



rdi

יוגה היא פילוסופיה רוחנית ואימון גופני-רוחני שמטרתם לאחד בין התודעה והנשמה ולהביא את הגוף למצב מאוזן בו החושים מתכנסים פנימה ולא מופרעים על ידי גירויים ומחשבות חיצוניים.

אימון היוגה כולל בעיקר תנוחות מסוימות המשולבות במדיטציה ונשימות.

תנוחות אלו, שחלקן לקוחות מעולם החי, עוזרות לפתוח חסימות בערוצי האנרגיה השונים הנמצאים בגוף ובכך לסלק כאב ולהביא לזרימה מחודשת של האנרגיה בגוף.

חשוב להבין שככל שאנו מתרגלים יוגה יותר, כך אנו מביאים את הגוף למצב שקט, משוחרר ומאוזן יותר. אנו פחות עייפים או עצבניים ועל-פי רוב מאושרים, חיוניים ורגועים יותר.



כאמור, ישנם תנוחות יוגה שיעשו לכם טוב בגוף: ימקדו את הצ'י באזורים שונים, ישחררו לחץ באזורים אחרים, יאריכו את השרירים, יחזקו את החלש ובנוסף, יעזרו לכם במגוון שלם של בעיות כמו הורדת לחץ דם, פריצות דיסק, בעיות עיכול, מיגרנות ועוד.