

YOGA

El Yoga es un método de cultura física que mediante posturas de estiramiento y respiraciones conscientes en un ambiente relajado, puede inducir a la calma y la serenidad de la mente y a la unión equilibrada de mente, cuerpo y respiración

Las posturas mantenidas en el tiempo, con la atención en ellas, ejercen “efectos reguladores” sobre los sistemas energéticos y coordinadores del organismo como el respiratorio, circulatorio, endocrino, y s. nervioso.

Estira y relaja el aparato locomotor mejorando la flexibilidad.

El Yoga procura bienestar, centramiento interior y autoconocimiento.

Se requiere actitud paciente, concentración y confianza.

Sus extraordinarios beneficios se van consiguiendo con la práctica regular.



Yoga da tenkada-jarrerren eta lasaitutako giroko arnasketa kontzienteen bitartez, barealdia eta buruaren lasaitasuna eta buruko orekadun bat-egitea, gorputza eta arnasketa eragin ditzakeen kultura fisikoko metodoa

Denboran|Eguraldian, haietako arretaz, mantendutako jarrerrek egiten dituzte sistema energetikoen eta arnasa endokrinoa bezalako, zirkulazioa, organismoko koordinatzaileen gaineko "efektu erregulatzaileak", eta s. urduria.

Luzatzen du eta aparatua lokomotorra lasaitzen du malgutasuna hobetuz.

Yogak ongizatea, barruko centramiento-a eta autoezaguera lortzen ditu.

Jarrera egonarritsua, kontzentrazio eta konfiantza, eskatzen da.

Bere ohi ez bezalako **etekinak|onurak** praktika erregularrarekin lortzen ari dira.