

BENEFÍCIOS DO YOGA

Redução do estresse e da ansiedade

Yoga inclui técnicas de respiração e meditação que podem ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade e melhorar o bem-estar mental.



Aumento da força

Algumas posturas de yoga exigem que você sustente o peso do seu próprio corpo, o que pode fortalecer seus músculos e aumentar sua força.



Flexibilidade melhorada

As posturas de yoga alongam e fortalecem os músculos, o que pode melhorar a flexibilidade e reduzir o risco de lesões.



Redução da pressão arterial e da frequência cardíaca

Uma pesquisa do Instituto Cardíaco e Pulmonar de Quebec mostrou que adicionar 15 minutos dessa disciplina a um regime regular de treinamento físico melhora o bem-estar cardiovascular.



Melhora da postura

A prática regular de posturas pode ajudar a corrigir a postura e aliviar o desconforto nas costas e no pescoço.



Melhora do sono

O Yoga ajuda a relaxar o corpo e a mente, além de promover um sono reparador.





ANTES DE COMEÇAR



O yoga em geral é seguro para a maioria das pessoas. Mas o instrutor deve ser notificado sempre que houver alguma lesão ou problema de saúde.

1

Antes de começar, é importante procurar aulas para iniciantes ou um estilo mais "suave".

2

Também é necessário conhecer a experiência do instrutor de yoga.

3

Se você estiver grávida, for idoso ou tiver alguma condição médica, consulte primeiro seu médico.

4

A atividade deve ser realizada lentamente para evitar lesões, sentindo o próprio corpo e respeitando o conforto.

5

É recomendável usar roupas que permitam livre movimentação física.



FONTES:

[YOGA PARA LA SALUD](#)

[EL YOGA ES UN ALIADO DE LA SALUD: PODRÍA REDUCIR EL RIESGO DE INFARTO Y LA HIPERTENSIÓN](#)