

Jaké jsou skutečné benefity, které nám jóga může nabídnout?



Nejnovější studie publikovaná v Medical News Today ukázala, že cvičit jógu se skutečně vyplatí.

Jóga je populární cvičení, které se zaměřuje na dech, sílu i flexibilitu. Cvičení jógy může přinést mnoho výhod fyzickému i duševnímu zdraví.

Mezi lety 2012 a 2017 se procento lidí cvičících jógu ve Spojených státech zvýšilo z 9,5 % na 14,3 % u dospělých a z 3,1 % na 8,4 % u dětí. V průzkumu National Health Interview Survey z roku 2012 se uvádí, že přibližně 94 % lidí, kteří praktikují jógu v USA, tak činí z wellness důvodů. Respondenti uvedli, že jóga prospívá jejich zdraví tím, že snižuje stres, inspiruje je ke kvalitnější stravě, motivuje je ke snížení užívání tabáku a alkoholu aj. Nová studie se proto zaměřila na skutečné benefity, které jóga přináší.

Redukuje stres

Lidé často cvičí jógu, aby snížili stres a naučili se relaxovat. Mechanismů, které skutečně kladně ovlivňují stres, je v józe spousta. Hlavními hormony stresu jsou adrenalin a kortizol. Ty z dlouhodobého hlediska poškozují cévy a zvyšují krevní tlak. Výzkum ukázal, že lidé cvičící jógu mají nízkou hladinu kortizolu. Studie také zjistila, že cvičení jógy po dobu alespoň 3 měsíců může snížit hladinu již zvýšeného kortizolu a celkově pozměnit vnímání stresu.

Zmírňuje úzkost

Ačkoli se většina lidí občas cítí úzkostně, úzkost je také příznakem mnoha stavů, včetně panické poruchy, sociální úzkostné poruchy, posttraumatické stresové poruchy (PTSD) a fóbie.

Studie ukázala, že cvičení hathajógy mělo na úzkost velký vliv. Jóga byla dokonce nejúčinnější u těch, kteří trpěli nejvyšší mírou úzkosti.

Zlepšuje zvládání deprese

Deprese postihuje každoročně přibližně 17,3 milionů dospělých v USA.

Přestože léčba medikamenty a terapie mluvením jsou její běžnou léčbou, jóga měla v některých případech jako doplňková terapie slibné výsledky. Jóga je nadějí především pro ty, kteří nereagují

dobře na antidepresiva. Vědci pak naznačují, že jóga pomáhá především proto, že snižuje hladinu kortizolu neboli „stresového“ hormonu.

Vyšší kvalita života

Mnoho lidí cvičí jógu, aby zlepšili celkovou kvalitu svého života. Jóga obecně napomáhá proti únavě, zlepšuje motoriku.

- připravila: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com