

YOGA VOOR JE HERSENEN



Dat je je van het doen van yogaoefeningen fijner voelt, lekkerder in je vel zit, je gezonder en fitter voelt en er ontspannen van raakt, dat wist je natuurlijk al. Maar wist je ook dat yoga een positief effect heeft op je hersenen?

Uit wetenschappelijke studies blijkt dat yoga leidt tot een vermindering van stress en angst en tot een verbetering van je concentratievermogen en van je stemming.

“Verschillende neurowetenschappelijke studies geven hiermee antwoord op de vraag hoe yoga tot de vele positieve effecten leidt. De activiteit van onze hersengolven verbetert en neemt toe, de anatomie van onze hersenen verandert evenals de activatie in belangrijke hersengebieden. Deze veranderingen komen onze gemoedstoestand en cognitieve prestaties ten goede, wat weer zorgt voor een betere balans tussen lichaam en geest. Dus: haal dat yogamatje maar tevoorschijn en laat je brein het werk doen. Namasté”

Bron: [scientias.nl](https://www.scientias.nl)