

## یوگای ضد جاذبه

در آسیا ” یوگای ضد جاذبه” را میتوان در بسیاری از مراکز معتبر مشاهده کرد. سالن هایی با نئوهای مخصوص و پنجره هایی بلند که به شخص احساس شگرف شناور بودن در هوا را القاء می کند.

مدیر یکی از این موسسات می گوید که نئوهای تعبیه شده برای معلق ماندن افراد کاملاً امن بوده و می توانند تا حداکثر وزن 970 کیلوگرم را تحمل کنند. این نئوها برای سال های متمادی مورد تحقیق گرفته اند تا سرانجام بهترین طرح برای حفظ امنیت و نهایت تاثیرگذاری به دست آمده است.



شخصی که درون این نئوها آویزان می شود به فاصله چند دقیقه احساس ناب سلامتی کرده و با حرکت های گهواره ای آن ذهن و روحش به آرامش می رسد.

کسانی که از این متد استفاده کرده اند می گویند:

زمانی که به طور معلق درون این نئوها آویزان هستید از فرق سر تا نوک پایتان تحت تاثیر قرار می گیرد. در این حالت حتی عضله هایی از بدنتان شروع به کار می کنند که تا این زمان از وجودشان بی خبر بودید. از مهمترین تاثیرات یوگای ضد جاذبه رفع فشار از روی ستون فقرات می باشد که به شما اجازه می دهد به راحتی آویزان بمانید و ستون فقرات صاف و کشیده شوند. همین اتفاق برای مفاصل زانو نیز روی داده و آنها را به شکل طبیعی در می آورد. از دیگر مزایای این نوع از اسپا، بازسازی گردش خون و احیای غدد لنفاوی است که به دنبال آن سیستم عصبی بدن در حالت آرامش و تسکین قرار می گیرد.

