

Beneficios físicos y mentales del Yoga

Por Beatriz Davila

El yoga, con sus diversas prácticas físicas, espirituales y meditativas, tiene grandes y beneficios en nuestro bienestar integral. El yoga es un sistema holístico que trabaja en todos los planos. En el físico, entre otras cosas, nos hace más conscientes de los ritmos y necesidades naturales del cuerpo, fortalece los músculos y huesos, retrasa el proceso de envejecimiento, aumenta la energía vital, da flexibilidad y equilibrio, oxigena y limpia nuestros órganos, beneficia nuestro sistema cardiovascular, endocrino, digestivo y respiratorio, abre los canales energéticos y equilibra los chakras.

En el plano mental disminuye el estrés, favorece la concentración, la capacidad de razonamiento y nos levanta el ánimo. También nos trae armonía interior, que muchas veces nos ayuda a dormir mejor, disminuye la tendencia a reaccionar con rabia o tristeza ante las situaciones, ayuda a la superación de miedos y tener un pensamiento positivo. El equilibrio interior y la apertura de corazón repercuten no sólo en una mejor forma de relacionarse con el mundo, y una mejor experiencia vital, sino también en la salud física.

Te explicaremos con más detalle cuáles son los beneficios en nuestra mente y cuerpo, que son los efectos más prácticos y que le interesan a más personas. El despertar espiritual, si bien es la esencia de la tradición, lo dejaremos para otro espacio.

• Beneficios físicos

-En general, el cuerpo tiene mayor energía, está libre de toxinas, recupera su capacidad de sanar naturalmente, está más fuerte ante enfermedades y estímulos externos y funciona de una forma óptima en todos sus elementos.

-Aumenta la flexibilidad en articulaciones y músculos. El yoga nos hace más flexibles, vitales y ágiles.

-Aumenta la fortaleza física, trabaja los músculos y moldea el cuerpo. Los Yoga Sutras afirman: "el yoga nos hace atractivos, bellos, firmes y fuertes".

-Aumenta la energía y la vitalidad. Las asanas y otras prácticas de yoga aumentan en nosotros el prana, o energía vital.

-Es una medicina preventiva: estimula los procesos metabólicos y anabólicos, mejora la circulación de energía, oxigena el cuerpo.

-Ayuda a disminuir el dolor causado por ciertas condiciones físicas, a través de la producción de endorfinas, la relajación y la disminución de la inflamación.

Previene enfermedades crónicas al ser una medicina holística preventiva y sanadora. Hay estudios que sugieren una mejoría en enfermedades como artritis, arterioesclerosis, fatiga crónica, asma y vena várice.

-Nos enseña a respirar mejor, lo cual aumenta la salud en nuestros órganos, nuestra energía y nos da calma interior.

-Mantiene la columna vertebral joven, la postura recta, y evita el deterioro de los discos, a través de la irrigación sanguínea y la flexibilidad.

-Ayuda a disminuir el envejecimiento: a través de la salud de la columna vertebral, evitando el estrés, contrarrestando los procesos catabólicos de deterioro de las células ayudando a limpiar el cuerpo de toxinas que producen un envejecimiento artificial del cuerpo, y manteniendo las partes del cuerpo lubricadas y limpias.

-Estimula los órganos internos a través de ejercicios específicos. Uno de sus efectos más notorios es en el sistema endocrino y neurológico.

-Trabaja el sistema inmunológico, el sistema digestivo, el sistema respiratorio.

-Puede disminuir los riesgos cardiovasculares como la presión sanguínea elevada, los niveles de azúcar y colesterol en la sangre, y puede elevar la producción de antioxidantes.

-Limpia y desintoxica. A través de la respiración, la piel y el adecuado funcionamiento de los medios de limpieza, el yoga nos permite deshacernos de toxinas y renovar el oxígeno.

-Las posturas trabajan los diferentes chakras que se relacionan con el cuerpo físico y aspectos de nuestro ser.

-Mejora la vida sexual: aumenta las hormonas sexuales y genera estímulos mentales asociados a la excitación sexual, además de favorecer la satisfacción en las relaciones de pareja en todo sentido.

-Nos hace sentir menos cansados porque no desperdiciamos energía en tensiones innecesarias.

• **Beneficios mentales**

-Una práctica de yoga meditativa y consciente calma la mente y la hace más aguda, haciendo que estemos emocionalmente y mentalmente más estables y fuertes. Sin embargo, se recomienda que el yoga sea complementado con una práctica regular de meditación.

-Puede ayudar a combatir la depresión y a dar un sentido de propósito.

-Calma la respuesta *fight or flight*, por lo que el temor o la ira disminuyen.

-Nos hace más resistentes al estrés y nos ayuda a manejar la ansiedad, además de despejar la mente y traer la atención al momento presente haciendo la visión más clara.

-Ayuda a dormir mejor.

-Facilita la concentración, a estar alerta y enfocarse.

-Da claridad mental y facilita la toma de decisiones.

-Eleva las capacidades intelectuales.

-Contribuye a un pensamiento positivo, a la relación armoniosa con el entorno y al entusiasmo por la vida.

-Aumenta la autoestima y la capacidad de creer en nosotros mismos.

-Mejora la relación con nuestro ser físico y nuestra aceptación de él.

Fuente: <https://www.aboutespanol.com/beneficios-fisicos-y-mentales-del-yoga-1154673>