

- 8- مساعدة الأفراد على التقليل من بعض حالات الصداع وتصلب الشرايين والآلام التي تصيب أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة .
- 9- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة وإكساب الأفراد المظهر العام السليم و قدرة الأفراد على مقاومة الأمراض المختلفة كأمراض القلب والأوعية الدموية
- 10- زيادة كفاءة الأفراد الإنتاجية مع الاقتصاد في الجهد المبذول في الأعمال البدنية والعقلية
- 11- التقليل من حالات الشعور بالتعب المزمن والإصابات الرياضية التي تعترض خط سير الحياة اليومية .
- 12- تحسين مقدرة الفرد على الاسترخاء والتحكم في تقليل التوتر العضلي
- 13- وسيلة مفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ
- 14- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها
- 15- المساعدة على تقليل آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم
- عند الكبر