

Cateva argumente pentru a practica Yoga

Articol de: Alina Marcani

4 litere, care in ultimii ani au ajuns sa fie cunoscute de catre toata planeta, iar invataturile si educatia corporala data de acest cuvant magic a dus la adevarate "mini-revolutii" pentru sanatatea corpului multora. Cuvantul Yoga, asa simplu cum e, cuprinde in el o intreaga intelepciune milenara, mii de ani de studiu si de practica. Probabil multi se intreaba la ce ii ajuta Yoga, cum pot sa foloseasca Yoga in viata de zi cu zi, tinand cont ca vine tocmai din colturile indepartate ale Asiei, de pe meleagurile locuite de indieni si tibetani; ca sa le raspund scepticilor as aduce in discutie faptul ca si hartia a fost inventata de chinezi si asta nu ne impiedica s-o folosim. Daca avem destula deschidere pentru nou (sau vechi) si discernamantul necesar, putem retine din orice numai ceea ce ne ajuta si ne inspira.

"Yoga se ocupa si de trup, si de minte, si de spirit". Nu toate persoanele care practica Yoga vor ajunge la scopul final, si anume eliberarea totala si contopirea cu Divinul, dar chiar si efortul de a ajunge acolo este rasplatit pe parcurs cu beneficii din cele mai diverse, de la aspectul fizic armonios si pana la puteri paranormale sau un simt al perceptiei mai bun decat la majoritatea oamenilor. Unele persoane urmaresc prin practicarea Yoga sa fie sanatoase, cu mintea limpede si vioaie, precum in dictonul latin "Mens sana in corpore sano" (O minte sanatoasa intr-un corp sanatos), sau pur si simplu sa capete mai multa incredere in viata.

Ce ar trebui sa stii despre Yoga? Vazut deseori ca si un instrument sau vehicul de atingere a starii de calm perfect, corpul in sistemul yoga este purificat, elevat, tonifiat si armonizat prin diferite posturi corporale (asane), exercitii de respiratie (pranayama) si metode foarte eficiente de purificare. Chiar daca rezultatele se instaleaza mai greu decat in cazul practicarii altor sporturi, efectele Yoga sunt mult mai de durata si mai profunde decat majoritatea altor tehnici sau sporturi practicate de dvs; un argument important pentru multe persoane este ca la yoga nu ajungi sa gafai epuizat precum la gimnastica, desi transpiratia nu este exclusa, iar

prin transpiratie, se stie, corpul elibereaza si toxine, atat de nocive organismului. O sedinta de yoga dupa o ora de exercitiu fizic intens este de multe ori binevenita pentru ca decontracteaza muschii corpului, fluidizeaza curgerea energiilor prin intregul corp si regleaza respiratia. Conform principiilor chinezeesti o respiratie constanta si profunda este o conditie esentiala pentru o minte calma si clara. Asta iti da o mai mare eficienta in tot ceea ce faci, iti da incredere in fortele proprii.

Daca ar fi sa ne oprim doar la aspectul fizic, as putea sa spun ca yoga transforma corpul in sensul echilibrarii acestuia, persoanele supraponderale vor lasa o parte din greutate, iar persoanele cu un corp subtire se vor implini, adica folosind termenii obisnuiti putem spune ca puteti atinge greutatea ideala folosind sau practicand Yoga la intervale regulate. Expertii Yoga spun pentru fetelamoda.com ca prin practica consecventa a asanelor, trupul se va modela intr-un mod special, iar rezultatele exercitiilor de Yoga nu vor semana cu cele obtinute prin fitness, aerobic sau alte sporturi care sunt practicate pentru a dezvolta anumite grupe musculare. Efectele practicarii posturilor corporale cu o concentrare adecvata, se remarca in intreg, ca si in parte, in corpul practicantului; acesta va capata o frumusetate subtila, o alura zvelta, elastica si energica gratie flexibilitatii mult marite a articulatiilor si incheieturilor si irigarea sangvina abundenta a muschilor si tesuturilor. Talia va deveni supla, burta se va dezumfla, umerii vor deveni bine proportionati, soldurile se reduc in dimensiuni, muschii fesieri vor capata fermitate iar coapsele isi pierd vestitele aripioare...

Concluzia la care putem ajunge este ca prin practicarea Yoga se poate evita ajungerea la bisturiu, iar efectele vor fi mult mai bune si mai sanatoase decat dupa actiunea medicilor si medicinei moderne.

Taguri articol: Yoga, exercitii, corp sanatos, slabire, concentrare mentala, medicina, sporturi,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

