

Conoce 5 estilos de yoga y aprende sus beneficios

Es conocida como la práctica que permite conectar el cuerpo, la respiración y la mente. El yoga se convirtió en una de las actividades preferidas de las personas que desean mejorar su sistema de cuidado integral.

Hoy Elimpulso.com te muestra algunos estilos de esta disciplina que puedes practicar para mejorar tu salud.

Acroyoga

Es una de las más populares gracias a las redes sociales. Esta actividad se realiza en pareja, tomando en cuenta la focalización, el equilibrio y la concentración.

Yoga restaurativo

Recomendado a personas que se encuentran en proceso de rehabilitación física y mujeres embarazadas. Este tipo de yoga ayuda a la relajación muscular por medio de los estiramientos que se aplican en el yogui, Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar.

Yin yoga

Basados en movimientos lentos para las articulaciones del cuerpo y en los tejidos más profundos de la piel. Este tipo de yoga permite combatir la ansiedad y el estrés al llegar al momento de relajación.

Hatha yoga

Las personas que quieren iniciarse en esta práctica, Hatha yoga se focaliza en las posturas o respiración. Dentro de las clases se introducen los fundamentos del yoga y los asanas como el pranayama.

Con información de El Impulso