YOGA
என்றால் என்ன?

யோகா என்பது உடலின் உள்ளுறுப்புகளின் செயற்பாடுகளை, தசைகளின் நெகிழ்வுத்தன்மையை, மூட்டுகளின் இயக்கத்தை, சுவாச ஆற்றலை மேம்படுத்தும் புழமையான உடற்பயிற்சி முறையாகும். யோகா பயிற்சி மன அமைதியையும், உடல் ஆரோக்கியத்தையும் சீராக பேணுவதற்கு உதவுகிறது. இது மனதுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் இடையிலான தொடர்பைப் பலப்படுத்தும்.

இன்று யோகா உலகில் மிகவும் பிரபலமான உடற்பயிற்சி முறையாக மாறியுள்ளது. இது குறிப்பாக கல்வி கற்கும் மற்றும் தொழில் புரியும் பெண்களுக்கும் பல நன்மைகளைத் தரக்கூடிய சிறந்த உடற்பயிற்சி முறையாகும்.

உடல் வலிமை மற்றும் சமநிலையைப் பேண உதவும்.

முதுகுவலி, முன்னங்கால் வலி மற்றும் உடல் வலிகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கும்.

மன அமைதி கிடைக்கும்.

இரத்த அழுத்தம் குறையும்.

இதய நாளங்களின் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும்.

இரவில் நிம்மதியான உறக்கத்தைப் பெற உதவும்.

உணவுச் சமிபாட்டை மேம்படுத்தும்.

மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து சோர்வைப் போக்கும்.

யோகா செய்வது தொடர்பாக தெளிவான விளக்கங்களை உள்ளடக்கிய youtube video பார்த்து இதைக் கற்றுக்கொள்ளமுடியும். இது யோகா கற்பதற்கான சிறந்த அணுகுமுறையாகும்.

தொழில் புரிபவராயின் உங்களின் அன்றாட செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்ப யோகா பயிற்றுவிப்பாளரின் உதவியுடன் யோகா கற்கமுடியும்.