

ملايس اليوغا

اختيار ما تريدين ارتداؤه إلى صف اليوغا هو قرار مهم يمكن أن يعزز أو يعوق وقتك في الصف. لضمان حصولك على أقصى استفادة من الجلسة، اختاري القطع التي تتسم بالمرونة والتي ستتحركين بها وجسمك مغطى. تجنبي أي ملابس تقييدية أو غير مريحة لأنها يمكن أن تكون مشتتة للذهن. بدلا من ذلك، اختاري التصاميم المجهزة بالأقمشة اللينة والتي تتنفس، مثل القطن، الخيزران، أو الجيرسي. وبطبيعة الحال، فإن الزي الذي يتبع صيحات الموضة لن يضر، لذا استمتعي بملابس اليوغا الخاصة بك.

حملات الصدر:

اختيار حمالة صدر رياضية جيدة أمر مهم لجلسة يوغا ناجحة، خاصة إذا كان صدرك كبير. إذا كنت ترغبين في ارتداء حمالة الصدر الرياضية تحت القميص أو من دون قميص، اختاري واحدة تدعمك. أنت لا تريدين أن تنزلق حمالة صدرك من مكانها فتكشف على ما هو تحتها، لذلك تأكدي من أن تختاري نمط من شأنه أن يبقى في مكانه في كل وضعية في صف اليوغا.

ال سراويل الضيقة:

السراويل الضيقة هي استثمار أساسي لأي طالبة يوغا. هذه السراويل المريحة سوف توفر لك مجموعة كاملة من الحركة فتسمح للمدرب أن يتحقق من وضعياتك في الصف. القماش الذي يؤلف هذه السراويل الضيقة سوف يمتص أيضا أي عرق، مما يجعل من الأسهل الحفاظ على بعض الوضعيات. فقط تأكدي من اختيار زوج من النسيج المجفف السريع لضمان جلسة مريحة. عندما يتعلق الأمر بالطول، يمكنك اختيار إما السراويل القصيرة أو الطويلة اعتمادا على تفضيلك الخاص ونوع الصف. أيضا، يجب أن تدركي أن أي سراويل رقيقة أو خفيفة اللون قد تصبح شفافة في وضعيات يوغا معينة، الأنماط السمكة جدا والأشكال الداكنة تميل إلى أن تكون أفضل خيار.

الأحذية:

على عكس العديد من الألعاب الرياضية الأخرى، اليوغا لا تتطلب الأحذية. وهذا يعني أنك سوف تحتاجين إلى إزالة حذائك وجواربك قبل الدخول إلى الصف. في حين قد تعتقدي أن هذا يعذرك من الحاجة إلى

التفكير في ما يجب ارتداؤه في قدميك، فإن الأمر غير صحيح. لا
تزالين بحاجة إلى العثور على زوج من الأحذية يطابق زي اليوغا
ويمكن ارتداؤه قبل وبعد كل صف.