

شماره پرسش: ۱۹۵۹۸

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۶/۳/۲۴ ۰۵:۴۶:۰۳

### متن پرسش

سلام استاد: با توجه به اینکه ورزش باید با رویکرد حاکمیت روح بر بدن و امیال بدن صورت گیرد، حضرتعالی بصورت مصداقی چه ورزش هایی را پیشنهاد می کنید. ۱۶ ساله ام.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: با توجه به سابقه‌ی شکل‌گیری ورزش‌های رزمی مثل کاراته و تکواندو، به نظر می‌آید با چنین ورزش‌هایی بهتر بتوان روح را بر بدن حاکم نمود. موفق باشید