

Yoga en India

Escrito por Elradrieni - 18/10/2021 20:20

La práctica del yoga es una técnica muy simple, ya que el cuerpo es el templo y las asanas (postura), pranayama (respiración) y la meditación son la esencia. El yoga conecta el cuerpo, la respiración y la mente, esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general además de aumentar la capacidad pulmonar mejorando la respiración, ayudando al sistema inmunológico reduciendo el estrés, aumenta la flexibilidad y la postura del cuerpo mejorando el equilibrio y fortalece los músculos y los huesos. Si quieres practicar yoga en india es una excelente decisión ya que allí alcanza una dimensión que trasciende lo físico. El yoga en India, es una forma de vida y de relacionarse con lo que nos rodea además de ser una experiencia que solo se puede vivir. La espiritualidad solo se puede aprender a dejarla salir para que nos transforme.

=====