



Günümüzün yaşam tarzı, fiziksel-zihinsel hastalıkların giderek artmasına neden oluyor. Eğitimsizlik, yanlış kullanılan teknolojik buluşlar, bencilce sergilenen kişisel tutumlar ve sosyal ilişkiler, toplumsal sorunlar, jeopolitik tehditler, yıkım ve savaşlar, doğal dengenin bozulmasından kaynaklanan küresel sorunlar, afetler, nüfus artışı, ekonomik dengesizlikler, bilinçsiz beslenme ve ilaç tüketimi stres temelli fiziksel-zihinsel hastalıkların temel nedenlerini oluşturuyor.

Bu koşullarda insan varlığının doğal dengesini yeniden sağlamak ve korumak için bilimsel Yoga uygulamalarından yararlanmak kolay ve etkili sonuçlar sağlar. Gerekli olan öğrenilen uygulamaların günlük rutinlerle bir yaşam tarzı olarak yapılandırılması ve kesintisiz sürdürülmesidir.

\*