

Les bienfaits du yoga sur les os, les muscles et les articulations

Les effets positifs du yoga sont nombreux. Physiquement, le yoga sert à renforcer le corps ou à maintenir la force que vous avez déjà, étant donné que c'est une activité physique qui fait travailler tous les muscles du corps pour tenir les postures et garder l'équilibre. Les différents asanas permettent de renforcer les pieds, les jambes, les mains, les muscles abdominaux, le bas du dos, les bras et les épaules.

Les exercices de yoga qui servent d'étirements et les exercices de respiration (les pranayamas) ont pour but d'améliorer votre souplesse. Ils peuvent être bénéfiques pour vos articulations, vos tendons et vos muscles en les aidant à se détendre. Les personnes qui souffrent d'arthrose et de polyarthrite rhumatoïde constateront une nette amélioration : moins de raideurs, de douleurs ainsi qu'une réduction des autres symptômes arthritiques s'ils pratiquent régulièrement des postures de yoga.

Le yoga permet de gagner en endurance, surtout les formes de yoga les plus athlétiques comme le yoga ashtanga, le yoga vinyasa et le yoga Bikram. Ces pratiques sont plus rigoureuses et sportives. Elles suivent une séquence de postures spécifiques qui sont de plus en plus complexes et difficiles à faire au fur et à mesure que les élèves progressent. Contrairement au yoga hatha, qui est plus modéré et assez paisible, les styles de yoga mentionnés ci-dessus requièrent un mouvement constant entre les différents asanas, ce qui en fait une séance de sport énergique, et intense, qui fera beaucoup travailler le cœur et renforcera les muscles abdominaux.

Le yoga hatha peut soulager les douleurs chroniques du dos et de la nuque, étant donné que les postures permettent d'étirer en douceur les muscles du dos et de la nuque, et donc de les renforcer.

Le yoga est souvent prescrit comme un traitement pour soigner certaines blessures, comme par exemple les troubles musculosquelettiques (TMS), les blessures aux genoux et au dos, et les claquages des muscles ischio-jambiers. Il peut même être utilisé pour traiter les brûlures superficielles. Cependant, il faut évidemment consulter un médecin avant d'utiliser le yoga pour vous soigner.

Vous pouvez utiliser des poids en faisant les postures de yoga pour vous permettre d'améliorer la densité de vos os. C'est un aspect très important pour les femmes qui approchent de la ménopause étant donné que le yoga permet d'éviter, ou au moins de retarder l'ostéoporose, une maladie qui fragilise les os.

Les bienfaits du yoga sur le système cardiovasculaire

Le yoga peut avoir des bienfaits considérables pour la santé de votre cœur. Notamment :

Les formes de yoga douces, comme par exemple le yoga hatha, peuvent faire baisser votre pression artérielle puisque les asanas permettent une circulation sanguine fluide et régulière à travers le corps, pendant que vous vous concentrez sur votre respiration.

Les personnes qui souffrent d'hypertension peuvent tirer d'immenses bienfaits de la pratique régulière du yoga, puisque cette activité fait ralentir le rythme cardiaque ainsi que la pression artérielle. Bien sûr, ce n'est vrai que des formes de yoga qui ne sont pas trop athlétiques.

De nombreux adeptes du yoga affirment également que pratiquer cette activité a fait baisser leur taux de cholestérol.

Les formes de yoga très sportives permettent aussi de renforcer les muscles abdominaux ainsi que le cœur puisqu'elles permettent au sang et à l'oxygène de circuler à travers le corps sans ralentir.

Les bienfaits du yoga sur la santé mentale

Le yoga a forcément un impact positif sur la santé mentale de toutes les personnes qui le pratiquent, peu importe qui elles sont. Cela s'explique parce que c'est une discipline qui permet de se détendre, mais c'est également une certaine forme de thérapie, qui peut aider psychologiquement. Le yoga aide à soulager l'anxiété et le stress, ce qui permet d'être en meilleure santé, d'avoir une meilleure humeur et de pouvoir se concentrer plus facilement pendant la journée. Le yoga est utilisé pour aider à traiter de nombreux troubles émotionnels et mentaux tels que l'anxiété aiguë, la dépression et les sautes d'humeur.

Le yoga peut être bénéfique même pour les enfants. Ceux qui ont un trouble du déficit de l'attention ou qui souffrent d'hyperactivité peuvent apprendre à se détendre et à mieux se maîtriser en se servant d'asanas ainsi que de pranayamas.

Comme le yoga est une forme de méditation, il permet d'arriver à un sentiment de paix intérieure et donne un but à atteindre, ce qui est très bon pour la santé.

Le yoga a aussi été utilisé pour aider à soigner les personnes victimes de traumatismes ou qui ont été torturées.

Les bienfaits du yoga sur d'autres problèmes de santé
Est-ce que vous avez souvent mal à la tête ? Le yoga peut vous aider à vous débarrasser des céphalées de tension (des maux de tête souvent chroniques) ainsi que des migraines. Cela s'explique parce que le yoga aide à mieux faire circuler le sang et l'oxygène jusqu'au cerveau, ce qui peut souvent stopper les maux de tête avant même qu'ils ne se fassent ressentir.

Pratiquer le yoga régulièrement permet de booster les antioxydants présents dans le corps, ce qui par conséquent renforce le système immunitaire et nous permet de guérir plus rapidement des maladies ainsi que des blessures.

Le yoga peut également vous aider à perdre du poids et/ou à maintenir un poids sain tout au long de votre vie. Les formes de yoga les plus athlétiques aident à brûler plus de calories et permettent de perdre du poids plus rapidement que les formes de yoga plus douces.

De nombreuses femmes ont constaté que lorsqu'elles commençaient à faire du yoga pendant la ménopause, leurs symptômes étaient réduits.

Les bienfaits du yoga dans la vie quotidienne

Le yoga peut aider à soigner les insomnies puisqu'une pratique régulière de cette activité permet un meilleur sommeil, plus profond.

Le yoga peut vous aider à combattre la fatigue et à maintenir votre niveau d'énergie dans la journée.

Le yoga est aussi un traitement efficace pour différentes troubles auto-immunitaire puisqu'il peut réduire les symptômes de ces maladies, comme les raideurs, la fatigue, la faiblesse ainsi que les malaises.

Faire du yoga régulièrement est très bon pour la santé, vous constaterez plusieurs améliorations, alors autant commencer dès aujourd'hui ! Et comme votre professeur vous le dira sûrement à la fin du cours : Namaste.

Source et crédit photo :

yogawiz.com

magazine.thumbbell.com

whitelotus.co.za