

Йога: польза или вред?

Автор: Алина Гончарова
20.12.2019 12:16

Существует много различных способов для поддержания своего здоровья, молодости и красоты. Стоит выделить именно йогу, так как она учит нас правильному дыханию, полезным движениям, питанию и здоровому образу жизни в целом. На сегодняшний день йога становится все более популярным способом поддерживать себя в физической форме. А еще она ассоциируется с понятиями расслабления, медитации и отдыха от окружающей нас действительности. Не стоит забывать, что занятие йогой может принести и вред для организма, если не правильно выполнять упражнения (так называемые асаны). Сегодня мы решили узнать мнение молодежи Мариуполя по данному поводу.

Александра, 19 лет: «Я отношусь к йоге позитивно, так как она помогает поддерживать душевное равновесие и спокойствие. Занимаясь йогой, человек становится в гармонии с собой. Очень помогает для снятия стресса».

Ирина, 22 года: «Считаю, что занятие медитацией – потраченное время впустую. Никогда бы не занималась подобным. Помимо йоги существует много других способов поддерживать здоровый образ жизни».

Константин, 20 лет: «Занятие йогой очень полезно для здоровья. Она не только улучшает подвижность суставов и гибкость позвоночника, но и помогает управлять своим дыханием и энергией».

Светлана, 19 лет: «Постоянное занятие йогой приводит в тонус мышцы, которые играют важную роль в формировании стройной фигуры. Медитация способствует потере веса».

Антон, 20 лет: «Нужно знать, как правильно выполнять упражнения, чтобы не навредить своему здоровью. Медитацией следует заниматься регулярно. Времени на такое «душевное одухотворение» у меня нет, да и желания особо тоже».

Из числа опрошенных студентов 82 % положительно относятся к данному способу оздоровления. 35 % молодых людей считают, что йога не несет никакой пользы для организма человека. Остальные относятся к этому нейтрально. Молодежь

Йога: польза или вред?

Автор: Алина Гончарова
20.12.2019 12:16

поддерживает свое здоровье, занимаясь медитацией. Большинство молодых людей уверены, что всем, кому не безразлично свое здоровье, молодость, внутренняя гармония, бодрость духа и тела – йога будет очень полезна!



Источник: <https://style.nv.ua>



Источник: <http://yogainsightspb.ru>

Алина Гончарова