



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 yoga que se amoldan a todos los gustos, públicos y niveles**. Algunos de los estilos más populares de yoga son:

- **Ashtanga o yoga de poder**. Este tipo de yoga ofrece un **ejercicio más exigente**. En estas clases, usted se mueve rápidamente de una postura a otra.
-