

Gezond met yoga

1

Uit ervaring weet ik dat yoga bijzonder effectief is als het aankomt op een gezonde levensstijl en een slanke lijn. De leer achter yoga is ook al eeuwen oud en de gezonde werking ervan is honderden jaren geleden al bewezen. In combinatie met een gezond uitgebalanceerd dieet kun je geweldige resultaten behalen en kilo's afvallen binnen een mum van tijd. In dit artikel zal ik de vele voordelen benoemen om jou ervan te overtuigen om vandaag nog te beginnen met yoga.

2

Waarom zou je aan yoga doen?

Het beoefenen van yoga heeft, zoals ik al zei, vele voordelen. Zo is het bevorderlijk voor je stofwisseling en stimuleert het je lichaam sneller calorieën te verbranden. Daarbij leer je met yoga je te concentreren op dingen die belangrijk zijn in het leven. Het leert je beter om te gaan met stress in je leven en yoga staat garant voor een heilzamere manier van leven.

Het is zeker niet zo dat je zo flexibel als een elastiekje moet zijn om met yoga te kunnen beginnen. Iedereen kan er onder begeleiding aan beginnen, ook mensen met een flink overgewicht. Je kunt met gemakkelijke oefeningen beginnen en daarna doorgaan naar de oefeningen voor gevorderden.

3 Waarom is yoga goed voor de stofwisseling?

Tijdens diverse oefeningen in yoga buig je je lichaam achterover. Hierdoor worden bepaalde hormonen in het lichaam gestimuleerd en deze stimuleren op hun beurt de stofwisseling. Yoga heeft ook een positieve invloed op je schildklier. Je schildklier zorgt ervoor dat je stofwisseling blijft werken. Daarnaast zorgt de schildklier voor een aantal andere belangrijke functies binnen het lichaam. Bepaalde oefeningen in yoga zorgen er verder voor dat je interne organen worden gestimuleerd.

4 Sommige mensen hebben het gevoel dat ze niet echt sporten als ze aan yoga doen, doordat ze minder snel buiten adem raken. Dit is echter niet zo, want dankzij yoga versterk je je spieren en je ruggengraat door bepaalde staande posities uit te voeren die je helpen om andere sporten beter uit te kunnen voeren. Je basishouding en -kracht wordt sterker en hier kun je dus je voordeel uit halen voor vrijwel alle andere sporten. Je stofwisseling kan ook een oppepper krijgen door op een bepaalde manier te ademen, wat in yoga Ujjayi Pranayama en Kapalabhati heet. Een gezond dieet ondersteunt en bevordert de yoga-ervaring. Probeer vezelrijk voedsel te eten, volkoren producten en groenten. Probeer producten die veel vetten bevatten en voorbewerkt zijn, te vermijden. Het is echter niet nodig bepaalde voedingsmiddelen geheel uit je dieet te schrappen, zolang je de minder gezonde producten maar zoveel mogelijk vermijdt.

5

Conclusie

Zoals met alles dat goed en gezond is, duurt het ook eventjes voordat je resultaten ziet met yoga. Je bent dus niet na één keer superslank. Yoga is één van de beste manieren om op de lange termijn slank en gespierd te blijven, dus steek er wat tijd in en je zult zien dat het zijn vruchten afwerpt. Het is een goede methode om geestelijk tot rust te komen en de dagelijkse beslommeringen even helemaal los te laten.