



Yoga



Descripción general

Esta práctica involucra la mente y el cuerpo. Puede mejorar su salud. También le ayuda a sentirse más relajado y centrado. Algunas personas practican yoga para lidiar con cosas como el dolor crónico y la depresión.

Aspectos del yoga

El yoga combina posturas corporales, respiración controlada y técnicas de meditación. Las posturas le brindan fuerza y flexibilidad. La respiración y la meditación le ayudan a relajarse y a ser consciente del momento.

¿Es seguro?

Hay muchos estilos de yoga. Algunos se realizan con el fin de mejorar su estado físico general. Otros se centran más en la relajación y la introspección. Puede elegir el estilo que se adapte mejor a sus necesidades.

Conclusión

Personas de diferentes edades y capacidades disfrutan del yoga. Pero hay que asegurarse de no intentar jamás llevar su cuerpo más allá de sus límites. Por lo tanto, trabaje siempre con un instructor capacitado. Y, antes de iniciar cualquier plan de ejercicios, consulte con su médico para asegurarse de que sea seguro para usted.

