11/07/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

Yoga o la mejor manera de mantener tu físico y tu mente sanos y activos

El yoga, una práctica milenaria originaria de la India, ha ganado popularidad en todo el mundo por sus numerosos beneficios tanto para el cuerpo como para la mente. Más allá de ser una simple rutina de ejercicios, el yoga es un camino hacia el bienestar integral.

Uno de los beneficios más conocidos del yoga es la mejora de la flexibilidad. Muchas posturas de yoga están diseñadas para estirar y elongar los músculos, lo que a su vez mejora el rango de movimiento de las articulaciones. Según un estudio publicado en el Journal of Bodywork and Movement Therapies, la práctica regular de yoga puede incrementar significativamente la flexibilidad en solo 8 semanas.

La flexibilidad no solo mejora la postura y la movilidad, sino que también puede reducir el riesgo de lesiones. Los músculos y articulaciones flexibles son menos propensos a las tensiones y los esguinces, haciendo del yoga una excelente opción para aquellos que buscan una actividad física segura y efectiva.

Contrario a la creencia popul

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |