

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.