10 причин, по которым стоит заняться йогой

**Сегодня нет, пожалуй, более популярного направления в спорте, как йога. Каждый стремится к красоте своего тела и души, а йога способна оказать свое положительное воздействие сразу после нескольких занятий.**

Йога снимает стресс.

Йога это самый лучший помощник при страхе, депрессии, переутомлении и бессоннице. Дело в том, что занимаясь йогой, в организме человека снижается концентрация кортизола, или стрессового гормона, нормализуется сердцебиение, улучшается сердцебиение и укрепляется иммунная система.

Йога ослабляет боли.

Занятия йогой способствуют снижению болей, как показали многочисленные исследования. Йога может укрепить иммунитет, помочь окончательно избавиться от артрита, хронических болезней, и от болей в спине и шее. Кроме этого, посредством йоги расслабляются все хронически напряженные мышцы.

Формируется здоровое дыхание.

Йога это древнее учение, которое помогает дышать медленнее и глубже. Таким образом, улучшаются возможности легких и в результате стимулируются обмен веществ и аутогенные механизмы расслабления.

Развивается гибкость.

Занятия йогой улучшают подвижность суставов и гибкость сухожилий и мышц. Уже через несколько занятий улучшится ваша осанка, манера держаться на людях и походка.

Появляется больше энергии.

В упражнениях йоги задействованы все мускулы вашего тела, что помогает постоянно набираться новых сил и энергии.

Снижается вес.

За счет того, что в организме происходит снижение стрессового гормона кортизола, все виды йоги, даже не самые динамичные, способствуют снижению массы тела. Благодаря йоге, вы начинаете лучше чувствовать свое тело, стремитесь к соблюдению здорового режима питания и становитесь гораздо увереннее в себе.

Улучшается кровообращение.

При занятиях кровь обогащается кислородом и ее приток к клеткам организма становится намного интенсивнее. Состояние кожи заметно улучшается.

Укрепляется сердечно-сосудистая система.

Любой вид йоги способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, поскольку благодаря ей нормализуется сердцебиение, повышается выносливость организма, улучшается способность усваивать кислород.

Концентрация на настоящем.

Йога способствует концентрации на происходящем только здесь и сейчас, заставляет чувствовать и слушать свое тело.

Улучшение общего состояния организма.

Занятия йогой укрепляют память, духовное и физическое здоровье, улучшают координацию движений.