

## Kenali Jenis dan Manfaat Yoga Yang Paling Cocok Untuk Anda



Manfaat yoga memang sudah dirasakan banyak orang beberapa tahun belakangan ini. Namun, untuk seorang pemula tetap saja akan merasa kebingungan untuk memilih jenis yoga mana yang cocok untuk Anda. Yoga memiliki banyak jenis sesuai dengan penerapannya yang masing-masing ditujukan untuk bagian tertentu pada tubuh Anda. Maka dari itu penting bagi Anda untuk mengetahui lebih dulu beberapa jenis yoga dan manfaatnya, agar Anda pun merasakan hasil yang maksimal dan pastinya sesuai dengan kebutuhan Anda. Beberapa jenis dan manfaat yoga tersebut adalah sebagai berikut :

### **Hatha Yoga**

Yoga ini paling ideal untuk dilakukan oleh seorang pemula. Manfaat yoga ini adalah mengajarkan teknik pernapasan dengan tujuan untuk melatih kelenturan dan keseimbangan tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk relaksasi.

### **Pranayama Yoga**

Pranayama berasal dari kata “prana” yang berarti pernapasan dan “ayama” yaitu pengaturan. Pranayama merupakan jenis latihan untuk pengaturan fungsi pernapasan. Pernapasan merupakan hal penting bagi kesehatan tubuh. Jika napas diatur dengan

sebuah irama maka akan menyehatkan badan dan pikiran kita. Jika diperhatikan dari postur posisi meditasi pranayama, manfaat yoga ini dapat mengurangi risiko penyakit jantung, hipertensi dan jantung koroner. Pranayama juga dapat memperkuat paru-paru untuk meningkatkan penyerapan oksigen dan mengeluarkan sisa pernapasan dengan baik.

Baca Juga: [Terapkan Gaya Hidup Sehat Lewat Yoga](#)

## **Asana Yoga**

Asana adalah gerakan yoga yang berhubungan dengan posisi tubuh. Posisi Asana terdiri dari gerakan kelenturan, gerakan memutar dan keseimbangan yang digabungkan. Gerakan ini berbeda dengan jenis yoga lainnya sebab manfaat yoga Asana mengutamakan postur tubuh, konsentrasi pada pikiran dan memfokuskan pernapasan. Latihan yoga ini juga layaknya latihan beban karena Anda harus menahan berat badan sendiri. Manfaat yoga ini utamanya adalah otot semakin kuat, keseimbangan tubuh terjaga, meningkatnya daya tahan tubuh dan vitalitas.

## **Vinyasa Yoga**

Yoga yang satu ini memiliki tempo gerakan yang lebih, berulang dan rumit. Tentunya, teknik pernapasannya juga sudah lebih dikembangkan. Manfaat Vinyasa Yoga yang paling terkenal adalah melangsingkan dan menjaga bentuk tubuh. Karena tiap satu jam sesi yoga, dipercaya kurang lebih 500 kalori terbakar.

## **Bikram Yoga**

Jika Anda menginginkan tubuh dengan gerak lebih fleksibel, sebaiknya Anda mengikuti kelas bikram yoga. Jenis yoga ini biasanya dilakukan di studio bersuhu 40°C, kemudian tubuh Anda akan diminta untuk melakukan 26 gerakan dalam waktu 90 menit. Tak hanya melatih kelenturan tubuh, manfaat yoga ini adalah produksi keringat dan energi karena suhu panas. Gerakan bikram yoga ini juga efektif untuk menurunkan berat badan.

Dengan mengetahui beragam jenis dan manfaat yoga, sudahkah Anda menemukan jenis yang paling cocok untuk Anda?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kenali-jenis-dan-manfaat-yoga-yang-paling-cocok-untuk-anda.html>