

# Motion

## YOGA

### Forening af krop og sjæl

Yoga er et bredt område af bevidste fysiske aktiviteter, der anvender åndedrætsøvelser, kropslige øvelser og meditation. Det er en gammel indisk praksis, som er en form for sundhedsbevarende og helende praksis, der har været brugt i mange århundreder.

Yoga betyder at forene. Det fundamentale princip er at skabe en forbindelse mellem krop og sjæl. For langt de fleste mennesker er det svært at holde sig til en yoga praksis, fordi de ikke har den rette opstilling af krop og sjæl.

Yoga kan deles af alle mennesker uanset alder og køn. Det er tilgængeligt for alle mennesker, som ønsker at forbedre deres krop og sjæl.

De fysiske øvelser i yoga kaldes asana. Disse øvelser er designet til at styrke kroppen og forbedre blodcirkulationen. De kan også bruges til at reducere stress og forbedre søvnen.

Det vigtigste aspekt af yoga er meditation. Dette er en praksis, der involverer at fokusere på en enkelt punkt, som kan være en åndedræt eller et ord.

SPESIALE HENBUD, der betyder, at du kan få et parke-bil til rådighed på et meget lavt prisniveau. Kontakt os på telefon 123456789.

Foto: Ole Christensen



# Yoga samler krop og sjæl

**Motion: Den 5.000 år gamle indiske gymnastikart stammer frem som tidens hurtigst voksende motionsform.**

JACOB RIBIN  
reportage

500 yoga hold rundt om i landet. Det er den største succes for den indiske gymnastikart, der har været brugt i over 5.000 år. Yoga er en gammel indisk praksis, der kombinerer fysisk træning, åndedrætsøvelser og meditation. Den er blevet populær i Danmark og andre vestlige lande i de senere år.

Yoga betyder at forene krop og sjæl. Det er en gammel indisk praksis, der kombinerer fysisk træning, åndedrætsøvelser og meditation. Den er blevet populær i Danmark og andre vestlige lande i de senere år.

Yoga tilbyder en løsning på nogle af de problemer, som mange mennesker synes, de står med i deres tilværelse.

Christina Herwig



DHANURASANA. Blev en stjerne, da hun blev medlem af det indiske nationalt håndboldlandshold.



SETHUBANDASANA. Blev en stjerne, da hun blev medlem af det indiske nationalt håndboldlandshold.

**YOGA**  
**Stilarter**  
Der findes over 200 forskellige yoga-stilarter. De er typisk opdelt i tre grupper: Hatha, Vinyasa og Karma. Hatha er den mest udbredte, mens Vinyasa er den mest populære i Danmark.

**De mest udbredte**  
**Atanasar**  
En fysisk kende form, hvor man trækker vejret rytmisk, dybt og med lang udånding. Det er en kombination af fysisk træning og åndedrætsøvelser.

**Vinyasa**  
Et rytmisk, der kombinerer fysisk træning og åndedrætsøvelser. Det er en kombination af fysisk træning og åndedrætsøvelser.

**Hatha**  
Den mest almindelige form. Både af tradition, men også af popularitet. Det er en kombination af fysisk træning og åndedrætsøvelser.

**Vinyasa**  
Et rytmisk, der kombinerer fysisk træning og åndedrætsøvelser. Det er en kombination af fysisk træning og åndedrætsøvelser.

**Hatha**  
Den mest almindelige form. Både af tradition, men også af popularitet. Det er en kombination af fysisk træning og åndedrætsøvelser.

**Vinyasa**  
Et rytmisk, der kombinerer fysisk træning og åndedrætsøvelser. Det er en kombination af fysisk træning og åndedrætsøvelser.

**Hatha**  
Den mest almindelige form. Både af tradition, men også af popularitet. Det er en kombination af fysisk træning og åndedrætsøvelser.

de fleste år, efter fem årtier af at være medlem af klubben. Med Christina Herwig og introduktionen af yoga og meditation i Danmark, er det nu nemt at finde en yoga-klub i hele landet. Det er vigtigt at vælge en klub, der passer til ens behov og ønsker. Det er også vigtigt at vælge en klub, der har en god træner og en god atmosfære.

**Mændene går med**  
Stadigt flere mænd kommer til yoga. Det er en god måde at reducere stress og forbedre sin fysik på. Det er også en god måde at lære at slappe af og genopbygge sin krop på.

**KOVEDPUNKTER**  
I 1960'erne var yoga kun for kvinder. Det var en god måde at reducere stress og forbedre sin fysik på. Det er også en god måde at lære at slappe af og genopbygge sin krop på.

Men forskæret af mere end 100 år af tradition, er yoga blevet en vigtig del af mange menneskers liv. Det er en god måde at reducere stress og forbedre sin fysik på. Det er også en god måde at lære at slappe af og genopbygge sin krop på.