**مقدمه**

در یوگا، معکوس به این معنی است که قلب یوگی در ارتفاع بالاتری از سر قرار بگیرد. اما ما در اینجا به بررسی آساناهای معکوسی می پردازیم که علاوه بر قلب ، لگن و پاها نیز بالاتر از سر قرار دارند.آسانا های پیشرفته معکوس می توانند برای یوگی چالش بر انگیز باشند اما آساناهای ملایم تر معکوس به او کمک میکند که بر ترس خود برای رفتن به حرکات وارونه غلبه کند.

یکی از خواص وضعیت معکوس، تولید خون غنی و تازه است که با جریان آن در مغز، سیستم اعصاب تغذیه می گردد و سموم از بدن خارج می شوند.

 خصوصیات دیگر اینکه به هنگام اجرای وضعیت معکوس، تنفس عمیق و آرام می شود در نتیجه تبادل دی اکسید کربن و اکسیژن به حد نهایی خود می رسد.

حداقل سه ساعت بعد از غذا تمرین انجام شود، حداقل نیم ساعت بعد از نرمش های سنگین مبادرت به انجام وضعیت های معکوس گردد تا بدن قادر باشد تنش های ناشی از حرکات سنگین را بیرون کند.

انجام تمرین شاواسانا بعد از هر تمرین معکوس الزامی است تا تنفس و ضربان قلب طبیعی و عادی شوند. بسیاری از افراد حرکات معکوس را حذف می کنند این کاری اشتباه است زیرا حرکات معکوس ستون تمرین آساناها است. در ادامه به بررسی این حرکات می پردازیم که عبارتند از:

**چه موقع می ‌توان شروع به يادگيری آساناهای پيشرفته كرد**

 براي انجام آساناهای پيشرفته نياز به كسب مهارت در آساناهای پايه‌ يوگا می‌باشد. همچنين براي يادگيری حركات فوق پيشرفته يوگا نياز به تمرين، پشتكار و علاقه ‌مندی می ‌باشد.

با چند راه حل ساده تمرين های يوگا می تواند نتیجه بخش باشد .

1. به انجام تمرين هايتان پايبند باشيد.
2. بر تنفس خود تمركز كنيد
3. انجام تمرين به شكل اجرای آن الويت دارد
4. حركات ديناميك و حركات استاتيك لازمه‌ی تمرين های يوگا می ‌باشد.
5. بر حالت ستون فقرات تمركز كنيد
6. آهسته و پيوسته تمرين كنيد