

YOGA

කියන්නේ මොකක්ද?

යෝගා යනු මානසික ඒකාග්‍රතාවය තබාගෙන, ගැඹුරින් හුස්ම ගන්නා අතර විවිධ ශාරීරික ඉරියව් පවත්වා ගනිමින් සිදු කරන සුවිශේෂ කායික මානසික ව්‍යායාමයකි. යෝගා ව්‍යායාම වල මූලික අංග වන, සිංහ ආසිනාවේ අතර අන්තර් සබඳතාව අන්තර්ගත කිරීමයි.

අද වනවිට ලොව පුරා අතිශය ජනප්‍රිය ව්‍යායාම ක්‍රමයක් බවට පත්ව ඇති මෙය විශේෂයෙන් අධ්‍යාපනය ලබන, රැකියා කරන තරුණ තරුණියන්ට බොහෝ වාසි ගෙන දෙන ඉතා තෘප්තිමත් ව්‍යායාම ක්‍රමයකි.



ශරීරයේ ශක්තිය, සමබරතාව ආ නව්‍යශීලීත්වය වැඩි දියුණු වීම.



බිබි ආදරය හා රැකීම නාලවල සුවතාවය වැඩිවීම.



කොන්ද කැක්කම, දණිස් කැක්කම් වැනි චේදනාකාරී තත්ත්ව සමනය වීම.



රාත්‍රියේදී සුව නින්දක් ලබාගැනීමට හැකිවීම.



බිබි මානසික ඒකාග්‍රතාවය වැඩිවීම.



දාහාර ජීරණය හොඳින් සිදුවීමට සහනය වීම.



රැකියා ජීවිතය අඩුවීම.



මානසික දාහනය අඩුවීම.



යෝගා සිදු කරන දාහාරය පිළිබඳව හොඳින් විස්තර කෙරෙන **YOUTUBE VIDEO** ඇති අතර ඒවා නැරඹීම, යෝගා පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීමට හොඳම ප්‍රචේශයක් වේ.



නැතිනම් නිබි නම් යෝගා පුහුණුකරුවෙක් හමුවී, වැදගත්ව දේ බිබි අවශ්‍යතාවයට හා දෙනික දින වර්ෂාවට වඩාත් ගැළපෙන පරිදි යෝගා සැකි සුදානම් කර ගැනීමයි.

