

## Beneficios del Yoga para el cuerpo y la mente



El yoga favorece la salud física y mental de personas de todas las edades. Si sufre algún problema de salud, el yoga puede formar parte integral de su tratamiento y acelerar su proceso de curación.

Entre los beneficios de la práctica del yoga, podemos destacar los siguientes:

### **Mejora la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.**

Los movimientos lentos y la respiración profunda aumentan el flujo sanguíneo y calientan los músculos y el mantenimiento de la postura puede desarrollar la fuerza. Es muy recomendable para un envejecimiento activo como prevención de osteoporosis y alteraciones del equilibrio

### **Postura del árbol**

*Equilibrio sobre un pie, mientras sostiene el otro pie contra la pantorrilla o por encima de la rodilla en ángulo recto. Intente concentrarse en un punto mientras mantiene el equilibrio durante un minuto.*

#### **1. Ayuda a controlar el dolor de espalda.**

Los ejercicios de yoga producen un estiramiento que consigue aliviar el dolor y mejorar la movilidad en personas con dorsolumbalgia.

### **Postura del gato y la vaca**

*En cuadrupedia, coloque las palmas de las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas: Inhale mientras deja que su estómago caiga hacia el suelo y exhale llevando el ombligo hacia la columna, arqueando y estirando la columna como un gato*

#### **1. Alivia los síntomas articulares**

Hay estudios que demuestran que la práctica de un yoga suave puede aliviar las molestias de las enfermedades que cursan con inflamación articular (artritis)

#### **1. Beneficia la salud del corazón.**

Practicar yoga puede ayudar a reducir la presión arterial, los niveles de colesterol y glucosa y la frecuencia cardíaca, mejorando la salud cardiovascular

### **Postura del perro boca abajo**

*Póngase a cuatro patas, luego meta los dedos de los pies hacia abajo y levante los isquiones para formar un triángulo. Mantenga una ligera flexión de las rodillas mientras alarga la columna y el coxis.*

#### **1. Relaja y ayuda a conciliar el sueño**

Una rutina constante de yoga antes de acostarse puede preparar su cuerpo antes de dormir. Se recomienda el hatha yoga, centrado en la posición del cuerpo y el nidra, centrado en la respiración y en posturas más reparadoras (acostadas y sentadas).

### **Postura con piernas en la pared**

*Siéntese con el lado izquierdo contra una pared, luego gire suavemente hacia la derecha y levante las piernas para descansar contra la pared, manteniendo la espalda en el suelo y los isquiones cerca de la pared. Puedes permanecer en esta posición de 5 a 15 minutos.*

## 1. Incrementa la energía y mejorar el estado de ánimo y la autoestima

---

Es posible que tras la actividad note un aumento de la energía física y mental, una mejoría del estado de alerta y una disminución de los sentimientos negativos. Esa sensación de bienestar le hará encontrarse bien y mejorar su autoestima

### 1. Favorece el control del estrés.

Hay evidencia científica de que el yoga favorece el manejo del estrés, la salud mental, la atención plena, la capacidad desconcentración y la memoria.

### Postura del cadáver (Savasana)

*Acuéstese con las extremidades estiradas, alejadas del cuerpo y las palmas hacia arriba. Intente despejar la mente y respire profundamente. Mantenga esta postura durante 5 a 15 minutos.*

### 1. El yoga mejora las relaciones sociales

Participar en clases de yoga puede aliviar la soledad y proporcionar un ambiente favorable a la curación y al apoyo grupal.

- <https://osteopathic.org/what-is-osteopathic-medicine/benefits-of-yoga/> [ <https://osteopathic.org/what-is-osteopathic-medicine/benefits-of-yoga/> ]
- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/golf-stretches/sls-20076248> [ <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/golf-stretches/sls-20076248> ]
- Jeter PE, Nkodo AF, Moonaz SH, Dagnelie G. A systematic review of yoga for balance in a healthy population. J Altern Complement Med. 2014 Apr;20(4):221-32. doi: 10.1089/acm.2013.0378. Epub 2014 Feb 11. PMID: 24517304; PMCID: PMC3995122