

Om Triyoga praksis – gavn og virkning

- Accelererer transformationen af krop, sind og ånd
- Øger fleksibilitet, styrke og udholdenhed – og giver sunde muskler, sener og ligamenter
- Udvikler en fleksibel rygsøjle og et dynamisk nervesystem
- Maksimerer kraften i fordøjelsessystemet
- Styrker immunsystemet, det hjerte/kar-systemet og åndedrættet
- Renser og styrker de vitale organer og kirtlerne
- Vækker positive kvaliteter, som fx er følelsesmæssig balance, mental klarhed og selvværd
- Hæver intellektet til højere forståelse og tilvejebringelse af intuitiv viden
- Udvider opmærksomhed og tillader energien at flyde
- Giver adgang til oplevelse sat-chit-sananda*

*

Sanskrit, og betegner en hinduistisk forståelse og oplevelse af: eksistens, bevidsthed og lyksalighed

