

BENEFICIOS DEL YOGA

Reducción del stress y ansiedad

El yoga incluye técnicas de respiración y meditación que pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar el bienestar mental.



Aumento de la fuerza

Algunas posturas de yoga requieren que sostengas tu propio peso corporal, lo que puede fortalecer tus músculos y aumentar tu fuerza.



Mejora de la flexibilidad

Las posturas de yoga estiran y fortalecen los músculos, lo que puede mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones.



Reducción de presión arterial y frecuencia cardíaca

Una investigación del Quebec Heart and Lung Institute demostró que sumar 15 minutos de esta disciplina a un régimen regular de entrenamiento físico mejora el bienestar cardiovascular.



Mejora la postura

La práctica habitual de las posturas puede ayudar a corregir la postura y a aliviar el malestar de espalda y cuello.



Mejora del sueño

El Yoga ayuda a relajar el cuerpo y la mente, y a promover un sueño reparador.





ANTES DE COMENZAR



El yoga en general es seguro para la mayoría de las personas. Pero se debe notificar al instructor de yoga si hay lesión o problema de salud.

1

Antes de empezar, es importante buscar clases para principiantes o un estilo más “suave”.

2

También es necesario conocer la experiencia del instructor de yoga.

3

Si está embarazada, es mayor o tiene un problema médico, consulte antes con el proveedor de salud.

4

Se debe realizar la actividad lentamente para evitar lesiones, sintiendo el propio cuerpo y respetando la comodidad.

5

Se recomienda usar ropa que permita el movimiento físico con libertad.



FUENTES:

[YOGA PARA LA SALUD](#)

[EL YOGA ES UN ALIADO DE LA SALUD: PODRÍA REDUCIR EL RIESGO DE INFARTO Y LA HIPERTENSIÓN](#)