

Beneficios de practicar saludos al de 10 a 15 minutos diariamente.

- La secuencia de Saludos al Sol es una práctica milenaria que trabaja de forma integral.
- Utilizas todos los músculos del cuerpo y combinas el movimiento con la respiración.
- Fortalece los músculos de todo el cuerpo.
- Lubrica las articulaciones de todo el cuerpo.
- Regula la actividad de las glándulas endocrinas, en especial la tiroides.
- Las elongaciones y las flexiones de la columna permiten que el sistema nervioso central se limpie.
- La secuencia de movimientos acompañada de la respiración incrementa paulatinamente la actividad cardiaca y la capacidad pulmonar, irrigando todo el cuerpo con sangre oxigenada, lo que te ayuda a disminuir la probabilidad de hipertensión.
- Masajea las vísceras, lo que combate el estreñimiento.
- Durante la práctica masajeas los ovarios, matriz y trompas de falopio, lo cual es benéfico para su funcionamiento. En el caso de los hombres se masajea la próstata liberando las toxinas que hay en ella.
- Refuerza los músculos abdominales manteniendo los órganos en su lugar.
- Ayuda a suprimir la grasa de las caderas, del vientre y muslos.
- Es un excelente entrenamiento cardiovascular y una manera saludable de perder peso.
- El plexo solar se carga de energía e incrementa su tamaño, entonces trabaja mejor equilibrando todas las funciones corporales. Cuando el plexo solar se contrae, la depresión y otras emociones negativas sobrevienen. Cuando se expande, la mente intuitiva funciona mejor, se vuelve más clara y enfocada.
- Ayuda a calmar la mente.

Los beneficios de los Saludos al Sol, no son solo para los adultos, también lo son para los niños y practicarlos representa una gran diversión para ellos mientras obtienen beneficios individualmente en determinadas partes de su cuerpo, tanto anatómicamente como fisiológicamente.

Información obtenida del Instituto Mexicano de Yoga.

t/f: 5295 3180
yoga42.com.mx

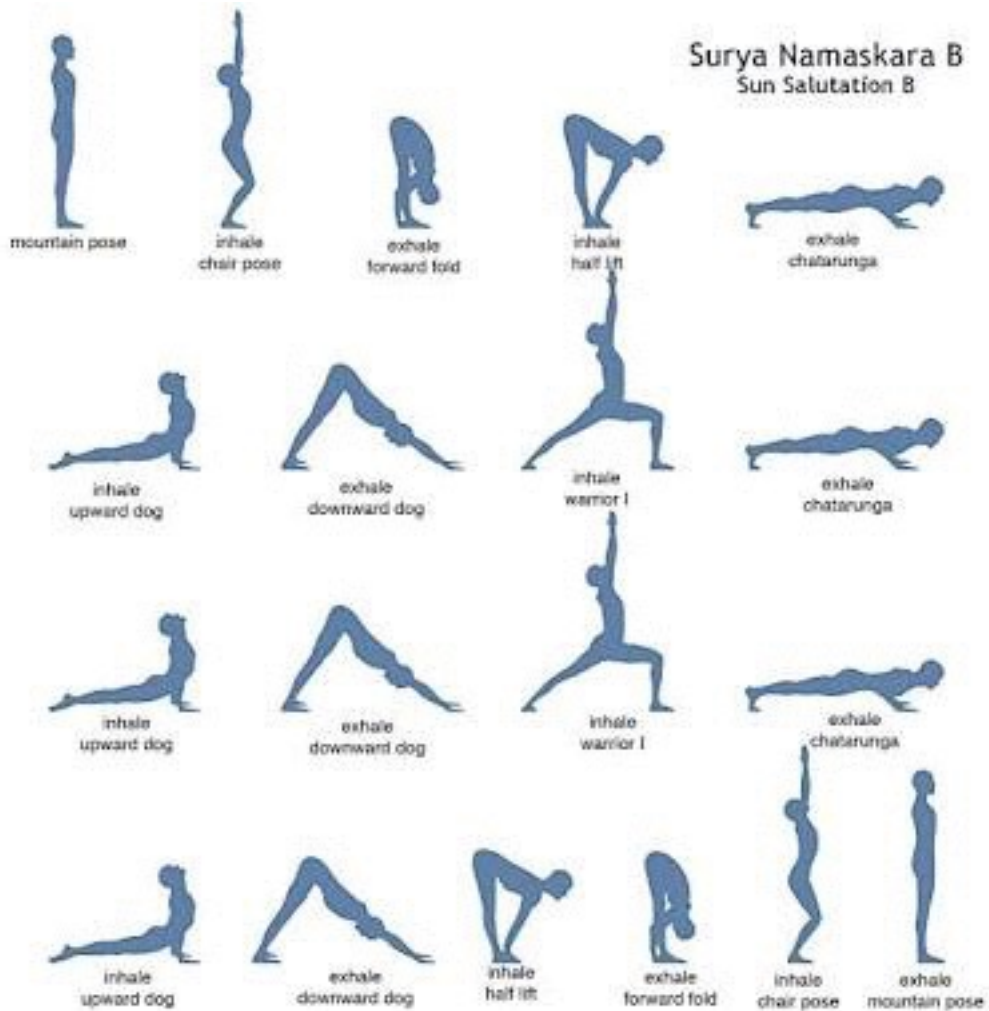
YOGA42®



Surya Namaskara A



Surya Namaskara B Sun Salutation B



t/f: 5295 3180
yoga42.com.mx

YOGA42®

