# Какую пользу здоровью приносит йога

Наверное, многие часто слышали про йогу. Знаете ли вы, сколько пользы для здоровья приносит этот вид искусства? Почему становится популярной в разных уголках земли?

Это учение родилось в глубокой древности и пришло к нам из Индии. Доказательством служат Веды- старинные писания на санскрите, сохранившиеся и дошедшие до наших времён. В далёком прошлом не производили таблеток, моментально избавляющих от боли, отсутствовали спортзалы, тренажёры, которые помогают поддерживать тонус мышц. Природу считали исцеляющей. Ценной считалась работа над балансом духовной и физической составляющей. Древняя книга Индии- «Бхагават Гита» говорит- «йога- это равновесие», баланс между телом и душой.

Занятия смогут улучшить телесное и ментальное самочувствие людей всех возрастов. Если больны, восстанавливаетесь после операционного вмешательства, присутствуют хронические заболевания, то практика может стать важной частью вашего лечения, быстрее ускорит выздоровление.

Укрепляет силу, развивает душевное равновесие, держит в тонусе мускулатуру. Замедленные движения плюс ритмичное дыхание ускоряют кровоток, прогревают мышцы. Поддержка тела в одном и том же положении на протяжении определённого времени, способствует накоплению энергии.

Помогает при болевых ощущениях в спине. Этой восточной дисциплиной можно заниматься каждый день, заменяя утреннюю зарядку-это облегчит систематические поясничные боли. Поможет избавиться от симптомов артрита. Недавние исследования показывают, что лёгкая йога ослабляет дискомфорт из-за воспаления суставов.

Имеет эффект расслабления, улучшает сон. Было замечено- ежедневные занятия вечером способствуют снятию напряжения мышц, освобождают разум от накопившихся дневных забот.

Дарит море энергии, яркое настроение. Можно почувствовать подъем умственной, физической активности, прилив бодрости, радости. Занятие йогой также освобождает от негативных эмоций, разрушительных мыслей.

Борется со стрессом, ведёт к снижению тревожности, стабилизирует психику, добавляет осознанности, снижает вес, дарит качественный сон. Длительные практики помогают сбалансировать себя, гармонизируют все сферы жизни. Эта дисциплина помогает мыслить позитивно, даёт возможность осознать ценность каждого прожитого дня.

Мир, где много беспокойства, недостаток энергии, гонка за достижениями, нуждается в применении такой практики. Жизнь слишком быстротечна, чтобы тратить время на дисгармонию.

Предлагаем Вам заглянуть в нашу школу, обучиться мастерству йоги, стать здоровее, красивее, счастливее…Мы работаем только с профессиональными мастерами, которые проходили обучение у учителей восточной дисциплины. С нами Вы откроете множество новых ощущений, сможете взглянуть на мир совершенно другими глазами.