



---

## Yoga: un medio para mejorar física y mentalmente

El **yoga** es una disciplina hindú, originada hace más de 5000 años, que **engloba toda una filosofía de vida**. Gracias a la combinación de asanas, respiración y meditación ayuda a equilibrar el cuerpo con la mente.

Existen numerosos tipos de yoga, así como ejercicios, técnicas y posturas que ayudan a conseguir un mayor control físico y mental, con grandes beneficios. **El yoga es para todos: principiantes o avanzados, niños o mayores, hombres y mujeres.**

Se tiene la **falsa creencia de que el yoga es solo hacer posturas**. Pero la práctica de asana, así es como se llama a las posturas de yoga, es solo uno de los ocho pasos del yoga. **Gracias a las posturas se mantiene el cuerpo fuerte, flexible y equilibrado**. Van siempre unidas a la respiración: *pranayama*. Hay hasta siete asanas: de equilibrio, de pie, de torsión, de extensión, de flexión, de

inversión y de meditación.



Personas de cualquier edad pueden practicar yoga. (Foto: E&J)

Asimismo, el yoga no es una disciplina uniforme. **Hay muchos tipos de yog**

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |