



Beneficios del yoga para la salud mental: menos estrés y más energía

Descripción



El yoga combina asanas, posturas, con respiración y meditación. La combinación de estas prácticas ofrece grandes beneficios para el cuerpo, pero también para la mente. A través de la respiración, que hace de puente entre estas dos áreas del ser humano en el yoga, se pueden mejorar significativamente las dolencias psicológicas y aumentar la calidad de vida.

Cómo el yoga mejora tu salud mental

Si bien no es la solución definitiva a estos problemas, los expertos coinciden en que es una gran herramienta que puede usar para aliviar el estrés, la ansiedad o la presión. Estudios realizados al respecto demuestran que las personas que practican yoga tienen un mejor estado de ánimo y además ayudan a mejorar las relaciones sociales.

Entre los beneficios de esta práctica está la estimulación del sistema nervioso autónomo. Este sistema se encarga de responder a diversos estímulos y regular procesos como la digestión o los ciclos del sueño, que se ven más afectados cuando los niveles de estrés en el organismo se disparan.

El yoga favorece la función del sistema nervioso autónomo / PEXELS

Cuando los niveles de cortisol, la hormona del estrés, disminuyen, funciona favorablemente para aliviar la ansiedad e incluso la depresión o los ataques de pánico. Las patologías mentales que se tratan de la mano de la práctica del yoga tienen muchas más posibilidades de mejorar que las que no.

El yoga se enfoca mucho en la respiración y enseña a permanecer en el momento presente, lo que te permite fortalecer la conexión contigo mismo. Cualquiera que practique yoga regularmente aprende a interpretar las señales del cuerpo y los procesos mentales. De esa manera, es mucho más fácil detectar un pensamiento intrusivo que pueda estar provocando problemas de ansiedad.

Al dedicarse de lleno a esta tarea, las personas que practican yoga alcanzan mayores niveles de autoconocimiento y alcanzan una mayor claridad de pensamiento. Vivir en el presente, ser capaz de concentrarse en su propia respiración y tener en cuenta estas claves tanto dentro como fuera de la práctica ayudará a aumentar la autoestima, conectarse con pensamientos inconscientes y lograr una mayor claridad de pensamiento.

Beneficios de aliviar el estrés a través de la meditación

Además, el yoga puede ser una gran técnica de relajación. Cuando nos enfrentamos a situaciones de la vida que pueden desencadenar estrés, alcanzar estos niveles de autoconciencia y control sobre la situación ayuda a relativizar y separar lo que es un problema real y lo que es el resultado de una sobreactividad mental.

Los beneficios del yoga para la salud mental también favorecen las relaciones sociales/PEXELS

El yoga también trae beneficios a nivel social. Una vez que se logra este estado de paz y tranquilidad, se bajan los niveles de cortisol y se estimula la función del sistema nervioso autónomo, la persona que practica yoga mejorará exponencialmente sus habilidades sociales. Esa calma que le ha proporcionado el ejercicio se refleja en su trato con las demás personas y consigue crear un ambiente de calma y serenidad que contagia a todos los que le rodean.

Todos estos beneficios contribuyen en mayor o menor medida a la mejora de la salud física y mental. Tanto en el día a día como en el caso de enfermedades más graves como adicciones, problemas de embarazo o trastornos de la alimentación, la buena práctica del yoga ofrece un plus de estabilidad y seguridad, que contribuye a mantener la salud mental.

Fecha de creación

marzo 2023