

Perché i benefici dello yoga ti cambieranno la vita?



“Lo yoga ha benefici su mente corpo e spirito”, questa è la frase che più comunemente viene utilizzata per descrivere i benefici di questa pratica, ma cosa vuol dire veramente?

- Innanzi tutto, il significato della parola Yoga è “unione” quindi, unione di mente, corpo e spirito, ma non solo! Anche di respiro e movimento, esercizi statici ed esercizi dinamici, unione con ciò che ci circonda, con le altre persone, con l’ambiente, con la Natura.
- Si vanno a rafforzare muscoli poco usati con altri tipi di esercizio e soprattutto i muscoli profondi, dando benefici all’apparato scheletrico e rafforzando le ossa.
- Si rafforza il “Core”, la “Power House”, la zona centrale del corpo dalla quale partono tutti i movimenti controllati e che dà stabilità anche ai movimenti di altri gruppi muscolari.

- Dona flessibilità. Non è necessario essere agili e flessibili per iniziare a fare Yoga, anzi! È la pratica che ci aiuterà a raggiungere una maggiore flessibilità. E siccome mente e corpo sono uniti, anche la mente diventa più flessibile, verso gli altri ma soprattutto verso noi stessi.
- Si lavora moltissimo sull'equilibrio. Ci sono tantissime posizioni che lavorano su questo aspetto, e come detto prima per la flessibilità, anche la nostra mente sarà più pronta a raggiungere un equilibrio.
- Lo Yoga fa dimagrire, ma non solamente per la pratica fisica. La pratica è sempre connessa alla mente, quindi una volta che si lavora con disciplina e costanza con il corpo, la mente va alla ricerca di uno stile di vita, anche alimentare, più sano.
- Riequilibra il sistema digestivo. Esistono, infatti, posizioni Yoga adatte alla digestione.
- Allevia il mal di schiena, soprattutto se praticato con costanza. Le giuste posizioni, sotto la guida di un'insegnante esperto aiutano a ridurre i dolori muscolo-articolari, spesso anche quelli più cronicizzati nel tempo.
- Fa bene al cuore perché grazie alla pratica il nostro modo di respirare è completamente rieducato, e il nostro sistema vascolare ne trae grandi benefici, riequilibrando la pressione e regolando il ritmo cardiaco.
- Aiuta a combattere la depressione, l'ansia e lo stress grazie alle tecniche di respirazione, alla concentrazione, alla meditazione, si entra in uno stato di mindfulness (consapevolezza). Meno ansia e stress significano avere un corpo più in salute.
- Riesce a tenere i pensieri lontani, dando beneficio al corpo e alla mente, meno tensioni muscolari e fisiche ma anche mentali.
- Dona consapevolezza di corpo e mente, dà lucidità, aiuta ad affrontare i problemi, la vita. Permette di affrontare le situazioni con più apertura e lucidità.
- Migliora la qualità del sonno in chi soffre di insonnia.

- Aiuta a gestire le emozioni, a viverle con più consapevolezza, aiuta a non farsi divorare dalle emozioni e soprattutto ad accettarle con maggior controllo. Aiuta quindi a fare scelte più lucide e meno condizionate dalle emozioni.

Ovviamente per godere appieno di tutti questi benefici è fondamentale praticare yoga con costanza, avere disciplina, perché come per tutte le cose della vita, quando vuoi raggiungere un obiettivo, ci vuole tenacia e costanza.



Farmacia Popolo
Salute e Benessere