

Saglik > Yogada gevseme teknikleri

Sehir hayati icinde olan herkesin temel sorunu stres... Bu nedenle, cagimizin en buyuk sorunlarından biri olan gevseyebilme...

Ornegin hepimiz istedigimiz an tum bedenimizi istedigimiz sekilde gerebiliriz, istedigimiz kasimizi kasabiliriz ama ornegin aksam uyuyalim dedigimizde istedigimiz an uyuyamayiz � hele hele cok yorgunsak, hemen uyumamiz gerekirken aksine uyumamiz gittikce zorlasir. Ya da ofisten ciktigimiz zaman isteki gerginligimizi ustumuzden atamayiz ve ofisteki gerginligi tasimaya devam ederiz. Iste bu tip sikayetleri olanlarimiz, gevseme teknikleri ile yeniden istedigimiz zaman gevsemeyebilmeyi ogrenmelidir.

Uc temel gevseme teknigi vardir.

Hizli Gevseme Teknigi

Derin Gevseme Teknigi

Ani Gevseme Teknigi

Bu teknikler, sVYASA tarafından gunluk yoga programi icinde Yoga Duruslari (Yogasanas) icinde yaptirilmaktadir. Ancak bu teknikleri ogrenen kisi, bedensel gerginlik ve rahatlama arasindaki hali tespit edebildigi icin, gunluk hayatinda da kisiye stres yonnetimi ve rahatlama konusunda yardimci olabilmektedir.

bilgicenneti.com