

om

Yoga caliente

RECIÉN IMPORTADO DE ESTADOS UNIDOS, ha llegado a España el Bikram Yoga. Se trata de un entrenamiento físico profundo que mejora la flexibilidad y la fuerza y aumenta la claridad mental **CUERPO** y la concentración. Se realiza una serie de 26 asanas de Hatha Yoga, cada una de ellas repetida dos veces, y las clases comienzan y terminan con un ejercicio de pranayama. Todos los alumnos de distintos niveles hacen las mismas posturas a la vez, permitiendo que cada uno elabore su propio proceso y aprendizaje.



¿Cuál es la novedad?: las clases se realizan en una sala que combina 40º de temperatura con un 40 por ciento de humedad. De ahí su apodo de "yoga caliente". Y es que el calor aporta múltiples beneficios: permite eliminar toxinas, ayuda a ganar flexibilidad, previene lesiones y contribuye a perder peso. Dedicándole 90 minutos de forma habitual se logra aliviar los dolores del reuma, dolores crónicos de espalda y de cabeza, mejorar la circulación, reducir el estrés y la ansiedad y aumentar la concentración, la paciencia, la determinación y el autocontrol. Bikram Yoga Madrid (C/ Divino Pastor, 25 Madrid. Tel. 91 523 11 41) es la primera de las escuelas que se ha abierto en España. Su directora, Lucía Kelley, profesora certificada de Bikram, que realizó sus estudios en Los Ángeles, asegura que "cualquier persona puede practicar Bikram Yoga, no importa cual sea su condición física ni su edad. Si se realiza por lo menos 3 veces a la semana, los síntomas de enfermedades crónicas disminuyen considerablemente. En mi caso, sufría de asma y 6 meses después de comenzar mis clases, dejé de utilizar la medicación. También mis lesiones en las articulaciones dejaron de molestarte".

MÁS: BIENESTAR HOGAR PAREJA VIAJES NUTRICIÓN BELLEZA SALUD

yoga

JOURNAL

YOGA
DEL AMOR
MEJORA
TU RELACIÓN
DE PAREJA

5 NUEVAS
POSTURAS
QUE POTENCIAN
TUS BRAZOS

NO COMAS
DE MÁS...
NI DE MENOS

Conéctate

CON TU INTERIOR, TU HOGAR, EL MUNDO

5 MAESTROS
SE SINCERAN
LAS ASANAS
QUE ODIAMOS

PLUS DISFRUTA LA SOLEDAD TONIFICA TU ABDOMEN LIBERA TU MENTE



NÚMERO 2. ESPAÑA: 2.90€
PORTUGAL CONTI: 3.00€



8 431642 500935

GLOBUS