

YOGA PARA DESPORTISTAS- TENISTAS

Pela prática do **Yoga** o desportista obtém uma extraordinária flexibilidade articular, elasticidade muscular, aumento da capacidade pulmonar, da resistência e equilíbrio que lhe permite diminuir a frequência de câibras e a propensão a lesões. Isso deve-se à alta permanência sobre os limites, o que, coadjuvado pelas técnicas relaxamento (físico, emocional e mental) permite recuperações físicas profundas, rápidas e completas.

Após a intensa sessão de treino ou competição, o **Yoga** auxilia no desacelerar da actividade orgânica, permitindo um extraordinário retorno à calma - muito importante no equilíbrio de todo o sistema imunitário, dando ao atleta a clara recuperação energética tão necessária, como se estivesse ainda a iniciar a competição.

Através da prática da **Meditação** obtêm-se altos níveis de concentração contínua que aumentam o desempenho mesmo em alturas de grande exigência e em climas emocionais adversos, permitindo o alcance das metas a atingir.

