

متن پرسش

سلام. آیا انجام ورزش یوگا از روی کتاب یوگا که تمرین ورزشی در ۳۰ روز برای متعادل شدن بدن هست ، اشکالی داره به لحاظ سلوکی و انسانی ؟ مثلا برای افرادی که اندکی گودی کمر دارند انجام این ورزش ها یک ماهه گودی کمر را از بین می برد .

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ورزش یوگا مبانی فلسفی دارد که آن مبانی به خودی خود صحیح نیست ولی حرکات یوگا به نظر بنده حرکات خوبی است. حتی نفس تمرکزی که در یوگا توصیه می شود خوب است موفق باشید