

BENEFICIOS DEL YOGA

Practicar yoga genera diversos beneficios a nivel mental, físico y emocional. Hay una gran diversidad de tipos de yoga que pueden adaptarse a tus necesidades, te recomendamos probar un poco de cada una de las variaciones y ver cuál se adapta a ti de mejor forma. Cualquiera que sea tu elección verás que tú pones los límites de las posturas (asanas), llevando en cada práctica tu cuerpo y mente a otro nivel.

BENEFICIOS:

MEJORA LA RESPIRACIÓN



La respiración usada en yoga es conocida como abdominal, ya que la inspiración se inicia en el abdomen para continuar en la zona intercostal y terminar en la clavícula, y en la expiración sigue el recorrido a la inversa, incrementando la oxigenación de las células. Las asanas, combinadas con una respiración adecuada, mejoran la circulación sanguínea, lo que incide positivamente en el cerebro, órganos vitales y extremidades.

DESARROLLA LA FLEXIBILIDAD



Es probable que en un principio tu cuerpo esté rígido, pero con la constancia podrás aumentar la flexibilidad. También es importante aumentar poco a poco el tiempo en el que se mantienen las asanas, eso tu cuerpo lo irá desarrollando con el paso de las clases. A medida que aumenta la flexibilidad, desaparecen muchos de los dolores musculares provocados por las tensiones y por las malas posturas.

FORTALECE MÚSCULOS Y HUESOS



Tener una musculatura fuerte protege los huesos, evita lesiones y previene enfermedades como la artritis. El yoga ayuda a fortalecer los músculos, pero, a diferencia del trabajo muscular que se realiza en los gimnasios, evita que se acumule ácido láctico en el cuerpo y no reduce la flexibilidad, tan importante para la práctica del yoga.

En cuanto a los huesos, está demostrado que el yoga ayuda a reforzarlos y a frenar la pérdida de masa ósea. Con el yoga se consigue mejorar la postura; además, incide en la salud de la columna vertebral, ya que los discos que separan las vértebras reciben los nutrientes necesarios.

REDUCE EL ESTRÉS Y ANSIEDAD



El yoga te obliga a concentrarte en tu respiración, cuando te sientes cansado o una pose es particularmente difícil, centrarse en tomar respiraciones profundas y lentas hace toda la diferencia.

Controlar tu respiración en un ataque de ansiedad o en una situación de estrés puede ayudarte a relajar tu mente y tu cuerpo para evitar sentirte agobiado.

QUEMAS CALORÍAS



Algunas investigaciones han calculado que la práctica del Vinyasa Yoga implica un gasto calórico promedio de 7 kcal/min, lo que equivale a quemar unas 507 calorías por hora. Ideal como complemento a una dieta de adelgazamiento o para mantener la báscula a raya.

Si no has probado hacer yoga, te invitamos a empezar tu práctica de manera constante y verás grandes cambios en tu estado físico, mental y emocional.

UNAM
La Universidad
de la Nación



Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional de Estudios Superiores
Unidad Juriquilla
Boulevard Juriquilla 3001, Juriquilla, Querétaro, C.P. 76230

