8 فوائد صحية لليوغا

إذا كنت تمارس اليوغا بشكل عاطفي، ربما كنت قد لاحظت بعض الفوائد لليوغا – ربما تنام بشكل أفضل، تمرض قليلاً، أو تشعر بالراحة والطمأنينة.

فيما يلي بعض الفوائد لليوغا:

1. تحسن مرونة جسمك:

تحسين المرونة هي واحدة من الفوائد الأولى والأكثر وضوحا من اليوغا. ستلاحظ تخفيف تدريجي في تشنج عضلاتك مع مرور الوقت. ربما ستلاحظ أيضا أن الأوجاع والآلام ستبدأ بالإختفاء.

2. تبني عضلات قوية:

عضلات قوية مفيدة أكثر من مجرد شكل. كما أنها تحمينا من أمراض مثل التهاب المفاصل وآلام الظهر، وتساعد على الوقاية من حوادث السقوط على الأرض عند كبار السن. عندما تبني قوة من خلال اليوغا، يمكن توازنها مع المرونة.

3. تحمي العمود الفقري:

أقراص العمود الفقري تمتص الصدمات بين الفقرات التي يمكن أن تنفتق وتضغط على حركة الأعصاب. هذه هي الطريقة الوحيدة التي تحصل فيها على المواد الغذائية. إذا كنت تمارس التوازن مع الكثير من حركات التقلبات، سوف تحمي أقراص العمود الفقري.

4. تزيد من تدفق الدم:

اليوغا يجعل الدم يتدفق. وبشكل محدد أكثر، تمارين الاسترخاء التي تتعلمها في اليوغا يمكن أن تساعد في الدورة الدموية، خاصة في اليدين والقدمين. بالإضافة، يساعد اليوغا على نقل المزيد من الأوكسجين إلى خلايا الجسم، والتي تعمل بصورة أفضل نتيجة لذلك.

5. تخفض من ضغط الدم:

إذا كنت تعاني من ضغط دم مرتفع، قد تستفيد من اليوغا.

6. تجعلك أكثر سعادة:

ممارسة اليوغا بشكل متسق تحسن الاكتئاب وتؤدي إلى زيادة كبيرة في مستويات السيروتونين، فتخفض مستويات أوكسيديز أحادي الأمين (وهو الانزيم الذي يفصل العصبيه) والكورتيزول.

7. تساعدك على التركيز:

عنصرا هاما من اليوغا هو التركيز على الحاضر. قد وجدت الدراسات أن ممارسة اليوغا العادية تحسن التنسيق، فترة رد الفعل، الذاكرة، وحتى درجات معدل الذكاء.

8. تخفف من الألم:

اليوغا يمكن أن يخفف من الألم الذي تعاني منه: يقلل من نسبة الألم في الأشخاص المصابين بإلتهاب المفاصل، آلام الظهر، آلام العضلات الليفية ومتلازمة النفق الرسغي، والأمراض المزمنة الأخرى. عند تخفيف الألم، يتحسن المزاج، فتميل لتصبح نشيطاً أكثر، فلا تحتاج للكثير من الأدوية.