

De gezondheidsvoordelen van Yoga:

- Flexibiliteit: verbeteren van de bewegingsruimte in de gewrichten, afvoer van melkzuur.
- Kracht: vooral ontwikkeling van de dieper gelegen spieren.
- Houding: Wanneer flexibiliteit en kracht toenemen verbetert ook je houding, je wordt je ook bewuster van je houding.
- Ademhaling: verbetering longcapaciteit, sportprestaties en uithoudingsvermogen verbeteren.
- Stress: minder aanmaak stresshormoon, men voelt zich rustiger, kalmer.
- Meer aanmaak van het hormoon oxytocine, wat geassocieerd wordt met rust in je hoofd.
- Concentratievermogen en stemming: dit komt door de O₂-boost door beoefening van Yoga.
- Aandoeningen: Verlichting van vele symptomen van bv astma, artritis, rugpijn, hoge bloeddruk.

Running For Life And Mind

