

PREGUNTAS Y RESPUESTAS



1

¿Cuántas veces por semana debo practicar Yoga?

Lo ideal es 2 o 3 veces por semana pero lo importante es mantener la práctica en el tiempo y para esto *la frecuencia correcta es con la que cada persona pueda comprometerse.*

2

¿Puedo practicar Yoga si no tengo flexibilidad?

Muchas personas creen que tener flexibilidad es un requisito para practicar Yoga, pero la realidad es que *el yoga está diseñado para mejorar la flexibilidad con el tiempo, no para exigirla en un comienzo.*

3

¿Qué elementos necesito para la práctica de Yoga?

Solo se requiere una esterilla y ropa cómoda. También puedes utilizar bloques de yoga y correas que pueden ayudar en ciertas posturas.

4

¿La práctica de Yoga es solo estiramiento o se trabaja algo más?

La práctica de Yoga es realmente es un ejercicio. Algunos estilos de yoga son más suaves que otros, pero *todos proporcionan un entrenamiento físico completo, mejorando fuerza, equilibrio y resistencia.*

5

¿Por qué practicar Yoga?

Los motivos pueden ser variados: para mejorar malestares físico, para mantenerse en forma, para contrarrestar el stress, la ansiedad o problemas del sueño. *Lo cierto es que el propósito del Yoga es la plenitud y contentud del Ser a través de movimientos físicos, calma mental y estabilidad emocional.*

6

¿Cuál es el mejor horario para practicar Yoga?

Por la mañana es útil para comenzar de forma óptima. Al finalizar la jornada, la práctica brinda la liberación de tensiones acumuladas para descansar y renovarse. *Saber cuál es el horario que a cada uno le beneficia más, según posibilidades, actividades y personalidad, es lo apropiado para establecerlo como hábito y mantenerlo.*