

Wat is Yoga??

Is het eerste beeld dat in je opkomt als je aan yoga denkt een superflexibele en dunne dame die zich moeiteloos in allerlei ingewikkelde poses vouwt? En denk je: dat kan ik nooit? Dat hoeft ook helemaal niet! Yoga is echt niet alleen voor lenige en slanke mensen. Het is juist een sport die iedereen kan doen: jong en oud, dik en dun, man en vrouw, flexibele spriet en stijve hark.



Diverse onderzoeken tonen aan dat yoga rugklachten kan verminderen en goed is voor je algehele gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Nog niet overtuigd? Lees deze 10 redenen om yoga te doen.

Stressvermindering

Yoga vermindert de uitwerking van stress op je lichaam. Je hartslag en bloeddruk dalen en je ademhaling wordt rustiger. Hierdoor wordt je stress response systeem versterkt waardoor je niet alleen met een relaxed gevoel de les verlaat, maar ook beter tegen toekomstige stress kunt.

Goed humeur

Van yoga krijg je meer rust in je hoofd. Hoe minder stress, des te beter je stemming.

Pijnverlichting

Verschillende onderzoeken tonen aan dat de combinatie van yoga en meditatie pijn kan verlichten, zowel fysiek als emotioneel.

Lenigheid

Kun je met geen mogelijkheid met gestrekte benen je tenen aanraken? Na een paar lessen zul je merken dat je steeds dichterbij komt en dus leniger wordt.

Sterk en soepel

Bij de verschillende yoga asanas (houdingen) gebruik je elke spier in je lichaam, waardoor je van top tot teen sterker wordt. Daarnaast helpt yoga stramme spieren soepeler te maken.

Goede nachtrust

Yoga kan je helpen om rustiger in slaap te vallen en beter te slapen.

Betere lichaamshouding

Een goede houding zorgt er niet alleen voor dat eventuele rug-, nek- en schouderklachten verminderen, een mooie rechte houding doet ook veel voor je uitstraling.

Balans tussen lichaam en geest

Yoga helpt je te concentreren op het heden en creëert een goede balans tussen lichaam en geest.

Concentratie en geheugen

Yoga bevordert je concentratie, coördinatie, reactiesnelheid en geheugen. Er zijn onderzoeken die aantonen dat yoga je niet alleen helpt om scherp en geconcentreerd te blijven, maar ook dementie en andere leeftijd gerelateerde cognitieve beperkingen tegengaat.

Innerlijke rust

De essentie van yoga is dat je je lichaam leert accepteren, langzaam je grenzen probeert te verleggen en te leven in het nu. Als je dit meeneemt als je van je yogamat stapt, helpt dit om de kwaliteit van je leven te verbeteren.