

# YOGA

---

El Yoga es a menudo ideal para personas de la tercera edad, ya que es una forma de ejercicio que se puede adaptar a las necesidades y capacidades de una persona. Hay varias formas de yoga suave que puede rejuvenecer el cuerpo entero.

Los beneficios del yoga son abundantes. El Yoga puede ayudar a que el organismo se encuentre más tonificado, puede estimular la relajación y puede incluso ayudar a prevenir y controlar los problemas de salud y emocionales, que pueden ocurrir con la edad. La respiración de Yoga aumenta la circulación del cuerpo, puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias, y limpiar los orificios nasales. Hay algunas posiciones o posturas de yoga que solucionan problemas específicos, como la presión arterial y el sistema nervioso, así como enfermedades del corazón. El Yoga también promueve un enfoque positivo a la vida.

Es importante para personas de la tercera edad, o cualquier persona que empiece el yoga, escuchar a su cuerpo y prestar atención a sus límites. Si siente dolor en cualquier momento, usted debe disminuir la postura o dejar de hacerla por completo. Para algunas personas de la tercera edad el yoga incluye las posturas fáciles (Sukhasana), postura gato (Bidalasana), postura perro (Adho Mukha Shvanasana), doble postura de pierna, la media torcedura espinal (Ardha Matsyendrasana), postura de la langosta (Salabhasana), postura el alivio de viento (Pavanamuktasana), y la postura cadáver (Savasana). En cuanto a las técnicas de respiración, Kapalabhati es a menudo un buen año para personas de la tercera edad.

Yoga es una excelente forma de mantener la mente y el cuerpo fuerte y saludable a cualquier edad.



# Beneficios del Yoga

---

El Yoga se ha practicado en todo el mundo durante muchos años, y sus seguidores han visto innumerables beneficios. Yoga puede comenzar como una actividad para mejorar su salud, luego se convertirá realmente en una forma de vida para la mayoría. Los cambios positivos que se derivan de Yoga son numerosos y multifacéticos.

Yoga, que se inició en la India, es una serie de posturas y técnicas de respiración que calmar la mente y fortalecer el cuerpo. El objetivo del Yoga es el de promover sentimientos positivos y el conocimiento. Actualmente, existe Yoga de todo el mundo, y millones de personas en la práctica de las técnicas.

Los beneficios físicos del Yoga son a menudo lo primero que se nota. Aumenta la flexibilidad y desarrollar músculos en lugares que nunca fueron trabajados antes. Las sesiones Yoga son de licencia y efectos duraderos en el cuerpo, que también incluyen el equilibrio y la estabilidad de la posición en la vida cotidiana. El nivel de energía del cuerpo aumenta, y el dolor en el cuerpo disminuye. Técnicas permiten a la gente para mantener su respiración mucho más tiempo, y de manera eficiente el cumplimiento de su importante tarea. Postura es muy importante en Yoga, y es importante y mejora cada día.

El Yoga también beneficia a la salud mental de las personas que lo practican. La meditación permite a la mente a permanecer centrada y concentrada. También alarga la atención, y la memoria se vuelve mayor y mejorada. Las personas se sienten a menudo más alegría en sus vidas como resultado de la práctica de Yoga, ya que se centra la mente en un nivel más profundo del ser. Material cosas empiezan a parecer menos importante en el mayor sistema de las cosas, y aprecio más centrada en la vida de uno y la población en ella. Muchas personas experimentan sentimientos de ansiedad y nervioso por muchas razones, pero Yoga y meditación pueden reducir o eliminar estos y otros sentimientos negativos.