

A nyújtás előnyei

Az ideges feszültség áttevődik az izmainkba, ettől azok merevvé válnak. Az izom nem nyugszik, és a fáradtság hatásait érezzük, míg meg nem nyugszunk, és nem kezdünk el nyújtani, hadd folyjon a vér az ereinkben. Az izmokat ki kell nyújtani, hogy megszűnjön az erőfeszítés.

Egy kis nyújtással bármilyen fizikai megterheléssel járó tevékenység előtt – nem csak sportolás előtt – megelőzhetjük az izomlázat és a sérüléseket.

A nyújtás segít abban, hogy tisztában legyünk a testünknek, és megtanít arra, hogy tudatában legyünk a testünk azon részeivel is, melyeket még a tükörben sem látunk, és újjáépíthessük ezen részek harmóniáját. Ez egy kitűnő fizikai és szellemi gyakorlat, mely segít abban, hogy megtaláljuk az egyensúlyt a testünk a szellemünk és a környezetünk között, melyet a mindennapi stressz tönkretelhet. A rendszeres nyújtás segít csökkenteni a porcok és az ízületek elmeszesedett felületének degenerációját, és javítja a vérkeringést.