

PUBLICADO: 21/06/2016

Los beneficios del yoga



La práctica de esta disciplina contribuye a mejorar la salud física, sino mental y espiritual.

El yoga es una práctica milenaria proveniente de la India. Cada día más personas se adhieren a esta disciplina porque es una de las más completas, ya que trasciende lo físico. Para muchos de quienes la practican se convierte en todo un estilo de vida. En Colombia, es una disciplina cada vez más accesible y recomendada.

Personas como Ana María Conde, quien practica yoga hace cuatro años, buscan en este ejercicio una respuesta, pero sobre todo, crecimiento personal, emocional y espiritual. *"El yoga te permite entender tu mente a través de la respiración, tu cuerpo y el conocimiento de la vida"*, asegura. Entre los mayores beneficios de esta disciplina están **mejorar la flexibilidad, la fuerza** y la **tonificación muscular**, así como la **postura del cuerpo y el equilibrio**.

Incluso, algunos estudios científicos han demostrado que la práctica constante de esta disciplina ayuda a personas con enfermedades graves como el cáncer, la esclerosis múltiple o la artritis a aliviar el dolor a través de un mejor control de la respiración. *"Cuando practicas yoga, la mente descansa totalmente. Te desconectas de las cosas cotidianas, tu mente está*

descansando y ahí es cuando encuentras, a través de una conciencia más amplia sobre la respiración y el cuerpo, calma y puedes manejar mejor tus sentimientos y emociones”, explica la instructora Anya Goloub.

Además de lo anterior, está comprobado que **ayuda a eliminar el estrés**, blindando al cuerpo con **paz mental** y contribuye a **manejar la ansiedad**. *“Dejé de fumar gracias al yoga, porque aprendí a controlar la ansiedad y a ser más consciente de la respiración. Las asanas (posturas) largas necesitan buena capacidad pulmonar y cuando fumaba me di cuenta de que no podía mantenerlas”, afirma Marcela Espejo, quien lleva un par de años practicando.*

De hecho, la motivación principal para seguir el yoga es tener una vida más saludable. Y es que esta disciplina exige llevar hábitos alimenticios más sanos, lo que permite un mejor control del peso. *“En este estado en el que estamos, buscamos soluciones a los problemas y la paz en este mundo. El yoga puede ser la respuesta ya que su práctica ayuda a superar lo que nos está pasando”, asegura Humberto Bastidas, maestros de Sahaja Yoga, una corriente de esta disciplina.*

Muchos creen que esta es una práctica costosa, pero la buena noticia es que cada día es más accesible. Varias ciudades del mundo se han comprometido con esta causa al ofrecer jornadas gratuitas en parques. Más allá de ropa cómoda y disposición, no se necesita nada más para aprenderlo y disfrutarlo. Para practicarlo no se exige ningún requisito y personas de todas las edades pueden hacerlo.

“Uno debería empezar a practicar yoga desde pequeño ya que se pueden evitar muchas enfermedades que se dan después de los 40 años y son provocadas por el estrés, como la gastritis o los problemas de tensión”, asegura Goloub.

SEMANA.COM COPYRIGHT©2016 PUBLICACIONES SEMANA S.A.

Todos las marcas registradas son propiedad de la compañía respectiva o de PUBLICACIONES SEMANA S.A. Se prohíbe la reproducción total o parcial de cualquiera de los contenidos que aquí aparezca, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular.