

### متن پرسش

سلام استاد گرامی: سوالی در مورد ورزش یوگا داشتم، با توجه به اینکه امکانات ورزشی برای خانم ها کم است (حداقل در شهر من) و با وجود مادر شدن امکان رفتن به کلاس ورزش را دیگر ندارم، اگر در خانه حرکات کششی یوگا را انجام دهم مشکلی دارد؟ (به خاطر آپارتمانی نشینی هم امکان انجام ورزش دیگری را ندارم) خواهرم معتقد است این ورزش به خاطر تفکری که در فرای آن است خوب نیست و تاثیرات روحی خوبی ندارد، در صورتی که تا حد اطلاع بنده اینطور نیست، و بسته به نوع آن متفاوت است. ممنون می شوم اگر راهنمایی ام بفرمایید.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بنده در این مورد عرایضی در جواب سؤالات شماره‌ی ۸۶۳۹ و ۷۷۶۷ داشته‌ام. در ضمن می‌توانید از قسمت جستجوی سایت در رابطه با واژه‌ی «یوگا» استفاده کنید. موفق باشید