

# 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.