

أفراد شرطة هنود يمارسون "اليوجا" على ارتفاع "22850" قدم في أعالي "الهمالايا"



مارس متسلقو شرطة الحدود الهندية "اليوجا" على ارتفاع 22,850 قدمًا، ما يعادل قرابة 7 آلاف متر على قمة جبل أبي جامين الأسبوع الماضي، في جبال همالايا وسط الثلوج.

حيث قاموا بجلسة يوجا على ارتفاعات عالية في مكان بالتضاريس المغطاة بالثلوج في الطريق، وأثناء الاقتراب من قمة الجبل، مارس الفريق المكون من 14 عضوا من شرطة الحدود الهندية اليوجا لمدة 20 دقيقة وسط ظروف الثلوج في 1 يونيو الجاري، وسجلوا أعلى جلسة لممارسة اليوجا على ارتفاعات عالية حتى الآن من قبل أي شخص.

على مر السنين، اتخذت الشرطة الهندية العديد من المبادرات لتعزيز اليوجا من خلال أداء اليوجا في أعلى التلال الجبلية في الروافد العليا لجبال الهمالايا.

واليوجا تعد واحدة من أنواع الرياضات المختلفة والتي يفضلها الكثيرون حيث تساعد على تعزيز صحة الجسم ومناعتها وتساعد في علاج الاكتئاب والتوتر.

وحسب ما ذكره موقع artofliving فإن هناك فوائد عديدة للممارسة اليوجا وهي:

1: اليوجا تساعدك في اللياقة البدنية الشاملة

تساعد أوضاع اليوجا والتأمل فوائد عديدة للياقة البدنية حيث تعمل على تعزيز صحة العضلات والمفاصل وتحسن القوة البدنية وتزيل السموم من الجسم.

2: فوائد اليوجا في إنقاص الوزن

مع ممارسة اليوجا بانتظام ، فإننا نميل إلى أن نصبح أكثر حساسية لجسمنا واحتياجاته وهذا بدوره يساعد في مراقبة مدخولنا الغذائي ووزن الجسم.

3: تخلصك من التوتر

يمكن أن تكون ممارسة اليوجا لبضع دقائق يوميًا طريقة رائعة للتخلص من التوتر ، سواء في الجسم أو العقل، و تعتبر أوضاع اليوجا والتأمل تقنيات فعالة للتخلص من التوتر.

4: اليوجا تساعد على السلام الداخلي

كلنا نحب زيارة الأماكن الهادئة الغنية بالجمال الطبيعي لا ندرك أنه يمكن العثور على السلام في داخلنا مباشرة ويمكننا أخذ إجازة صغيرة لتجربة هذا في أي وقت من اليوم، تعتبر اليوجا أيضًا واحدة من أفضل الطرق لتهدئة العقل المضطرب .

5: اليوجا تحسن المناعة

يؤثر عدم انتظام الجسم على العقل وبالمثل ، يمكن أن يظهر عدم الراحة أو القلق في العقل على أنه مرض في الجسم، تساعد وضعيات اليوجا على تدليك الأعضاء وتقوية العضلات بينما تعمل تقنيات التنفس والتأمل على التخلص من التوتر وتحسين المناعة.

