

Descubre las mejores posturas que se practican en el yoga

El Ciudadano · 29 de septiembre de 2015



Practicar esta disciplina es verdaderamente estimulante para los sentidos. No solo tonifica el cuerpo, también conecta el alma con la mente. Es una manera de acercarse a la espiritualidad, ya que permite que te relajes y medites mientras haces ejercicio. Acá te mostraremos las mejores posturas para que tu cuerpo se llene de energía. Recuerda que más que ejercicio, es una disciplina y requiere de constancia y dedicación.

1. Postura de la pinza

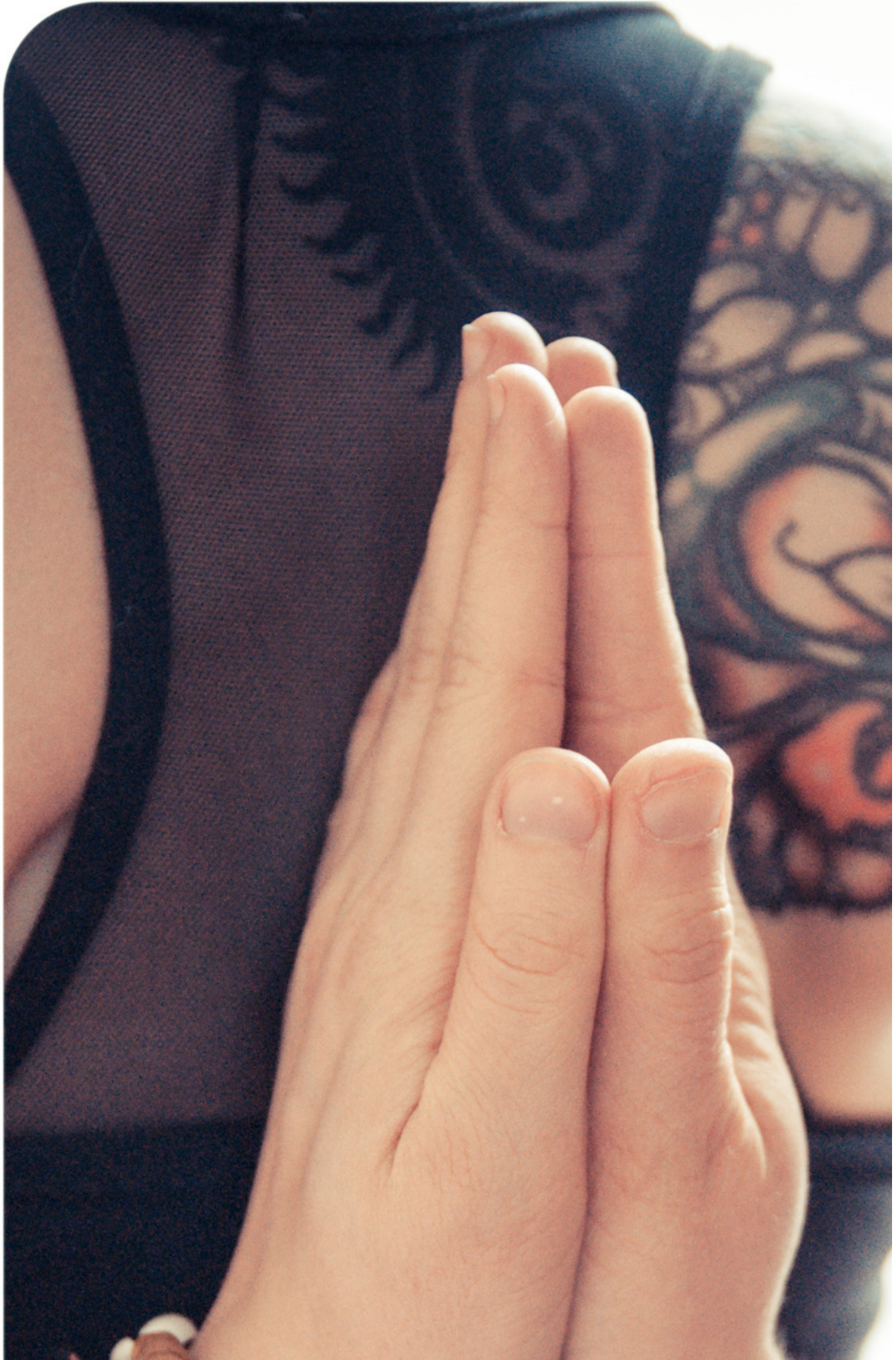
Ideal para bajar nuestros niveles de ansiedad. Nos permite localizar la tensión alojada en la espalda y liberarla a medida que nos inclinamos. Sentirás cómo se relajan todos los músculos de tu cuerpo después de practicarla.

2. Postura del arado

Recomendada para aquellas personas que se encuentran sumamente agotadas. Ayuda a despejar la mente, relajar los músculos y mejorar el ánimo. Una vez la hayas puesto en práctica, dormirás como un bebé.

3. Postura del saludo posterior

Empecemos con que ayuda a mejorar la postura. Si pasas mucho tiempo frente a una computadora, esta es la solución para ti. Tonifica manos y hombros y nos brinda mucha energía.





4. Postura tendida del pulgar del pie

Perfecta para mejorar la apariencia del de tus muslos. Además ayuda con los dolores menstruales y lumbares. Si padeces de dolores en la espalda baja, trata con esta postura. Te sentirás de maravilla.

5. Postura del héroe

Nos permite mantener la espalda derecha, pero lo que realmente adorarás es el bien que le hace a tus rodillas. No solo las fortalece, si las tienes inflamadas verás cómo poco a poco baja la hinchazón. El tip es mantener el pecho erguido.

Vía: <http://kickfeed.co>

Fuente: El Ciudadano