

Приведем перечень основных полезных свойств йоги для детей:

- улучшает кровообращение, работу органов дыхания и усиливает кислородный обмен, что положительно влияет на работу головного мозга;
- укрепляет мышцы всего тела;
- придает гибкость позвоночнику и суставам, является прекрасной профилактикой скелетных искривлений, устраняет проблемы с осанкой, что очень актуально для школьников;
- предупреждает или устраняет болезни спины;
- способствует более легкому восприятию и осмыслению информации;
- приводит в норму вес, как избыточный, так и недостаточный;
- способствует более быстрому и качественному очищению организма от ядов;
- улучшает иммунитет и повышает стойкость к вредным воздействиям внешней среды;
- улучшает работу пищеварительной и выделительной систем;
- если есть проблемы с эндокринной системой, то и с ними можно справиться с помощью йоги;
- избавляет от повышенной тревожности и различных страхов, снижает возбудимость, учит контролировать эмоции.

Несомненно, йога очень полезна и приводит в тонус все тело, заставляя активно и правильно работать все системы организма. Занятия йогой позволяют ребенку учиться положительно смотреть на окружающий мир и направляют его энергетические ресурсы в конструктивное русло.

Важно отметить, что наибольшую пользу йога приносит часто болеющим ослабленным детям, имеющим различные проблемы с нервной и иммунной системами.

