

YOGA

UNA PRÁCTICA PARA EL BIENESTAR
FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL



¿QUÉ ES?

Es una disciplina originaria de la India. La palabra *yoga* proviene del sánscrito *yuj*, que significa unión o integración.

Su objetivo es promover el equilibrio entre el cuerpo, la mente y las emociones mediante la combinación de:

- Posturas físicas (asanas)
- Ejercicios de respiración (pranayama)
- Meditación y atención plena
- Relajación y concentración



Es reconocida como una práctica que favorece la salud integral y puede adaptarse a personas de todas las edades y niveles de condición física.

ALGUNOS TIPOS DE YOGA

HATHA YOGA

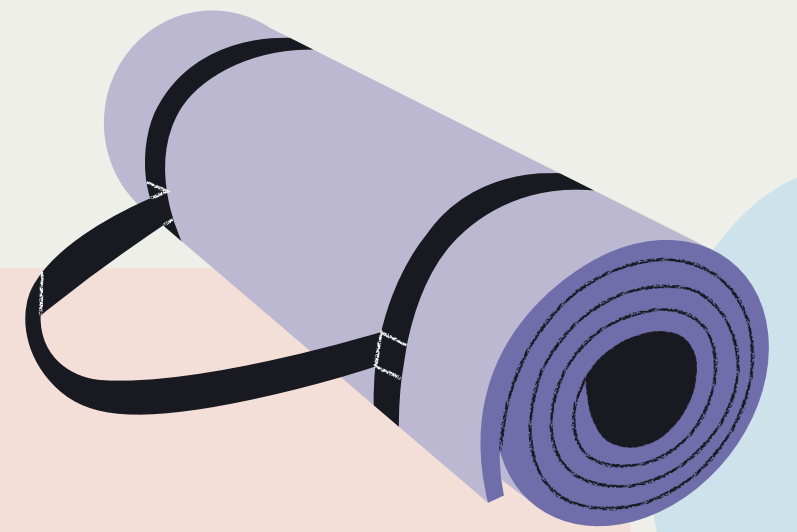
- Ideal para principiantes
- Se practica con movimientos suaves y respiración consciente
- Favorece la flexibilidad y el equilibrio



YOGA IYENGAR

- Desarrollado por Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar
- Se caracteriza por la precisión en la alineación corporal durante cada postura
- Utiliza materiales de apoyo para facilitar la correcta ejecución de las asanas
- Favorece la conciencia corporal y el control de la respiración

ALGUNOS TIPOS DE YOGA



VINYASA YOGA

- Consiste en secuencias dinámicas de movimientos sincronizados con la respiración
- Mejora la resistencia física y la coordinación



ASHTANGA YOGA

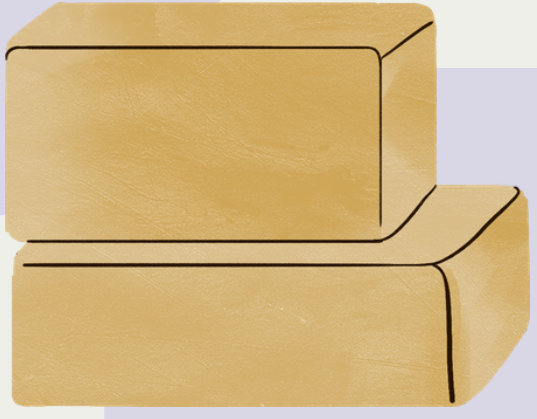
- Sigue una serie fija de posturas
- Es más exigente físicamente
- Fortalece músculos y aumenta la disciplina



YOGA RESTAURATIVA

- Utiliza cojines, bloques y mantas para sostener el cuerpo
- Ayuda a disminuir el estrés y favorecer la recuperación física y mental

PRINCIPALES BENEFICIOS



FÍSICOS

- Incrementa la flexibilidad
- Mejora el equilibrio y la coordinación
- Fortalece músculos y articulaciones
- Favorece una mejor postura corporal
- Contribuye a la salud cardiovascular

MENTALES

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Mejora la concentración
- Favorece la memoria y la atención
- Promueve una mayor claridad mental



EMOCIONALES

- Favorece el manejo de las emociones
- Incrementa la sensación de bienestar
- Mejora la autoestima
- Promueve la relajación y el descanso



¿QUIÉN LA PUEDE PRACTICAR?

Yoga es una actividad inclusiva y adaptable.

Es recomendable para:

- Niñas y niños
- Adultos de todas las edades
- Mujeres embarazadas (con supervisión profesional)
- Personas con movilidad limitada mediante adaptaciones

Importante: ante enfermedades, lesiones o embarazo, es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de iniciar la práctica.



RECOMENDACIONES

- Practicar de forma gradual
- Escuchar a tu cuerpo, **distinguir** y evitar el dolor
- Mantener una respiración lenta y consciente
- No competir con otras personas
- Ser constante para obtener mayores beneficios



REFERENCIAS

- Consejo Nacional de Población. (2019). ¿Conoces los beneficios del Yoga?. <https://www.gob.mx/conapo/articulos/conoces-los-beneficios-del-yoga-en-zona-libre-este-sabado-3-de-agosto-te-los-decimos>
- Liencres, Lucía. (s.f.). Tipos de yoga, Guía de todos los estilos. <https://www.theclassyoga.com/que-es-yoga/tipos-yoga/>
- Organización de las Naciones unidas. (2026). Yoga: un planeta, una salud. <https://www.un.org/es/observances/yoga-day>
- UNAM Global, revista. (2023). El fascinante mundo del yoga: beneficios físicos y emocionales. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/el-fascinante-mundo-del-yoga-beneficios-fisicos-y-emocionales/