

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sport, gimnastica, tehnica de meditatie, stil de viata ?

Dificil de dat o definitie acestei discipline, caci principiul ei se bazeaza tocmai pe invatarea corpul in toata functionalitatea sa.



În sanscrită cuvântul yoga înseamnă de fapt **uniune**. Uniunea corpului cu sufletul, a soarelui cu luna, a masculinității cu feminitatea, yin și yang etc.

Pozitiile yoga

Denumite asanas, pozitiile sunt centrul practicarii yoga. Concret este vorba despre practicarea unor exercitii de imobilitate, fara efort, prin care se obtine o stare de uitare a propriului corp. Concentrandu-te asupra pozitiilor si asupra respiratiei (pranayama) mintea se relaxeaza, iar musculatura corpului se tonifica. Exista o multime de pozitii, de la foarte simple la extrem de complexe, toate supunandu-se unei ierarhii.

Beneficiile terapiei yoghine

S-a descoperit ca yoga este o terapie care ajuta la cresterea imunitatii, vigurozitatea organismului si puterea diferitelor sisteme ale corpului. Printr-un control foarte bun al trupului, o cunostinta a limitelor si capacitatilor tale, practicarea regulata a exercitiilor de yoga iti poate aduce solutiile la probleme de ordin fizic si psihic.

*** sursa sanatate.acasa.ro