

متن پرسش

سلام علیکم: آیا تمرینات تنفسی که در یوگا که بعضا با چند ثانیه دم، سپس نگه داشتن تنفس و سپس بازدم انجام می شود، آیا مغایرتی با احکام شرعی و مبانی دینی اسلامی دارد؟ با تشکر

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: فکر نمی‌کنم چیز خلاف شرعی باشد. حتی ممکن است آن نوع تمرکز که در یوگا واقع می‌شود، در احساس سعه‌ی بودن ما در هستی کمک کند به شرطی که متوجه‌ی آموزه‌های اصالت وجود باشیم. موفق باشید