

YOGA DİLİ

Yoga öğrenmek, bedenimize ve zihnimize yeni bir dil öğretmeye benzer. Yeni bir dil; yeni bir insan demektir. Kolay öğrenilmez yeni bir dil. Yoga; alıştırmaya gerektiren, incelik kazandırılması ve deneyime dönüştürülmesi gereken bir disiplindir.

Düşünce ve davranışlarımızı analiz etmeyi içeren bir felsefedir yoga. Aynı zamanda bir uygulama, bir egzersiz programıdır. Bu süreçte harcadığımız çabanın sonucunda, deneyim ve benliğimize ilişkin bilgi edinmek için alıştırmaya yapmalıyız. Yoga aceleye gelmemelidir. Israrlı ve sabırlı bir tutum sonucunda ulaşmayı sağlar.

Beden ve zihin bu yeni dili kavradığında artık yaşamınız daha güzel, sağlıklı ve daha mutlu olacaktır.