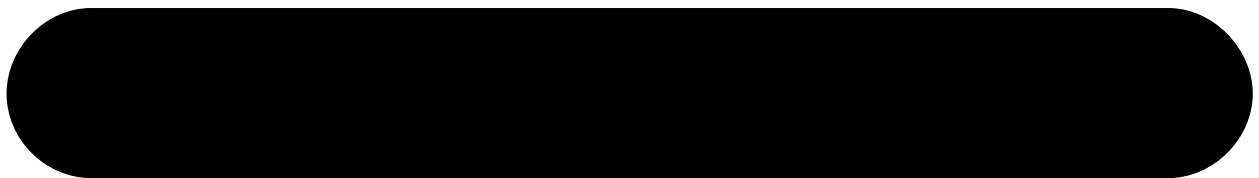


چرا باید همین امروز ورزش یوگا را شروع کنید!

چرا باید همین امروز ورزش یوگا را آغاز کنید!

ورزش یوگا در حال تبدیل شدن به یکی از مرسوم ترین روش های بهبود وضعیت فیزیکی، روحی و روانی است. یوگا به علت فواید بی شمار به افراد کمک می کند تا از موانع زندگی عبور کرده و به دور از محدودیت های جسمی پیشرفت کند. انجام ورزش یوگا به مراقبه محدود نمی شود و شامل چندین حرکت، حالت و تمرین مختلف است که همه برگرفته از قرون وسطی است. از دلایل مهم رواج ورزش یوگا می توان به سهولت انجام و راحتی ماندن در خانه اشاره کرد. با نیلوفر آبی همراه باشید.



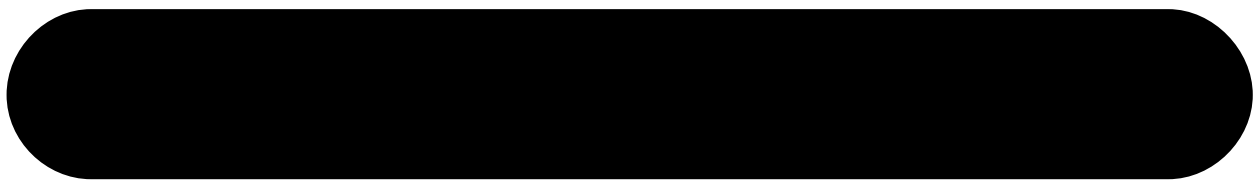
این موارد را می توان از اصلی ترین دلایل انتخاب یوگا به عنوان یک تراپی کامل برای افرادی که فرصت ورزش کردن ندارند، دانست:

۱. سبب افزایش انعطاف پذیری می گردد: انعطاف پذیری بدن آرامش خاطر را به ارمغان می آورد. انجام حرکت های یوگا به شما کمک می کند بدون فشار فیزیکی زیاد بدنی انعطاف پذیر داشته باشید.

۲. سبب افزایش قدرت عضلانی می گردد: با تبدیل چربی به عضله به فرم دهی بدن کمک می کند. به واقع عضلات در زیر چربی های بدن پنهان می شوند و زمانی که شروع به آب کردن چربی ها بکنید عضلات نمایان می شوند و بدن به فرم مطلوب خود دست می یابد.

۳. سبب دوری از افسردگی می گردد: چندین نظریه و مطالعه ثابت کرده اند که حتی 5 دقیقه یوگا می تواند به شما کمک کند تا با افسردگی یا حتی بیماری های روحی و روانی مقابله کنید.

۴. عصبانیت و استرس؟: یوگا به شما کمک می کند تا بهتر به اهداف خود بپردازید و از شر استرس اضافی خود خلاص شوید و به آرام شدن اعصاب کمک می کند.

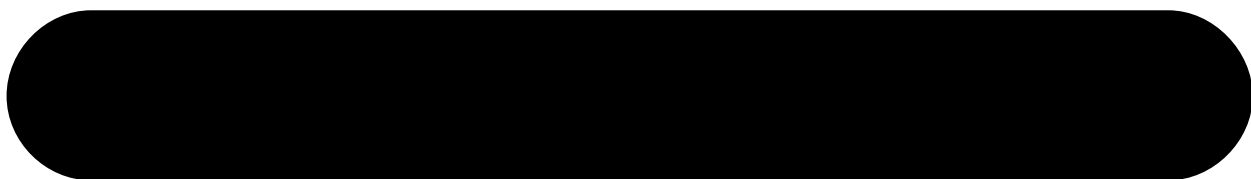


۵. سبب بهبود عملکرد تنفس و دستگاه تنفسی می‌گردد: مشکلات تنفسی مانند آسم به راحتی با حالت‌های ساده یوگا و دم و بازدم به روش خاصی کنترل شده و یا از بروز آنها جلوگیری می‌شود.

۶. سبب حفظ تعادل متابولیسم می‌گردد: اگر بیش از حد احساس گرسنگی می‌کنید، یوگا برای شما مناسب است. انجام یوگا به شما کمک می‌کند تا تعادل متابولیسم را حفظ کنید و گرسنگی شما از بین برود.

۷. سبب کاهش وزن می‌شود: فقط با انجام یوگا به مدت چند دقیقه در روز می‌توان تا چندین اینچ سایز از دست داد. وقتی صحبت از لاغر شدن می‌شود، قطعاً یوگا در مقایسه نیز یکی از روش‌های مفید و موثر خواهد بود و در انتها احساس آرامش و راحتی را به ارمغان می‌آورد.

۸. سبب افزایش سلامتی قلب و عروق می‌گردد: اگر از بیماری‌های قلبی رنج می‌برید و یا در خانواده سابقه بیماری قلبی دارید، زمان آن فرا رسیده است که تمرکز خود را صرف چند دقیقه برای انجام چند حرکت یوگا کنید.



امیدوارم این نوشته شما را متقاعد کرده باشد که یوگا را شروع کنید ، به من اعتماد کنید ، فواید سلامتی ارزش آن را دارد و این طبیعی ترین و مورد اعتمادترین نوع ورزش است. پیش برو و خودت امتحانش کن