**YOGA**

Es una antigua práctica espiritual proveniente del lejano Oriente, pero se ha convertido en una de las disciplinas de mayor popularidad en Occidente y sigue sumando adeptos día a día. Lo practican personas de todas las edades y la diversidad de clases no para crecer.

Sin embargo, no todos tienen claro **para qué sirve el yoga** y cuáles son sus múltiples beneficios. Te contamos de qué se trata esta disciplina milenaria y cómo ponerla a favor de tu bienestar.

**¿Cuáles son los beneficios físicos del yoga?**

* Fortalece músculos y huesos. ...
* Aumenta la flexibilidad. ...
* Alivia el dolor. ...
* Nos mantiene jóvenes. ...
* Quema calorías. ...
* Mejora la respiración. ...
* Refuerza el sistema inmunológico y equilibra el sistema nervioso. ...
* Promueve la salud cardiovascular.

**Beneficios biológicos**

* Mejora la forma y resistencia física.
* Regula las cifras de presión arterial.
* Incrementa o mantiene la densidad ósea.
* Mejora la resistencia a la insulina.
* Ayuda a mantener el peso corporal.
* Aumenta el tono y la fuerza muscular.
* Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

Hay muchos tipos de yoga y lo ideal es probar para descubrir cuál se ajusta mejor a tus necesidades y deseos. Recordá que siempre es conveniente hablar con el instructor antes de inscribirte a cualquier clase y tener los controles médicos al día.

* **Hatha**

Es el más común. Trabaja el cuerpo para facilitar la meditación y que involucra el despertar de la energía vital (prana). Incorpora posturas para incrementar la flexibilidad y la fortaleza, ejercicios de respiración (pranayama), limpiezas y cierres energéticos (bandhas), además de posturas de manos (mudras) para dirigir y potenciar prana.

* **Bikram**

Se trata de una variante que se practica a 42 grados de temperatura. Se realiza en una sala calefaccionada, durante 90 minutos, y el calor no sólo ayuda a relajarse sino que aumenta la flexibilidad y la capacidad de resistencia del cuerpo. Está compuesta por 26 posturas y 2 ejercicios de respiración que mejoran la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, mientras aumenta la concentración y la claridad mental.

* **Acroyoga**

Se trata de una combinación del Hatha y acrobacia. Se trabaja en parejas y la idea es fomentar el equilibrio en la vida para disfrutar plenamente de la felicidad.

* **Iyengar Yoga**

Este método se basa firmemente en los principios tradicionales de esta disciplina, desarrollados durante más de setenta años por BKS Iyengar, que practicaba todos los días durante sus 96 años de vida. Incorpora el uso de accesorios, lo que permite desarrollar posturas muy particulares.

A continuación realizar los siguientes ejercicios en su hogar. Cada ejercicio debe durar 40 a 50 segundos y luego ejecuta el ejercicio número 2. Una vez realizados los 20 ejercicios volver a repetir todo de nuevo, 3 veces.

