

Yoga para mantener el equilibrio entre cuerpo y mente

El yoga es una práctica milenaria destinada a conseguir la perfección espiritual, el dominio del cuerpo y la concentración anímica
¿Será cierto? ¡Vamos a comprobarlo!



Practicar yoga puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión

Practicar yoga puede reducir la producción de cortisol.

El cortisol es una hormona que se libera en respuesta al estrés.

El yoga y la meditación pueden tener un efecto modulador entre los sistemas nervioso, endocrino e inmunitario.



Practicar yoga puede mejorar la calidad del sueño

La práctica de yoga puede ayudar a:

Conciliar el sueño 10 minutos antes de lo habitual

Dormir una hora más al día

Mejora la sensación de descanso

Puede mejorar el manejo de los síntomas durante la menopausia

El yoga ayuda a reducir los síntomas de la menopausia.

Ayuda a mejorar la densidad mineral ósea en mujeres postmenopáusicas.

Tiene un efecto positivo sobre el equilibrio, la postura y la flexibilidad.



Puede influir favorablemente en el estado de salud

Puede disminuir los niveles de mediadores proinflamatorios, colesterol, triglicéridos y colesterol VLDL.

Un exceso de mediadores proinflamatorios podrían constituir un factor de riesgo cardiovascular.

La práctica regular de yoga puede influir positivamente en el estado de salud.



Mejora la flexibilidad y el equilibrio

Ayuda a tonificar y estirar los músculos

Potencia la flexibilidad y ayuda a mantener una postura correcta

RAE. Definición yoga. Disponible en: <https://dle.rae.es/?id=cWOUlz>

Rodríguez Peña F. Yoga y meditación mindfulness psiconeuroinmunoendocrinología e implicaciones clínicas. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=152050>

Kumar Katuri K, et al. Association of yoga practice and serum cortisol levels in chronic periodontitis patients with stress-related anxiety and depression. J Int Soc Prev Community Dent. 2016 Jan-Feb; 6(1): 7-14. doi: 10.4103/2231-0762.175404

Vázquez Monteagudo L. Beneficios de la práctica de yoga durante la menopausia. Revisión bibliográfica. Ene. vol.12 no.1 Santa Cruz de La Palma abr. 2018 Epub 23-Abr-2018

Vijayaraghava A, et al. Effect of Yoga Practice on Levels of Inflammatory Markers After Moderate and Strenuous Exercise

J Clin Diagn Res. 2015 Jun; 9(6): CC08-CC12. Published online 2015 Jun 1. doi: 10.7860/JCDR/2015/12851.6021

Manjunath NK, et al. Influence of Yoga and Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. Indian J Med Res. 2005 May;121(5):683-90.

Consejería de políticas sociales y familia. La guía práctica de la actividad física y la mujer a cualquier edad. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014011.pdf>