

YOGA VE ODAKLANMA

Yoga güçlü ve bütünsel bir dönüşüm aracı, aynı zamanda, duruşlar, nefes, farkında olma, gevşeme, zihni tek bir noktada toplama gibi yoga egzersizleri, zihnin tek bir noktada olmasını, yani odaklanmayı sağlıyor.

Zihin odaklandığında: sinir ve solunum sistemi yavaşlar. Beden ve zihnin gevşemesi sakinleşme süresini oluşturur. Dolayısıyla düşünceler daha net olur. Kişi kendini bütünüyle hissedebilir.

Zihin dinginleştikçe, gereksiz düşüncelerden kurtulmakta, serbest bırakamadığımız duygulardan uzaklaşmakta başarı oranı daha yüksektir.

Yaşamda güneşli güzel günler kadar, fırtınalı soğuk günlerde yaşamaktayız. Yoga yaşam sırasında esebilen, önceden tahmin edilemeyen havalarda sağlam durmamızı sağlayan bir disiplindir.