



Può essere sorprendente vedere quanto più flessibile è il corpo solo dopo qualche mese di pratica Yoga. L' [associazione di yoga di Creazzo](#) insegna come [lo Yoga può dare un contributo nella prevenzione delle malattie del cuore](#)

Lo Yoga ha però un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, soprattutto per l'ipertensione e le malattie coronariche.

L' [Associazione Yogamio](#) di Yoga a Creazzo ci spiega che **lo Yoga influenza direttamente l'ipotalamo**, ovvero l'area del cervello che controlla l'attività endocrina.

Attraverso una [associazione di yoga di Creazzo](#) Yogamio ci dice altresì che i benefici dello Yoga migliorano sì la salute del cuore, ma danno anche un aiuto nell'abbassamento della pressione sanguigna, nella riduzione dello stress, rinforzando il sistema immunitario e migliorando la capacità cognitiva.