gambar

Yoga Ringan

Deskripsi Umum

Latihan pernapasan, peregangan lembut, dan relaksasi untuk menenangkan pikiran.

Manfaat

Mengurangi stres dan kecemasan
Meningkatkan fleksibilitas
Memperbaiki postur tubuh
Meningkatkan konsentrasi
Menjaga keseimbangan

Durasi Ideal

20–40 menit, 2-3x seminggu.

Batasan Medis

Sangat baik untuk Hipertensi & Diabetes karena efek relaksasinya.

Peringatan

Hindari posisi terbalik (inversi) bila memiliki tekanan darah tinggi atau glaukoma.