



## Os benefícios da yoga para saúde mental e física

A yoga é uma técnica de meditação, postura e respiração que tem ganhado adeptos ao longo dos anos

A yoga é uma técnica milenar que tem ganhado adeptos ano após ano, mudando rotinas e servindo como estímulo para atividades que beneficiem tanto o físico, como também o psicológico.

O entusiasmo se deve à liberação de endorfina proporcionada pela técnica. Assim como exercícios físicos comumente conhecidos, a yoga exige muita da força do praticante.

É o ponto-chave, portanto, dos benefícios da yoga para Saúde. É através da força que se sobressaem as vantagens da prática desta técnica.

A ideia é definir a yoga como uma prática de alongamento mais sofisticado. Estabelecer um contato maior de corpo com seus limites.

Fazendo isso, o praticante estará coordenando e sincronizando respiração e batimentos cardíacos. Com orientação, é possível elevar o patamar e igualar-se de igual para igual com qualquer outra atividade física convencional.

Por que adotar a yoga diariamente?

Existem muitos benefícios, vantagens e motivos para adotar a prática no cotidiano. A yoga é diferente da musculação, é diferente da caminhada, é diferente da corrida. É uma prática que requer corpo e mente interligados. Os benefícios não são só físicos, mas também mentais. Entre eles, é possível destacar:

- Benefícios diretos no combate à depressão, o estresse e à ansiedade;
- Efeitos positivos perceptivos na pressão arterial, consequentemente combatendo a hipertensão;
- Melhorias significativas no controle da diabetes em pesquisas com grupos de controle;
- Melhora a qualidade do sono, combatendo a insônia – problema muito comum atualmente;
- A inclusão da yoga no cotidiano propicia benefícios para saúde cardíaca, já que a técnica estimula o ingresso em um novo estilo de vida;
- Combate às dores chamadas crônicas nas costas ou na região lombar;
- Problemas gástricos foram, por muitos anos, curados por técnicas baseadas no yoga, já que há o movimento constante do corpo e movimento interno significativo;
- A artrite e a artrose são problemas bastante comuns na terceira idade, que, no entanto, estão acometendo jovens. A yoga é uma excelente opção para quem apresenta tais tipos de problemas;
- Por agir diretamente na respiração, a yoga é uma experiência única para controle da asma e/ou

bronquite, como demais problemas respiratórios;

- Além disso, a flexibilidade e a melhora de postura podem ser notas à medida das primeiras sessões da técnica;
- Podem ser opções interessantíssimas durante a gravidez;

Mas a yoga emagrece?

A resposta é: sim.

Contudo, ela não funciona só como uma forma de queimar calorias e proporcionar ganhos musculares. Não! Acontece que a yoga controla em demasia a ansiedade, e auxilia no controle da compulsão alimentar. Dessa forma, o corpo acaba controlando a fome, e a ingestão, conseqüentemente, acaba diminuindo.

Além disso, a técnica contribui para o autocontrole.

Ou seja, muitas vezes as pessoas em dieta sucumbem a um docinho e acabam por encerrar a rotina alimentar que mal haviam começado. Com a yoga, o autocontrole aumentará, os desejos permanecerão em segundo plano, e a força de vontade se sobressairá em demasia.

Os benefícios vão além do físico

Portanto, como pode ser notado, a yoga não é apenas física, mas também mental. É o controle do corpo e da mente. Uma prática milenar, com mais de 5 mil anos de existência.

É eficaz, saudável e natural. É o corpo pelo corpo. A mente pela mente. Ambos unidos para proporcionar uma vida saudável ao praticante que experimentar as excelentes vantagens em adotar a yoga como um estilo de vida para uma nova vida.

Fonte: [Blastingnews](#)

[Read More](#)

---