

RESTORING YOGA

Yoga thérapeutique

L'Art de vivre en bonne santé



AU RELAIS DES ANGES

MERCUES & CAHORS

Cours tous les Mardis de 11h à 12h à Cahors

Avec l'âge, les risques de maladies graves, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer augmentent. Le stress et entre autre l'arthrose, ainsi que d'autres types de douleur font surface.

Psychologiquement et émotionnellement, les personnes âgées présentent des taux de dépression, d'anxiété, et d'autres troubles de santé mentale. La mémoire peut diminuer, l'équilibre peut être altérée.

Le nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, accroit de plus en plus dans notre société dès l'âge de 65 ans.

Pour améliorer votre santé globale et votre bien-être, ce Restoring Yoga par des postures douces de yoga, techniques respiratoires, une saine alimentation peut aider à prévenir les maladies, les blessures et garder votre corps en bonne forme physique.

La méditation et des exercices d'entraînement du cerveau garderont votre esprit alerte.

Le Yoga, notamment le "Restoring Yoga" "Le Yoga Réparateur", vous offre un large éventail de bienfaits pour la santé physique et psychologique. Les personnes âgées, qui ont souvent du mal à composer avec la douleur, stress, déséquilibre, l'arthrose, et d'autres limitations physiques, peuvent bénéficier de l'intégration d'une pratique de yoga dans leur quotidien.

Voici six des nombreux avantages d'une pratique régulière de yoga pour les personnes qui veulent rester ou régénérer une pleine santé quelque soit l'âge.

6 BÉNÉFICES DU RESTORING YOGA

Améliore la balance et la stabilité

Les risques de chutes sont une préoccupation pour les personnes âgées.

Plus nous prenons de l'âge et plus l'équilibre et la stabilité, sont extrêmement important. Renforcer les muscles et améliorer l'équilibre empêche les risques de chute.

Une augmentation de la force et de la stabilité aide les personnes âgées à rebondir et récupérer, si une chute se produit.

Améliore la flexibilité et les articulations

Le yoga est une excellente option pour augmenter la flexibilité. Des exercices de flexibilité, permettent de lubrifier les articulations qui ont tendance à être rigide avec l'âge ainsi que de renforcer le tonus musculaire tout en relâchant les muscles et aider à prévenir des blessures

Les chercheurs ont constaté que le yoga offre des avantages thérapeutiques notamment pour les femmes à partir d'un certain âge, souffrant d'arthrose et étant en période de ménopause autant chez les hommes avec andropose.

Améliore la respiration

Avec l'âge, le système respiratoire s'affaiblit et la tolérance à l'effort physique s'atténue. Tout ce qui réduit l'oxygène dans le système respiratoire peut avoir des effets négatifs sur l'esprit et le corps. Des études récentes ont montré qu'un programme de yoga de 12 semaines améliore considérablement la fonction respiratoire chez les femmes âgées.

La respiration est le fondement de la vie. Les humains peuvent passer des semaines sans nourriture, mais vous ne pouvez pas aller plus de quelques minutes sans le souffle, donc c'est une bonne idée de garder votre système respiratoire en pleine forme à tout âge.

Réduit la pression artérielle

L'hypertension artérielle, ou haute pression sanguine, peut conduire à la maladie cardiovasculaire (deuxième cause de maladie rénale). Des études récentes ont démontré que le yoga réduit le stress oxydatif chez les personnes âgées. Le stress oxydatif est l'une des causes de l'hypertension et, surtout un facteur important de risque de crises cardiaques.

Réduit l'anxiété

Les cours de yoga sont calmes et reposants, régénère le corps et l'esprit. Avec une pratique régulière, le yoga réduit votre système nerveux sympathique.

La pratique du yoga consiste à se concentrer sur la respiration et des mouvements lents, aide à déclencher votre système nerveux parasympathique, réduire le stress et l'anxiété.

Encourage la pleine conscience, le Mindfulness

Par la pratique régulière du yoga et en portant l'attention sur la respiration et l'écoute de votre corps, la conscience de soi s'élargit.

Apprendre à connaître votre corps, en étant conscient de vos pensées et émotions, vous deviendrez plus connecté et conscient de votre environnement, de votre communauté, et du monde qui vous entoure.

"Nous n'arrêtons pas de jouer parce que nous vieillissons. Nous vieillissons parce que nous arrêtons de jouer."

-George Bernard Shaw

