

तनाव का यौगिक प्रबंधन



लाभ

योग कोर्टिसोल के स्तर को कम करके तथा नींद के स्वरूप में सुधार करके तनाव कम करने करने में सहायक है। संवेदी प्रतिक्रिया को विनियमित करके, यह रक्तचाप और मांसपेशियों के तनाव को नियंत्रित करता है। योग फेफड़ों की क्षमता में सुधार करता है, ऑक्सीजन की अपूर्ति बढ़ाता है, जो कि शरीर को विश्रान्ति देने में और चिंता को कम करने में सहायक है, जिससे समग्र मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

मो.दे.रा.यो.सं. यूट्यूब चैनल के लिए
QR कोड को स्कैन करें

