



PiYo: yoga y pilates al mismo tiempo

El PiYo, es una actividad que resulta de reunir lo más interesante del pilates y combinarlo con aquello más atractivo que tiene el yoga. En una sesión típica de PiYo se desarrollan diferentes movimientos de pilates y de yoga con el objetivo de trabajar en simultáneo cuerpo y mente.

Habitualmente se utiliza una esterilla y únicamente el propio peso del cuerpo para desarrollar los ejercicios de esta disciplina, logrando incentivar la quema de calorías debido a su elevada intensidad. Se trata de una disciplina con bajo impacto que se puede adaptar a la condición física, situación biológica y demás particularidades de cada



persona; siendo una actividad perfecta para los amantes del yoga o del pilates.

Así, el yoga se enriquece con más ejercicios que fortalecen la zona media del cuerpo o el core propios del pilates; y el pilates adquiere todos los beneficios a nivel mental y emocional que proporciona el yoga. Se trata de una disciplina combinada en la cual las flexiones y las planchas son imprescindibles así como también, ejercicios que desarrollan el equilibrio y trabajan la postura corporal. (Fuente:

Vitonica.com)

Psico-dato: Esta alternativa, que fusionan disciplinas, es útil para que cada persona encuentre la que más le acomoda y le traiga mayores beneficios.

Los efectos del yoga en la salud según la ciencia



El yoga tiene beneficios psicológicos inmediatos, asegura la OMS. En concreto, disminuye la ansiedad y el estrés y aumenta la sensación de bienestar emocional y social. A su vez, contribuye a mejorar el sueño y el equilibrio, revela el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral de Estados Unidos. Por otra parte, el yoga desarrolla la conciencia interior y enfoca la atención en el momento presente. Conforme a la Escuela de Medicina de Harvard, quienes lo practican se sienten más satisfechos con sus cuerpos.

Tal como indica Harvard, existe evidencia de que las personas que comienzan a practicar la actividad tienen mayor fuerza, resistencia muscular, flexibilidad y aptitud cardiorrespiratoria que cuando no la realizaban. El yoga además, contribuye a aliviar el dolor lumbar y de cuello. A su vez, se cree que también podría ser beneficioso frente al dolor de cabeza de tipo tensional y la artrosis de rodilla.

La OMS concluye que el yoga se caracteriza por la búsqueda del equilibrio no solo entre la mente y el cuerpo, sino también en la relación humana con el mundo. (Fuente: National Geographic)

Psico-dato: En definitiva, el yoga es una técnica que sólo nos traerá beneficios y nos ayudará a construir bienestar y salud mental en nosotros mismos.

Te esperamos en nuestro sitio

www.psicologosencasa.com

