

## Lo que esconden las 26 posturas del Bikram Yoga

**Mientras la mayoría de las personas acuden al gimnasio para ponerse en forma haciendo distintas tablas de ejercicios, el Bikram Yoga trabaja cada parte del cuerpo gracias a sus 26 asanas (posturas)**

No importa qué zona desees mejorar porque finalmente mejoras el aspecto físico en general, del mismo modo que relajas la mente y alcanzas un estado de bienestar y paz. La práctica regular de Bikram Yoga mejora la postura corporal y la alineación de la espina dorsal, llegando incluso a ganar algún centímetro en altura. Una disciplina que vale para todo y te renueva por dentro y por fuera, logrando incluso retrasar el proceso de envejecimiento.

Algunas de sus posturas más destacadas te ayudarán a:

- Reducir peso: Adelgaza muslos, tonifica abdomen y pantorrillas. Elimina toxinas llenando de energía y revitalizando el cuerpo. Fortalece todos y cada uno de los músculos de las piernas mejorando la flexibilidad de las articulaciones de las caderas.
- Eliminar dolores crónicos: Ayuda a aliviar molestias de ciática, previene y elimina la artritis, ayuda a reducir y eliminar el dolor en la espalda baja, mejora la postura corporal y el equilibrio.
- Mantener una silueta tonificada: Fortalece tendones de la corva y muslo, los brazos, y los músculos de las piernas mejorando la flexibilidad de las articulaciones de las caderas, entre otros.
- Disminuir el estrés y la ansiedad. Elimina la depresión y pérdida de memoria, desarrolla concentración mental creando equilibrio entre el cuerpo y la mente, reduce el ritmo cardíaco, la presión arterial y promueve la relajación total.

Sobre Bikram Yoga Spain Studio.

El mayor centro de Bikram Yoga de España abre sus puertas en Madrid de la mano de Jonathan Martín, un joven emprendedor que hace unos años dio un giro a su vida, cambiando el mundo de las finanzas por la búsqueda de la paz interior, la salud y el crecimiento personal. Desde entonces no ha dejado de aprender con los mejores del mundo y ha sido este año cuando ha materializado su sueño con la apertura de Bikram Yoga Spain. Un fabuloso espacio de más de 300m<sup>2</sup>, diseñados para transmitir bienestar en cada rincón gracias a su decoración minimalista. Con unas instalaciones inmejorables, este centro, ubicado en pleno Barrio de Salamanca, es el lugar perfecto para practicar esta disciplina que cada vez tiene mas adeptos. C/ Maldonado, 52. (Barrio de Salamanca), Madrid. Tel.: 910 090 870  
[www.bikramyogaspain.es](http://www.bikramyogaspain.es)

---