



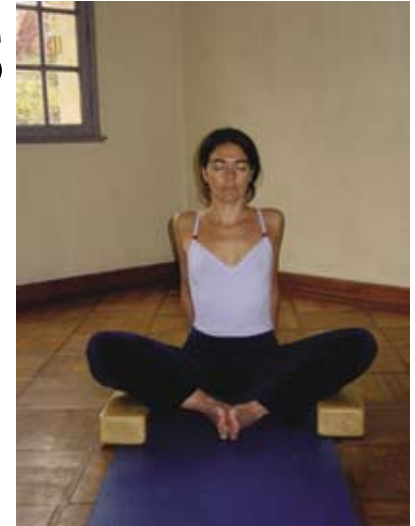
Yoga para el Estrés

por Ricardo Martínez R.

Asanas del método Iyengar para reducir el estrés y la ansiedad



adho mukha svasana



baddhakonasana

Vivimos en la actualidad a un ritmo desbocado que nos conduce, muchas veces, a innecesaria tensión dentro de nosotros mismos y en nuestro entorno. Descuidamos nuestra mente y cuerpo, llegando a establecer una dicotomía entre ambas, perdiendo energía vital para vivir sanamente.

De alguna forma abrimos las

puertas a enfermedades que la misma tecnología y ciencia no nos garantiza una solución profunda. Por el contrario, las acentúa con el bombardeo diario de confort físico y paliativos para que la mente haga una pausa, que a la larga la lleva hacia una entretención irreal, excitándola y entreteniéndola, más



paschimottanasana



adho mukha virasana

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12nºs) de Revista

ecovisiones

Click aquí



o Yoga para el Estrés de ngar. Astadala Yogamala

practicantes de yoga han aprendido a escuchar sus cuerpos y descubrir su propia naturaleza biológica y sus necesidades psicológicas. Trabaja de esta manera, empezando gradualmente a mirarse hacia adentro y ahí tener un sentimiento intrépido y aborrecer la fuerza cósmica y superconciente".