ПОЛЬЗА ОТ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ

Можно ощутить пользу от занятий йогой, и как изменяется организм, уже в первые недели регулярных тренировок. Но при соблюдении главного условия – научится слушать голос наставника и следовать его инструкциям. Опытные преподаватели всего за несколько занятий закладывают основы правильного взаимодействия со своим телом, учат снятию напряжения и расслаблению. Верное выполнение упражнений дает быстрый результат, который выражается в улучшении самочувствия и физической формы. Главные плюсы йоги в том, что она позволяет:

справиться с болями в пояснично-крестцовом отделе;

избавиться от отложений солей;

улучшить осанку, исправить сколиоз;

выработать способность удерживать равновесие, правильно распределяя нагрузку тела на костно-мышечный каркас;

вернуть упругость дряблой коже;

бороться со стрессовыми состояниями и депрессией;

привести мысли в порядок и выставить жизненные приоритеты;

укрепить нервную систему;

снизить вес и придать телу рельефность;

повысить гибкость и эластичность мышц;

улучшить работу иммунной системы и усилить сопротивляемость организма;

предупредить развитие артрита;

продлить молодость.