

Yoga é relacionada ao budismo e ao hinduísmo, com práticas como exercícios e meditação para trabalhar a parte física e também a mente.

Yoga é uma filosofia de vida que tem sua origem na Índia, há mais de 5000 anos, e atualmente é conhecido não apenas como uma filosofia de vida, mas também como sistema holístico que trabalha o corpo e a mente ao mesmo tempo. A yoga trabalha as emoções, ajuda as pessoas a agir de acordo com seus pensamentos e sentimentos, além de trazer um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.

“Yoga é equilíbrio da mente”.

“Yoga é habilidade na ação”.

“Yoga é romper a união com a dor”.

A nível físico, o Yoga proporciona um corpo saudável e bonito, dando sensação de bem-estar e alegria de viver. Além disso, podemos salientar alguns benefícios físicos:

- Diminuição de dores, devido ao aumento da produção de endorfina no corpo
- Aumento da imunidade
- Normalização de peso
- Melhoria de quadros de insónia e depressão
- Aumento da força e vigor
- Melhoria da postura, diminuindo dores nas costas
- Normalização das funções glandulares
- Aumento da flexibilidade das articulações, dos músculos e tendões
- Melhoria nas funções digestiva e gastro-intestinal
- Aumento da eficiência respiratória
- Aumento da eficiência cardio-vascular
- Normalização da pressão sanguínea
- Aumento das ondas Alfa no EEG
- Equilíbrio da estabilidade das funções do sistema nervoso autónomo
- Alívio da fibromialgia
- Desaceleração da pulsação cardíaca
- Minimização da respiração por minuto, aumentando a vitalidade e longevidade
- Intensificação da desintoxicação orgânica

[[Editar](#)] **Benefícios Mentais do Yoga**

A nível mental, ao oxigenar fortemente o cérebro, o Yoga estimula a concentração, o discernimento e a serenidade ao reduzir e anular o “stress” do dia a dia. Aumenta também a eficácia da mente ao proporcionar capacidade para tomadas de decisão rápidas e inspiradas. Outros benefícios a nível mental serão:

- Aumento da memória, concentração e nível de consciência voluntária
- Aprendizagem mais eficiente

- Diminuição da ansiedade
- Aumento da percepção global e centrada
- Diminuição da hostilidade, depressão e ansiedade
- Melhoria da percepção dos movimentos do corpo
- Mais estabilidade e equilíbrio mental e emocional
- Aumento do bem estar com melhores estados emocionais
- Diminuição das dependências psicológicas
- Maior integração social
- Aumento da paz interior
- Estimulação do potencial latente
- Diminuição da letargia mental
- Ajuda a desenvolver uma atitude positiva em relação à vida