

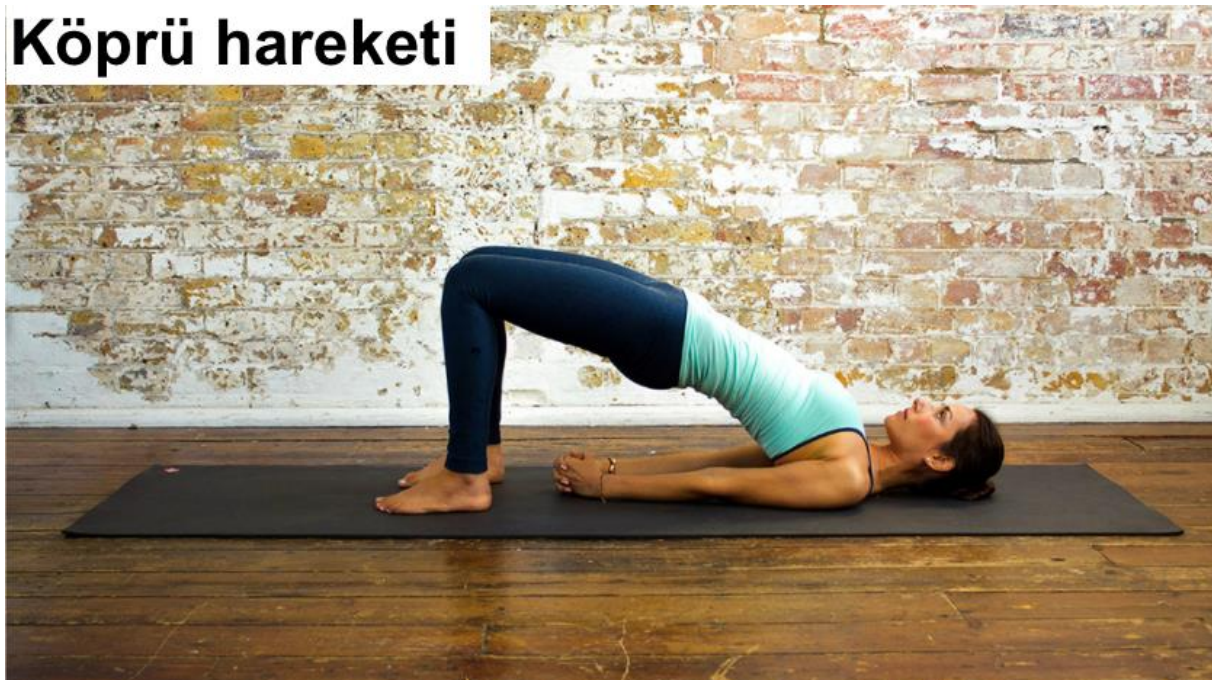
STRES HORMONLARINI AZALTMAYA YÖNELİK 8 BASİT YOGA HAREKETİ

Vücutta iki önemli stres hormonu vardır: kortizol ve adrenalin. Beyninizin muhtemel bir tehdit olduğunu algılayan bölümü olan hipotalamus, adrenal bezinize (böbreküstü) bu stres hormonlarını salgılanmasını sağlayan bir alarm gönderir.

Hiperkortizolemi, vücudunuzdaki stres hormonu kortizolün seviyesinin yüksek olması anlamına gelen bir tıbbi terimdir. Hindistan'daki araştırmacılar, hiperkortizoleminin depresyonla ilişkili olduğunu söylüyor.

Stresi azaltmak için tüm egzersizler aynı işlevi görmüyor. Stresi azaltmanın yöntemlerini arayan araştırmacılar Afrika dansını ve yogayı kıyasladılar. İnsanlar her iki harekette de daha az stres hissettiklerini söylediyse de, dans grubunda egzersiz öncesine göre daha yüksek kortizol saptandı. Bununla birlikte yoga grubunda kortizol seviyesinin azaldığı görüldü.

Köprü hareketi



Kedi hareketi



Ceset pozisyonu



Kartal Hareketi



Çocuk Hareketi



Yavru Köpek Hareketi



Ayakta İleri Kıvrılma



Üçgen Hareketi

