

Yoga

El yoga es una práctica física y mental que se originó en la India hace más de 5000 años. Se enfoca en la respiración consciente, la meditación y estiramientos suaves que permiten realizar una serie de posturas.

El yoga es una manera eficaz de mejorar la circulación y aliviar el dolor. Además, practicar yoga puede liberar la tensión muscular y emocional. Esto promueve la relajación y la calma mental.

CÓMO EMPEZAR

Una práctica de yoga suave puede ser segura y beneficiosa para la mayoría de los pacientes. Puede hacer las posturas a su propio ritmo, y, según sea necesario, recostado, sentado o de pie.

Los instructores de yoga calificados deben tener un certificado de instructor de yoga equivalente a 200 horas de práctica (como mínimo). Por lo general, se ofrecen clases de yoga en colegios universitarios, centros locales de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA, por sus siglas en inglés) y la Asociación Cristiana de Mujeres Jóvenes (YWCA, por sus siglas en inglés), además de en otros gimnasios y centros de bienestar. Si necesita cambiar la práctica de yoga debido a enfermedades específicas, considere contactar con un terapeuta certificado de yoga. La terapia de yoga es la adaptación de las prácticas de yoga para personas con problemas de salud. Los terapeutas de yoga enseñan series de posturas, ejercicios de respiración y técnicas de relajación específicos para satisfacer las necesidades individuales. Para obtener la acreditación de terapia de yoga, el instructor de yoga certificado debe tener de 500 a 1000 horas adicionales de práctica.



Los siguientes registros nacionales pueden ayudarle a encontrar profesionales de yoga en su área:

- Yoga Alliance: yogaalliance.org/Directory?Type=Teacher
- Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga (IAYT, por sus siglas en inglés): iayt.org/search/custom.asp?id=4160



TENGA CUIDADO

Consulte con un miembro del equipo de atención médica si el yoga es una buena opción para usted y su enfermedad.

OTROS RECURSOS

Para obtener más información sobre el yoga, consulte estos recursos:

- **Folleto:** Gentle Yoga (Yoga suave) <https://mcforms.mayo.edu/mc6700-mc6799/mc6734.pdf>
- **Video:** Mindful Movements: Gentle Yoga (Movimientos conscientes: yoga suave): <https://www.mayoclinic.org/pe?mc=MC6734-02>