



Йога — это древняя индийская духовная практика, учение о физической гармонии. Одна из основных целей йоги, состоит в том, чтобы привести тело к состоянию полного здоровья, чтобы оно не являлось бременем для человека в поиске высших истин. Йога — это развитие гибкости и поддержание здоровья суставов, особенно позвоночника. Каждое упражнение воздействует на определенную часть тела, орган или группу органов, поэтому важную роль играет последовательность асан.

Еще в 90-х годах была доказана эффективность определенных асан в борьбе с головной болью напряжения. Причем зачастую йога работает

даже лучше, чем обезболивающие.

Если после тяжелого дня разболелась голова, сделайте эти несложные упражнения. С их помощью вам не придется прибегать к анальгетикам.

В журнале «Лиза» под № 10 за 2020 год опубликована статья «5 асан от головной боли» с описанием каждой позиции и с красочными фотографиями. Почитать журнал можно в справочно-информационном отделе.

