

---

## **YOGA**

El Yoga nació en la India hace miles de años, como ejercicio el yoga es recomendado ya que nos permite, mediante la meditación, poder controlar nuestra respiración, flexibilidad, postura, etc. Además de esto el yoga es beneficioso para las mujeres, ya que mejora su fertilidad y la ayuda luego de la menopausia.

Entre los beneficios del yoga se encuentran:

- 📖 Aumento de la flexibilidad
- 📖 Mejora del tono muscular
- 📖 Efecto relajante
- 📖 Aumento de la concentración
- 📖 Fortalece los huesos, mejora la respiración y la circulación
- 📖 Estimula el sistema inmunológico
- 📖 Mejora el funcionamiento de los órganos sexuales
- 📖 Ayuda a balancear las emociones.



## **YOGA para EMBARAZADAS**



El ejercicio físico mediante el yoga es ideal para la mujer embarazada.

El yoga requiere movimientos suaves, rítmicos y enseña la forma de que la persona no se fatigue en exceso ni traspase los límites de su propio cuerpo. Otorga mucha importancia a la respiración correcta y proporciona las numerosas ventajas de la relajación total.

Durante el embarazo el cuerpo está sometido a muchos esfuerzos adicionales: la sangre aumenta su circulación y en consecuencia, el corazón debe trabajar más. Los músculos del esqueleto, deben soportar un peso mayor. La mujer tiende en mayor medida a los cambios emocionales y es propensa a la tensión y con ello al cansancio. Por todo esto es indispensable, no solo para el bienestar de la mujer, sino también de su hijo en camino, que el cuerpo se conserve en forma y relajado. La mujer debe aprender a economizar energía y actuar contra el cansancio a partir del momento en que inicia el día. Que necesarias y bienvenidas son una buena elasticidad muscular, una abundante reserva de energía, una actitud tranquila y la capacidad de relajarse voluntariamente y de colaborar en el parto cuando le piden que realice la respiración adecuada u otros movimientos.

---