

Regels van yoga en pranayam

Yoga en pranayam zijn zeer effectief en geschikt medium om mentaal en fysiek gezond te blijven. Daarom is de ondersteuning van yoga en pranayam het beste en gunstig voor een gezond lichaam.

Yoga maakt niet alleen indruk in India, maar over de hele wereld. De hele wereld heeft het belang van het eeuwenoude erfgoed van India erkend. En om jezelf gezond te houden, hebben we yoga geadopteerd. Deze yoga en pranayam zijn net zo gemakkelijk te zien, even belangrijk als onze gezondheid. Er is niets beter dan yoga voor algemene gezondheidsvoordelen.

Om yoga te doen is het erg belangrijk dat er speciale regels worden gevolgd. Verkeerd uitgevoerde yoga kan pijn doen.

1 - Houd er rekening mee dat wanneer u zich in de beginfase van yoga bevindt, u onder begeleiding van een yoga-expert alleen yoga mag doen. En doe niet alleen aan yoga totdat je volledig bent opgeleid.

2 - Als je vragen hebt over yoga, stel die dan zeker.

3 - De beste tijd om yoga te doen is 's ochtends. Bijzonder voordelig is de tijd van een half uur voor zonsopgang tot 1 uur na zonsopgang.

4 - Wanneer je naar yoga gaat, moet je maag helemaal schoon zijn.

5 - Yoga mag niet worden gedaan 20 minuten voor het baden of tot 20 minuten na het baden.

6 - Om volledig te profiteren van yoga, moet je het regelmatig beoefenen. Slechts één of twee dagen per week yoga doen heeft geen bijzonder voordeel.

7 - Kies om yoga te doen altijd een plek die schoon, luchtig, schoon en vlak is.

8 - Het is beter om yoga op lege grond te doen, dat mat, yogamatten of tapijten etc. op de grond moeten worden gelegd.

9 - Pranayam en yoga moeten op een lege maag worden gedaan.

10 - Houd er rekening mee dat pranayam en yoga pas na 2 uur eten mogen worden gedaan. Alleen Vajrasan Yoga kan direct na het eten worden gedaan.

- 11-** Na een half uur yoga te hebben gedaan, moet men alles eten of drinken.
- 12-** Tijdens het doen van yoga mag elke snelheid van het lichaam zoals niezen, plassen etc. niet worden gestopt.
- 13-** Wanneer je yoga en pranayam gaat doen, houd er dan rekening mee dat je eerst pranayam doet en dan pas yoga asana's.
- 14-** Maak een verschil van 1 tot 2 minuten tussen twee verschillende pranayams of yogasana's.
- 15-** Doe na het beëindigen van yoga 5 minuten shavasan.
- 16-** Als je een probleem hebt, of als je ziek bent, moet je een arts raadplegen om yoga te doen.
- 17-** Vrouwen mogen tijdens periodes geen yoga en pranayam doen.
- 18-** Als een vrouw zwanger is, mag ze alleen yoga doen op advies van een yoga-expert en een arts.
- 19-** Om yoga te doen, is het erg belangrijk om een rustige geest en concentratie te hebben.
- 20-** Als je misselijk wordt tijdens het doen van welke vorm van yoga dan ook, heb je hoofdpijn, duizeligheid of een ander soort probleem, dan is het raadzaam om een yogadeskundige of je huisarts te raadplegen.
- 21-** Doe in de beginfase niet meer yoga dan verwacht. Het is passend om de duur van yoga geleidelijk te verlengen. Anders kan het schadelijk zijn om meer yoga te doen dan verwacht.