

واونه بر سلامت-ذهن-و-بدن-شما-تاثیر-میدارد؟

وا روش علم و ابر برد است، نه مذهب و نه اعتقاد، دن وا در مشرق زمن سابقه ا بش از 5000 سال دارد

فدراسون بن المللا آموزش ها وا، وا را با ان عنوان تعرف مند: « شو جهاد و عمله بر اساس مجموعه از تنها خاص و با رجوع به سنت هند شل رفته است. با افزایش آاه و رشد تدرج، وا با هماهنگامل، استعدادها جسم، عاطف، ذهن، روح و بشر فرد را ورش مدهد

ه سازد متوانند وا تمرن نند؟

هم افراد، هر سنده باشد، با هر درجه از انعطاف نر، متوانند وا تمرن نند. فقط افاست ه الاس ها متناسب با سطح شان انتخاب نند: میتد، متوسط، ...شتر فته و

وا اعتماد به نفس را تقویت مند

اعتماد به نفس برا هر س امتاز به شمار مرود، به شما احساس خود مدهد و باعث مشود اطرافان تان احساس آرامش (Shape) «بر مبنا نظر مجله «ش و اطمینان نند. بعض از حرته ها وا به طور خاص رو اعتماد به نفس شما ار مند. وقت تازه شروع به ار مند ان حرته ساده هستند و به ترتب شرفته تر مشوند. فراموش نند هس از م اعتماد به نفس بشته ضرر نمند

افزایش دقت و قدرت تمرز با وا

ورزش وا به دلل به ار رفتن و درر ردن ذهن، تاثیرات خود بر ذهن و روان داشته، تواناها ذهن را ارتقا مبخشد و به همن علت از در مزا وا افزایش دقت و تمرز است. وا متشل از مجموعه تمرنات ذهن و جسم به صورت همزمان است ه انجام ان تمرن ها علاوه بر قوربدن اعضا بدن، ذهن را نر بسار توانمند مسازد

ادر درست تنفس

ادر تنفس به روش وا اثرات مثبت ملموس به همراه دارد. اثرات از جمله موارد زر (health and yoga) «بر اساس مقاله ادر سات «وا و سلامت

فشارها حاد و مزمن را در اطراف قلب و اعضا وارش از بن مبرد.

م مند تا بر نراد ناش از نفس تنه غلبه نند زرا وا ظرفرت ره ها را افزایش مدهد (emphysema) به بماران مبتلا به مشلات تنفس مانند آسم ا آمفزم.

اضطراب عصب و حس را به طور شمراهش مدهد.

با افزایش تبادل اسن و داسد ربن، مزان سمزدا را بهبود مبخشد.

با توزع انر مان غدد داخل، سستم امن بدن را تقویت مند.

بهبود سلامت قلب و عروق

مطالعات نشان داده است که وا میتواند خطر بروز بیماری‌ها قلبی را به میزان قابل توجه کاهش دهد. نتایج به دست آمده از تحقیقات بن افراد بالای 40 ساله که تمرینات وا انجام میدادند نشان داده که فشار خون و تش قلب در آنها بسیار بهتر صورت مرد

وا به خواب شما میند

از شبها در تخت، غلت میزند و خوابتان نمبرد، شاید وا به شما میند که خواب عمیق‌تر داشته باشد. مطالعه‌ا در سال 2004 که در مجله «فزولوژی و اناربرد» منتشر شد، نشان داده که، میزان هوشیار را که به بخواب میند، کاهش میدهد

شرت نندان در مان شرفتها در، بازده خواب بهتر، خواب طولانیتر و بدار متر را در طول شب زارش دادند. س نند تمرین وا به برنامه روزانه تان اضافه نند تا شبها راحت تر بخوابد

وا میتواند به التام درد مفاصل میند

از دار التهاب مفاصل هستند، برا انجام وا انزه داشته باشد. بررسی در سال 2011 نشان داده انجام تمرین وا دوبار در هفته، به کاهش تورم و نرم مفاصل در افراد مبتلا به روماتسم مفصل و آرتروز میند

حرات آرام و ملام وا، فعالیت اده آل برا سازاست که از ان شرایط رنج میبرند و همین میتواند علائم دردنا را تسن دهد، تا زنده ان افراد راحت تر شود

از شما از ان شرایط اهر مثل در را دارید، از زشا مربوواتان در باره تغرات لازم برا وضعتها وا سوال نند