GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Ejercicios de yoga para la ansiedad

Actualidad Empresarial | 02/07/2022 | 00:00

En situaciones de estrés, puede surgir la ansiedad, la cual suele identificarse cuando alguien se siente con temor o con inquietud por algún evento que tendrá lugar en el futuro.

Esta afección se puede tratar con medicamentos, terapias y actividades físicas o de relajación como el yoga. Esto último ha demostrado ser una práctica efectiva contra la ansiedad y en la web Ejercicios de Yoga Para la Ansiedad enseñan qué ejercicios realizar para controlar ese mecanismo de autodefensa y sentimiento de temor. En Ejercicios de Yoga Para la Ansiedad también ofrecen información sobre esta práctica, sus beneficios, programas y cursos, etc.

El yoga para combatir la ansiedad

Hoy en día, muchos países continúan teniendo un ritmo de vida bastante acelerado que, en ocasiones, puede causar la aparición de afecciones como el estrés y la ansiedad. Esta última puede manifestarse como un simple temor o inquietud de un evento futuro. Sin embargo, cuando dicha afección continúa manifestándose con frecuencia y mayor grado de temor se convierte en una enfermedad que es importante tratar inmediatamente. El yoga se ha posicionado como una práctica eficaz para combatir la ansiedad gracias a sus técnicas de respiración para concentrarse y estar presente en el ahora. Realizar una o dos posturas diarias de yoga por pocos minutos ayuda a las personas a vivir el presente, controlar sus emociones, relajarse por un momento y disfrutar de su paz interior. En la web Ejercicios de Yoga Para la Ansiedad las personas pueden conseguir información útil sobre el tema y conocer los centros avanzados de yoga más efectivos para combatir la afección.

11 Ejercicios de yoga para la ansiedad

Ejercicios de Yoga Para la Ansiedad es una web que explica a sus usuarios cómo puede ayudarlos esta práctica a controlar o eliminar la ansiedad. Actualmente, esta web menciona 11 posturas que son fundamentales para conseguir dicho control, comenzando por la pose del héroe. Esta consiste en estar sentado de rodillas por 5 minutos y relajarse a través de técnicas de concentración y respiración. Otra pose es la de árbol, en la cual es importante mantenerse de pie mientras el practicante se concentra en el interior y en calmar sus pensamientos acelerados. Las poses del triángulo y flexión hacia delante también se realizan a pie con ligeros ejercicios que ayudan a relajar la mente y liberar tensión en el cuerpo. Por otra parte, está la postura del pez que se realiza acostado con la mirada hacia viendo hacia arriba, al igual que la pose del zapatero acostado y la de piernas hacia arriba. Por último, es importante destacar la pose de cachorro extendida del niño, la cual consiste en hacer una inclinación hacia delante sentado y flexión hacia delante de la cabeza a la rodilla.

El acceso a la plataforma digital ejercicios de Yoga Para la Ansiedad es totalmente gratuito y cuenta con una atención al cliente 100 % personalizada. En esta web también ofrecen enseñanzas, testimonios, recomendaciones de cursos e instituciones de yoga y otros recursos para combatir la ansiedad con ejercicios de yoga.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/178458-ejercicios-de-yoga-para-la-ansiedad.htm