

## El Místico

El yoga con sus diversas prácticas físicas, espirituales y meditativas, tiene grandes y beneficios físicos y mentales del yoga en nuestro bienestar integral. El yoga es un sistema holístico que trabaja en todos los planos. En el físico, entre otras cosas, nos hace más conscientes de los ritmos y necesidades naturales del cuerpo, fortalece los músculos y huesos, retrasa el proceso de envejecimiento, aumenta la energía vital, da flexibilidad y equilibrio, oxigena y limpia nuestros órganos, beneficia nuestro sistema cardiovascular, endocrino, digestivo y respiratorio, abre los canales energéticos y equilibra los chakras.

En el plano mental disminuye el estrés, favorece la concentración, la capacidad de razonamiento y nos levanta el ánimo. También nos trae armonía interior, que muchas veces nos ayuda a dormir mejor, disminuye la tendencia a reaccionar con rabia o tristeza ante las situaciones, ayuda a la superación de miedos y tener un pensamiento positivo. El equilibrio interior y la apertura de corazón repercuten no sólo en una mejor forma de relacionarse con el mundo, y una mejor experiencia vital, sino también en la salud física.

Te explicaremos con más detalle cuáles son los beneficios en nuestra mente y cuerpo, que son los efectos más prácticos y que le interesan a más personas. El despertar espiritual, si bien es la esencia de la tradición, lo dejaremos para otro espacio.



### **Beneficios físicos**

-En general, el cuerpo tiene mayor energía, está libre de toxinas, recupera su capacidad de sanar naturalmente, está más fuerte ante enfermedades y estímulos externos y funciona de una forma óptima en todos sus elementos

-Aumenta la flexibilidad en articulaciones y músculos. El yoga nos hace más flexibles, vitales y ágiles

<https://elmistico.org> Beneficios físicos y mentales del yoga

Aumenta la fortaleza física, trabaja los músculos y moldea el cuerpo. Los Yoga Sutras afirman: "el yoga nos hace atractivos, bellos, firmes y fuertes"

- Aumenta la energía y la vitalidad. Las asanas y otras prácticas de yoga aumentan en nosotros el prana, o energía vital
  - Es una medicina preventiva: estimula los procesos metabólicos y anabólicos, mejora la circulación de energía, oxigena el cuerpo
  - Ayuda a disminuir el dolor causado por ciertas condiciones físicas, a través de la producción de endorfinas, la relajación y la disminución de la inflamación.
  - Previene enfermedades crónicas al ser una medicina holística preventiva y sanadora. Hay estudios que sugieren una mejoría en enfermedades como artritis, arterioesclerosis, fatiga crónica, asma y vena várice.
  - Nos enseña a respirar mejor, lo cual aumenta la salud en nuestros órganos, nuestra energía y nos da calma interior
  - Mantiene la columna vertebral joven, la postura recta, y evita el deterioro de los discos, a través de la irrigación sanguínea y la flexibilidad
  - Ayuda a disminuir el envejecimiento: a través de la salud de la columna vertebral, evitando el estrés, contrarrestando los procesos catabólicos de deterioro de las células ayudando a limpiar el cuerpo de toxinas que producen un envejecimiento artificial del cuerpo, y manteniendo las partes del cuerpo lubricadas y limpias
  - Estimula los órganos internos a través de ejercicios específicos. Uno de sus efectos más notorios es en el sistema endocrino y neurológico
  - Trabaja el sistema inmunológico, el sistema digestivo, el sistema respiratorio
  - Puede disminuir los riesgos cardiovasculares como la presión sanguínea elevada, los niveles de azúcar y colesterol en la sangre, y puede elevar la producción de antioxidantes
  - Limpia y desintoxica. A través de la respiración, la piel y el adecuado funcionamiento de los medios de limpieza, el yoga nos permite deshacernos de toxinas y renovar el oxígeno
- Las posturas trabajan los diferentes chakras que se relacionan con el cuerpo físico y aspectos de nuestros ser
- Mejora la vida sexual: aumenta las hormonas sexuales y genera estímulos mentales asociados a la excitación sexual, además de favorecer la satisfacción en las relaciones de pareja en todo sentido
- Nos hace sentir menos cansados porque no desperdiciamos energía en tensiones innecesarias

## Beneficios mentales

•  
•