

Les bienfaits

Écrit par Lionel ROBERT

Mercredi, 01 Septembre 2010 19:21



Quelques bienfaits tangibles de cette pratique :

- Un épanouissement personnel
 - Une plus grande assurance
 - Les appuis musculaires que l'on développe renforcent le corps et l'esprit
 - Tenue du bas du ventre (le fameux Hara)
 - Appuis abdominaux
 - Dorsaux
 - Diaphragmatique
 - Muscles obliques, grand droit ...
 - Il s'agit d'acquérir à la fois une tenue et une souplesse ; ce que l'on sent chez les bébés et les animaux : le chat par exemple.
-
- Plus d'endurance et moins de fatigue à l'effort puisque les efforts sont dosés et maîtrisés par le souffle
 - Moins de douleurs dorsales ou articulaires puisque le travail musculaire soutient et renforce le corps
 - Oxygénation cellulaire profonde