Publicado en Zaragoza el 08/01/2020

# [Los mayores beneficios del yoga por mundoyoga.eu](http://www.notasdeprensa.es)

## De todos es sabido que el yoga es ese arte milenario que lleva años ayudando a civilizaciones completas a desconectar del estrés y las preocupaciones, logrando una mayor paz interior y una mayor conexión con cada uno

 Es uno de los deportes más completos y eficaces para lograr la desconexión total del cuerpo y mente, capaz de transportar a otra realidad paralela en la que la paz y la tranquilidad imperan en este mundo de estrés y preocupaciones. Aquí vienen los principales beneficios de la práctica del yoga. Mejora la salud cardiovascularEstá comprobado que la práctica regular del yoga ayuda a combatir la hipertensión y reducir el nivel de colesterol en sangre, lo cual puede ayudar a tener un menor riesgo a sufrir problemas de corazón. Mejora la respiraciónDe todos es sabido que uno de los beneficios más potentes del yoga es que enseña a respirar correctamente, el hecho de aprender a respirar es casi tan práctico como el reventarse físicamente en cualquier otro deporte, ya que estos trucos de respiración ayudan a respirar mejor en todos los aspectos de la vida cotidiana. Alivia el dolorSi una lesión o un dolor crónico es lo que se apodera del día a día, entonces el yoga es otra de las cosas que no se pueden perder, está comprobado que la práctica regular del yoga ayuda a aliviar la sensación de dolor en casos de tener una lesión o dolor crónico, así que puede ser otro elemento que puede ser determinante a la hora de animar a la gente a practicar yoga. Ayuda a fortalecer músculos y huesosNo solo ayuda a fortalecer los músculos si no que colabora a que no se acumule ácido láctico en el cuerpo, lo cual contribuye a no perder flexibilidad. Tener una musculatura definida y una estructura ósea fuerte contribuye a prevenir lesiones y todo tipo de dolencias y enfermedades. Es bueno para los sistemas imunológico y nerviosoEstá científicamente comprobado que la práctica del yoga ayuda a reducir el nivel de cortisol, la hormona del estrés, al atacar a esta hormona de manera directa, también se va a conseguir una mayor resistencia a todo tipo de enfermedades e infecciones. Flexibilidad a topeEs el beneficio más evidente del yoga, es una disciplina que ayuda a mejorar la flexibilidad y trabajar todos los músculos del cuerpo para convertir el cuerpo en un organismo mucho menos rígido y menos tendiente a lesionarse. Estos han sido unos pocos de los infinitos beneficios que aporta la práctica del yoga en el día a día, los mejores accesorios y complementos para disfrutar del yoga, todos en la web www.mundoyoga.eu

**Datos de contacto:**

Emilio

691833898

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/los-mayores-beneficios-del-yoga-por-mundoyoga](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Entretenimiento Medicina alternativa Otros deportes Bienestar



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)