

СЪВРЕМЕННИЯ ЧОВЕК И ФИЗИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ (АСАНИ)

Тончев, Н., Н. Михайлова

Втора студентска научна сесия на Медицински колеж при Висш
медицински институт - Плевен, Плевен, 10-11 май 2001 г.

Йога представлява най-пригодната форма, отговаряща на изискванията на модерния живот. Поради липса на достатъчно време, а не рядко и на база за масово спортуване, все по-голяма популярност придобиват системите за физическо самоусъвършенстване пригодени към домашни условия.

Йога повишава самодисциплината на човешката личност и с това съдейства за нейното нравствено-духовно превъзпитание и усъвършенстване.

Ключови думи: йога, асана, терапевтичен ефект.