Аэройога полезна всем, кто ведет сидячий и малоподвижный образ жизни, имеет проблемы со спиной и суставами. Аэройога помогает расслабиться, снять напряжение в мышцах, вытянуть и укрепить позвоночник. Регулярная практика положительно сказывается на осанке.

Аэройога способствует улучшению гибкости тела. Постепенное растяжение помогает увеличить подвижность суставов, улучшить гибкость мышц. После нескольких занятий вы заметите, как ваше тело становится более гибким и пластичным, и вы почувствуете прилив сил и энергии.

Аэройога положительно влияет на психическое и эмоциональное состояние. Специальные дыхательные техники, фокусировка на движении и медитативное состояние, которые присутствуют в аэройоге, помогают снять стресс и напряжение, улучшить настроение и повысить уровень энергии ощутить прилив сил и вдохновения.

Перевёрнутые асаны положительно влияют на организм. Они улучшают кровоснабжение мозга и повышают эффективность работы гипофиза, что помогает балансировать гормональную систему, снижает риск сахарного диабета и остеопороза, а также решает проблемы с бессонницей. Кроме того, скручивающие асаны в аэройоге улучшают пищеварение, активизируют работу кишечника и нервной системы, отвечающей за гомеостаз. Это помогает нормализовать пищеварение и улучшает общее самочувствие.