

## SPOR VE YOGA

Yoga ;fiziksel ,zihinsel ve ruhsal pozlar etrafında bir spor disiplindir .

Yoga asanalar dediğimiz duruşlar;bedeninizi güçlendirir .Bütün kas,kemik ,eklem ve organları çalıştırır.Duruşlar organlara esneklik kazandırır ve uzun,yağ içermeyen kaslar geliştirmeyi sağlar.Kendi beden ağırlığınızla yaptığınız duruşlar kas gücünüzü ve esnekliğinizi arttırırken bedeninizin dayanıklılık ve dayanma gücü artar.Düzenli olarak yapılan ;8ila 16 hafta sonunda bedenizdeki güç ve esneklik gelişimini fark etmeye başlarsınız..Yoga ; ters duruşlar ,omuz duruşlari gibi ters pozisyonlarla,yerçekiminin etkisini tersine çevirerek ,akciğer ve beyninize daha fazla kan gitmesini sağlarken,bacak ve kalbe dinlenme olanağı sağlar.Sempatik sinir sisteminizi uyararak uyku kalitesini arttırır .

Yoganın bölümlerinden olan nefes çalışması;akciğerlerinizin kapasitesini arttırırken ,dolaşım sisteminizi olumlu etkiler.Duygusal ve fiziksel esnekliğinizden sorumlu olan endokrin bezlerinizi ve harekete geçirir .Adrenalin salgınız artar .

Zihinsel pozlar dediğimiz ;meditasyon ve derin gevşeme,gerginlik ve stresi azatırken,sizi yenilenmiş

Arınmış halinizle buluşturur .

Yoga yapmak sizi potansiyelinize ulaştırır .

Yoga ile tanışıp;hayatınıza dahil ettiğinizde,eğer spor yapıyorsanız ,zaman içinde daha mükemmel sonuçlar aldığınızı göreceksiniz.Yapılan sporu yada yapılmak istenen sporu,böyle bir bedenle yaptığınızda ,hedefiniz ,potansiyeliniz ,kapasiteniz üst sınırlara gelecektir.

Günümüzde spor ;sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazlar sıralamasında üst sıralarda yer almaktadır .Sağlıklı bedenle spor yapmak, ulaşabileceğiniz en güzel sonuçtur .Kendinize verebileceğiniz en güzel hediye sağlıklı bir bedendir.Sağlıklı bir bedene sahip olmanı en güzel yolu ise: YOGA YAPMAKTIR.