Йога для здоровья

Йога - древняя китайская практика, которая в последние годы стала чрезвычайно популярной. Уроки йоги дают много преимуществ для здоровья, как физического, так и психического. Она подходит для людей всех возрастов с различными заболеваниями. Врачи часто рекомендуют ее в качестве дополнительного лечения различных хронических заболеваний.

Ниже приведены 7 удивительных преимуществ йоги для здоровья, о которых вам нужно знать.

Уменьшает хроническую боль

Миллионы людей в мире испытывают хроническую боль, вызванную различными проблемами со здоровьем. Занятия йогой помогут облегчить некоторые из этих симптомов. Сочетание осознанного дыхания и физических движений снимает мышечное напряжение в теле и уменьшает воспаление. Людям с болезнями, такими как артрит, йога поможет понизить скованность, ограниченный диапазон движений и болезненное воспаление.

Помимо физического благополучия, хроническая боль сказывается на вашем психическом состоянии. Из-за повседневного дискомфорта люди с хронической болью склонны к подавленности и тревоге. В свою очередь, депрессия усугубляет вашу боль, создавая цикл. Йога улучшает психическое состояние и сбавляет симптомы депрессии.

Кроме того, регулярная практика влияют на вашу реакцию на боль, снизив уровень воспринимаемого дискомфорта. Вы можете попросить врача вместо обезболивающих лекарств порекомендовать хорошие уроки йоги.

Помогает бороться с депрессией

Йога эффективно справляется с симптомами меланхолии. Она понижает уровень кортизола и стимулирует выработку серотонина. Серотонин - это нейротрансмиттер, который повышает уровень настроение. Низкий уровень этого гормона делает вас более склонными к стагнации и тревога. Сами по себе уроки йоги вряд ли вылечить клиническую депрессию, но это отличный вариант дополнительного лечения.

Помогает снять стресс

Йога - популярная практика для разума и тела, помогающая справиться со стрессом. Она снимает стресс, способствуя расслаблению, понижает кровяное давление и убавляет частоту сердечных сокращений. Она приносит как физическое, так и умственное дисциплинирования, которое помогает справиться со стрессом и беспокойством. Хотя существуют разные виды йоги, хатха-йога лучше влияет на уровень стресса. Регулярные уроки улучшат ваше настроение и общее самочувствие.

Помогает улучшить качество сна

Плохой режим сна и бессонница подвергает вас риску ожирение, высокого кровяное давление и хандре. Регулярные занятия йогой сделают сон лучше и снижают риски возникновения проблем связанных с бессонницей. Поскольку она снижает уровень кортизола, ваш ночной сон становится более восстанавливающим, улучшая общее самочувствие.

Снижает воспаление в организме

Кратковременное воспаление - это естественная реакция организма на инфекцию или травму. Но когда оно становится хроническим, оно подвергает вас получить серьезные заболевания, таких как болезни сердца и диабет. Уроки йоги уменьшают маркеры воспаления в крови, улучшают общее состояние здоровья и снижают риски заболеваний, связанных с воспалением.

Способствует силе и гибкости

Йога - отличный улучшает баланс и гибкость. Это очень полезно для людей в возрасте, которые подвержены падениям и связанных с ними травм. В дополнение к улучшению гибкости, она улучшает силу. Удержание определенной позы позволяет увеличить силу и нарастить мышечную массу. Кроме того, это улучшит вашу выносливость, особенно в сочетании с регулярными нагрузками.

Занятие йогой улучшить работу сердца

Сердце выполняет множество важных функций в организме. Он перекачивает кровь, снабжая все органы тела питательными веществами и кислородом. По этой причине важно поддерживать работу сердца. Высокое кровяное давление является основным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Включение йоги в вашу повседневную жизнь может также замедлить прогрессирование сердечных болезней и снизить риск их осложнений.