

## Se extiende la practica del Bikram yoga.

### Se extiende la practica del Bikram yoga en España.

El número de gente que práctica Bikram yoga en España va en aumento debido a la creciente preocupacion en la sociedad por la búsqueda del bienestar físico y mental, interior y exterior. Estudios demuestran que cada vez más españoles se apuntan a gimnasios y siguen dietas específicas para bajar de peso como la [dieta disociada](#).

La conciencia de llevar un estilo de vida sano, una buena [dieta disociada](#) y practicar ejercicio va calando hondo entre los españoles, especialmente en el grupo comprendido entre los 25 y los 40 años. El Bikram yoga esta siendo la respuesta de cada vez más personas a llevar una vida saludable por dentro y por fuera.

El Bikram yoga consta de 26 posturas y 2 respiraciones. Se efectua en una sala a 40 grados de temperatura, lo que hace que rompamos a sudar y eliminemos toxinas. Al tratarse de yoga diversas personas declaran que ademas de sentirse bien por fuera se sienten relajados por dentro.

Para encontrar más informacion y consejos sobre como llevar una vida saludable se puede consultar la web de la dieta disociada [aquí](#).

---