



Cuál es la diferencia entre yoga y pilates: elige el mejor para ti si lo que quieres es adelgazar o si necesitas relajarte y aliviar el estrés

Descripción



Tanto el yoga como el Pilates se presentan como un tipo de ejercicio relajante. ¿Cuál debería elegir? Ambos usan una colchoneta o colchoneta, ambos están disponibles como clases de ejercicios grupales en el gimnasio y ambos ayudan a crear un físico tonificado y esbelto.

Si está tratando de identificar cuál es mejor para usted, está en el camino correcto. Eso significa que

ha decidido hacer algo bueno para su cuerpo y alma. La elección es saber en qué quieres trabajar más: ¿el cuerpo o la cabeza? Aquí están las principales diferencias entre Pilates y yoga para que puedas decidir cuál es mejor para ti.

Video.

Las 4 posturas de yoga que alivian el dolor menstrual

¿Qué es el yoga?

El yoga se desarrolló hace más de 5000 años en la India tanto para hombres como para mujeres para conectar la conciencia humana con la conciencia universal a través de la actividad física. El yoga está diseñado para mejorar la salud física, la salud emocional y la salud espiritual.

A través de movimientos repetitivos, el yoga se enfoca en la flexibilidad y los grupos musculares amplios y se encuentra que es altamente terapéutico. Muchos tipos de yoga implican meditación y respiración profunda, que ayudan a relajarse. La parte meditativa del yoga atrae a las personas que quieren tomárselo con calma y reducir el estrés.

Hatha yoga es quizás el más popular. Obtendrá los conceptos básicos en estas clases más lentas, que requieren que mantenga cada postura durante algunas respiraciones. Muchos estudios consideran que las clases de hatha son una de las formas más suaves de yoga. Debido a su ritmo más lento, Hatha es ideal para principiantes.

Vinyasa Yoga es un tipo de disciplina que combina la respiración con movimientos de baile. No durará mucho en cada postura, por lo que esta es una excelente manera de aumentar su ritmo cardíaco. Prepárate para escuchar música divertida y un ambiente trepidante. Otras variedades son Ashtanga Yoga, Iyengar Yoga, Bikram Yoga o Hot Yoga. Los dos últimos son muy exigentes por las condiciones de calor y humedad. Y más: yoga restaurativo, yin yoga... ¡Siempre habrá uno para ti!

¿Qué es Pilates?

Pilates es un sistema de acondicionamiento físico desarrollado por Joseph Pilates a principios del siglo XX y nacido durante la Primera Guerra Mundial con la intención de ayudar a los soldados heridos a recuperar su salud fortaleciendo, estirando y estabilizando músculos específicos.

Pilates utiliza menos movimientos pero más precisos y se centra en la alineación, la concentración, el control, la precisión, la respiración y el flujo adecuados. Joseph Pilates creía que la salud mental y física son esenciales y deben combinarse para crear un método de acondicionamiento de todo el cuerpo. Al igual que el yoga, Pilates tiene muchos beneficios. Ayuda a aumentar la fuerza, la flexibilidad y el tono muscular con un enfoque en la alineación y el alargamiento del cuerpo.

Durante los movimientos de Pilates, el enfoque de fortalecer y alargar simultáneamente los músculos crea un tono muscular general largo, delgado y fuerte que no crea volumen. Al concentrarse en la alineación y la postura correctas del cuerpo, se parará más erguido, se sentará erguido y se moverá con mejor coordinación y equilibrio.

También favorece la fuerza interior, alivia el estrés, aporta más energía y elimina toxinas. Además, Pilates ofrece una variedad de beneficios adicionales, que incluyen mejoras en la densidad ósea, la función del piso pélvico y la capacidad pulmonar, entre otros. Siempre es una buena elección.

¿Cómo elegir entre yoga y pilates?

Si está tratando de perder peso, los ejercicios de Pilates se pueden hacer con máquinas que agregan cardio a sus posturas. Esto puede ayudarlo a quemar calorías adicionales. Los ejercicios de pilates son mucho más intensos y los resultados se sienten mucho más rápido que el yoga en su versión más económica. Con ejercicios frecuentes de Pilates, puede lograr un abdomen más plano y tonificado si ese es su objetivo.

Por su parte, el yoga puede ser el ejercicio más eficaz para combatir la depresión o la ansiedad ya que se centra tanto en la mente como en el cuerpo. En el yoga, los ejercicios de respiración te ayudan a relajarte porque necesitas concentrarte en cómo usas la respiración. Enviar tu respiración a áreas problemáticas específicas que contienen estrés te permite relajar esos grupos de músculos en tu cuerpo.

Una de las principales diferencias entre el yoga y Pilates es que el primero se puede utilizar para mejorar la flexibilidad del cuerpo y las articulaciones. Por su parte, Pilates se enfoca en tratar de relajar y fortalecer los músculos tensos. Con todos estos datos, ya puedes elegir mejor. Pero lo bueno es que elijas la opción que elijas, nunca te equivocarás. Ah, sí, ¿y por qué no ambos?

Fecha de creación

abril 2023