به تدریج سعی کنید پاها را از روی زمین بلند کنید. اگر بعد از چند بار تلاش احساس کردید هنوز برای این حرکت آماده نیستید، هیچ ایرادی ندارد.

۱۱. حرکت جسد (Corpse Pose)



هر تمرین یوگا با استراحت در این حرکت یا ساواشانا به پایان می‌رسد که به آن ریلکس کردن پایانی هم گفته می‌شود. شما باید کاملاً راحت روی زمین دراز بکشید و از تأثیر تمریناتی که انجام داده‌اید لذت ببرید و ذهنتان را برای یک مدیتیشن کوتاه پاک کنید.