



NUBRA Medica



HATHA YOGA:

Nato in India, lo yoga è una disciplina che punta, attraverso esercizi fisici e di meditazione, a unificare il corpo e lo spirito. L'Hatha Yoga, o "yoga della forza" è la sua forma più diffusa. Si basa soprattutto sulla pratica delle asana, cioè di posizioni del corpo da mantenere in maniera comoda e stabile

Scopo:

Lo scopo principale è quello di conservare il corpo in una condizione fisica ottimale e disciplinare lo spirito. Nello specifico:

- Aumenta il tono muscolare, l'elasticità, l'equilibrio, la muscolatura degli addominali, diminuisce la massa grassa;
- Stimola gli organi vitali (digestivi, respiratori, sessuali), migliora il funzionamento cardiaco e la resistenza;
- Influenza positivamente, grazie alla concentrazione e alla forza di volontà che richiede, anche la mente diminuendo ansia e stress.

A chi è rivolto?

L'hatha yoga è accessibile ad un pubblico eterogeneo qualunque sia l'età, il sesso e le condizioni di salute. Non è necessario avere competenze specifiche e i risultati dipendono soprattutto dalla volontà e dalla concentrazione.

Proprio perché la pratica dello Yoga aiuta ad aumentare la percezione di sé e a porsi in ascolto, negli ultimi anni ha assunto un **ruolo fondamentale nelle patologie del pavimento pelvico**. Nello specifico, sono stati riscontrati miglioramenti per quanto riguarda il **dolore cronico perineale e l'incontinenza**.

Qualsiasi sia il tuo obiettivo, si può scegliere di lavorare individualmente o in gruppo.

PER LA TUA SALUTE

AFFIDATI AI PROFESSIONISTI DI NUBRA MEDICA!