GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# El yoga como rutina de bienestar

Actualidad Empresarial | 03/02/2023 | 00:00

La práctica regular de yoga puede ser un complemento excelente para una rutina de bienestar, ya que reúne incontables ventajas para la salud física y mental. A continuación, se detallan algunos de sus beneficios principales:

Mejora la flexibilidad

La práctica de yoga implica una serie de posturas y movimientos que estiran y fortalecen los músculos y las articulaciones, lo cual ayuda a aumentar la flexibilidad del cuerpo. Esto es especialmente beneficioso para personas que pasan mucho tiempo sentadas o en posiciones estáticas, ya que esto puede contribuir a la rigidez y dolor en las articulaciones.

Fortalece los músculos

El yoga implica una serie de posturas que fortalecen los músculos del cuerpo, especialmente los abdominales, los brazos y las piernas. Esto puede ser especialmente beneficioso para personas que buscan aumentar su fuerza y tono muscular.

Mejora la respiración

La práctica del yoga se centra en la respiración consciente, lo que ayuda a mejorar la capacidad pulmonar y aumentar la oxigenación del cuerpo. Esto es indicado para personas con problemas respiratorios o para aquellas que buscan mejorar su rendimiento físico y capacidad respiratoria.

Mejora el equilibrio

Yoga requiere un gran equilibrio para realizar las posturas y movimientos, lo que ayuda a mejorar la estabilidad y la coordinación del cuerpo. Indicado para todos aquellos que quieren ir firmes y conscientes pro la vida.

Mejora la concentración

La práctica de yoga requiere una gran concentración para realizar las posturas y movimientos, lo que ayuda a mejorar la atención. Muy importante para todos los que necesiten aumentar su

rendimiento académico o laboral.

Reduce el estrés

La práctica de yoga ayuda a relajar el cuerpo y la mente, lo que reduce el estrés. El yoga también puede ayudar a mejorar la regulación emocional, lo que puede ser beneficioso para personas con problemas de ansiedad o depresión.

Mejora la autoestima

La práctica regular de yoga ayuda a mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo, ya que se aprende a escuchar y aceptar y a trabajar el amor propio.

En un ambiente de tranquilidad y armonía, numen yoga ofrece una amplia variedad de clases de yoga todos los días de la semana y talleres especializados para profundizar en temas específicos. En las clases, se fomenta el respeto y la colaboración entre los alumnos y se proporciona un ambiente seguro y cómodo para la práctica. También cuenta con un equipo de profesores altamente capacitados y dedicados que están dispuestos a guiar y asistir a los estudiantes en su práctica.

En numen yoga, están comprometidos a ayudar a las personas a encontrar la paz interior, la armonía y la conexión con uno mismo en medio del caos y la agitación de la vida cotidiana. Es posible ir a visitarlos y experimenta los beneficios de la práctica del yoga en un ambiente sereno y acogedor.

Autor de las imágenes: Rodrigo Bornscheuer.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/196283-el-yoga-como-rutina-de-bienestar.htm