

## 40 RAISONS POUR PRATIQUER LE YOGA

- Augmente la flexibilité
- Renforce les muscles
- Améliore l'équilibre
- Améliore le système immunitaire
  - Améliore la posture
- Améliore la fonction respiratoire
- Apporte une respiration lente et profonde
  - Décourage la respiration par la bouche
  - Augmente l'oxygénation des tissus
    - Améliore la santé articulaire
  - Nourrit les disques intervertébraux
  - Améliore le retour veineux du sang
- Augmente la circulation lymphatique
  - Améliore la fonction des pieds
  - Améliore la proprioception
- Augmente les fonctions de contrôle corporel
  - Renforce les os
- Conditionne le système cardiovasculaire
  - Aide à la perte de poids
  - Calme le système nerveux
- Améliore les fonctions du système nerveux
  - Améliore des fonctions cérébrales
  - Active le cortex préfrontal gauche
  - Change les taux de neurotransmetteurs
- Diminue les hormones de stress (cortisol)
  - Réduit le taux de sucre sanguin
  - Réduit la pression artérielle
- Améliore les taux de cholestérol et de triglycérides
  - Éclaircit le sang
  - Améliore la fonction digestive
- Relâche les muscles inconscients tendus
- Utilise l'imagerie pour effectuer des changements corporels
  - Réduit la douleur

- Réduit le besoin de médication
- Encourage des relations d'aides salutaires
  - Améliore la santé psychologique
- Amène des changements d'hygiène de vie
  - Stimule la croissance spirituelle
    - Engage l'effet placebo
- Encourage l'implication de votre propre guérison

Tiré du livre *Yoga as medicine*, du Dr Timothy McCall( 2013)