



Ejercicios de yoga para principiantes: 7 posturas que te cambiarán la vida

Descripción



El yoga es una gran manera de mejorar la flexibilidad, la fuerza y el enfoque. El yoga es una antigua disciplina física, mental y espiritual que se originó en la India. El término “yoga” proviene del sánscrito y significa “unir” o “integrar”. En un nivel más general, el yoga se trata de la unión de mente, cuerpo y espíritu.

La práctica del yoga involucra una serie de posturas (llamadas asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación (dhyana) para promover la salud física y mental. Algunos tipos de yoga también implican prácticas éticas y filosóficas.

Ejercicios de yoga para principiantes.

Aquí hay algunas posturas de yoga para principiantes que puedes probar:

1. Postura de la montaña (Tadasana):

Esta es una postura fundamental en la práctica del yoga. De pie con los pies juntos, presione activamente los pies contra el suelo y distribuya el peso uniformemente sobre todo el pie. Mantenga los brazos a los costados y trate de mantener una alineación firme y recta en todo el cuerpo.

2. Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana):

Desde una posición de cuatro puntos (rodillas y manos en el suelo), estire las piernas y levante los glúteos hacia el techo, manteniendo las manos firmemente en el suelo. Tu cuerpo debe formar una V invertida.

3. Postura del Gato-Vaca (Marjaryasana-Bitilasana):

A cuatro patas, alterna entre arquear la espalda hacia el techo (postura del gato) y hundirte hacia el suelo (postura de la vaca). Esta postura ayuda a calentar el cuerpo y a enderezar la columna.

4. Postura del niño (Balasana):

Desde una posición de cuatro puntos, siéntese sobre los talones, estire los brazos hacia el suelo mientras baja la frente al suelo. Esta postura es relajante y ayuda a liberar la tensión en la espalda.

5. Postura de la cobra (Bhujangasana):

Acuéstese boca abajo en el suelo, coloque las palmas de las manos a la altura de los hombros y empuje con las manos para levantar el pecho del suelo, arqueando ligeramente la espalda.

6. Postura del Guerrero I (Virabhadrasana I):

Desde la postura de la montaña, da un gran paso hacia atrás con un pie y gira el pie trasero hacia afuera. Manteniendo el pie delantero apuntando hacia adelante, doble la rodilla delantera hasta que la

pierna forme un ángulo de 90 grados. Estire los brazos hacia arriba y mire hacia adelante o hacia sus manos.

7. Postura del árbol (Vrksasana):

En la postura de la montaña, levante un pie y colóquelo en el interior del muslo opuesto. Junta las palmas de las manos a la altura del pecho o estíralas hacia arriba. Mantén la postura y luego cambia de lado.

Una mujer practicando yoga.

Beneficios del Yoga

Los beneficios del yoga pueden incluir:

1. Mejora de la flexibilidad y la fuerza física.
2. Mejora de la respiración, reducción del estrés y promoción de la relajación.
3. Mejora de la concentración y claridad mental.
4. Promover un mayor autoconocimiento y una sensación de paz y bienestar general.

Hay muchos estilos diferentes de yoga, desde estilos más físicos y poderosos como Ashtanga y Vinyasa hasta estilos más suaves y meditativos como Hatha y Yin. La elección del estilo de yoga depende de los objetivos, necesidades y preferencias individuales de cada individuo.

Recuerda que lo más importante es escuchar a tu cuerpo. Si una posición le causa dolor, intente ajustarla para que sea más cómoda o pase a la siguiente posición. Un instructor de yoga puede ayudarlo a asegurarse de que está realizando las posturas de manera correcta y segura.

Fecha de creación

junio 2023