

वृद्धावस्था (बुजुर्ग लोगों) के लिए योग



लाभ

योग मांसपेशियों की मजबूती, लचीलेपन और कार्डियोपल्मोनरी सहनक्षमता को बढ़ाकर वृद्ध व्यक्तियों को लाभ पहुंचाता है। यह फेफड़ों की क्षमता और श्वसन क्रिया को बेहतर बनाने, समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में योगदान देता है। योग कोशिका की आयु बढ़ाने, गतिशीलता, संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है तथा यह संज्ञानात्मक क्षय को रोकने में सहायता करता है, जिससे यह समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाने तथा वृद्धावस्था संबंधी क्षय को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

