



EL YOGA COMO FORMA DE VIDA

El yoga puede mejorar el nivel general de tu estado físico y mejorar tu postura y tu flexibilidad.

A person is performing a yoga stretch on a blue mat in a bright room. The person is in a forward-bending pose, with their hands reaching towards their feet and their head tucked down. The background shows a large window with natural light coming in, and a brick wall on the right side. The overall atmosphere is calm and focused.

Yoga para la salud

Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. Hoy en día la mayoría de las personas en occidente hace yoga como ejercicio y para reducir el estrés.

ÍNDICE

A background image showing a group of people in a yoga studio. They are all in a downward dog (Adho Mukha Svanasana) pose. The focus is on a person in the foreground on the right, wearing a grey t-shirt with a white graphic that says 'epulos' and has extensive colorful tattoos on their arms. Other people are visible in the background, some wearing patterned shirts and black leggings. The floor is a light-colored wood.

01

Beneficios del yoga en tu vida

02

Quiénes deben tomar precauciones

03

Estilos de yoga

04

Cómo comenzar

05

Qué esperar

06

Cómo prevenir lesiones



1

BENEFICIOS

- Reduce tu presión arterial y tu frecuencia cardíaca

- Te ayuda a relajarte y reducir el estrés

- Mejora tu confianza en ti mismo

- Mejora tu coordinación y tu concentración



2

PRECAUCIONES



Quiénes deben tomar precauciones

El yoga en general es seguro para la mayoría de las personas. Pero puede ser necesario evitar algunas posturas de yoga, o modificar posturas si tu:

.....

Asegúrate de notificar a tu instructor de yoga si tienes cualquiera de estos padecimientos o cualquier otra lesión o problema médico. Un maestro de yoga calificado debe ser capaz de ayudarte a encontrar posturas que sean seguras para ti.

- Estas embarazada

- Tienes presión arterial alta

- Tienes glaucoma

- Tienes ciática



3

ESTILOS DE YOGA

Ashtanga yoga

Yoga



Es un sistema de yoga dinámico que desarrolla la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio mediante una serie progresiva de posturas, con transiciones o vinyasas entre ellas. Esta serie produce un intenso calor interno que genera sudor para desintoxicar los músculos y los órganos y al mismo tiempo brindar mayor flexibilidad.

Vinyasa

Yoga



Vinyasa significa la unión/combinación/flujo de la respiración y el movimiento. Es un tipo de yoga que se desenvuelve con una práctica aeróbica y activa, donde hay una ciencia de movimiento y ejercicios fluidos con transiciones. Con Vinyasa se lleva el prana a todo el cuerpo y se mantiene la buena salud gracias al movimiento.

Hatha

yoga



Se recomienda esta clase si te estás iniciando en Yoga. Incluye tanto respiración consciente como posturas.

Integral



Desarrolla conscientemente la fluidez y expansión del movimiento; estimula el balance entre fuerza, flexibilidad y coordinación, proponiendo diferentes secuencias de asanas que ejercitan la concentración y propiocepción. Es una clase intermedia/alta en cuanto a esfuerzo muscular.



Yin Yoga



Movimientos focalizados en el trabajo de las articulaciones y del tejido conectivo, la limpieza de los canales energéticos y mejora de la circulación. Es una práctica suave muscularmente. Utiliza herramientas de meditación, respiración y auto-indagación en cada clase. Es un complemento perfecto para la práctica de estilos de Yoga más intensos, para corredores y deportistas.

Fuerza Esencial



Está pensada para quienes deseen ganar fuerza, movilidad, equilibrio con el objetivo de mejorar su práctica de yoga.

YogaFit



Es una fusión dinámica que combina la esencia del yoga tradicional con técnicas de entrenamiento funcional y fitness. A diferencia de una clase de yoga clásica, esta modalidad está diseñada para quienes buscan mejorar su condición física sin perder la conexión mental.

A group of people are lying on their backs on a wooden floor in a bright, airy studio. They are performing a hip-opening yoga pose, with their knees bent and feet flat on the floor. The person in the center is wearing a black long-sleeved shirt and patterned leggings. To her right, another person is wearing a white tank top and dark leggings. In the foreground, the back of a person's head and shoulders is visible, wearing a maroon shirt. A large window in the background shows greenery outside. A smartphone is on the floor near the person in the white tank top. A large number '4' is overlaid in a pink circle on the left side of the image.

4

CÓMO COMENZAR

CÓMO COMENZAR

1. Elegis la clase que te gustaría tomar en nuestra página web o en la app Fit by Wix.
2. Te registras, y realizas la reserva en www.govindayoga.com.ar/booking o en la App Fit by Wix (si te pide código: **ZW8KDO**)
3. Si tu clase es en formato **PRESENCIAL**, te esperamos en Av. Triunvirato 3641
4. Si tu clase es modalidad **VIRTUAL**, te llegará un mail con un link de Zoom para unirte a la clase en vivo, y al finalizar, te llega otro mail con la grabación (disponible 48 horas).



5

QUÉ ESPERAR

QUÉ ESPERAMOS DEL YOGA

La mayoría de las clases de yoga dura de 70 a 90 minutos. Todos los estilos de yoga incluyen tres componentes básicos:



Respiración

Concentrarse en tu respiración es una parte importante del yoga. Tu maestro puede ofrecerte instrucciones sobre ejercicios de respiración durante la clase.



Posturas

Las posturas, o posiciones, de yoga son una serie de movimientos que ayudan a aumentar la fortaleza, la flexibilidad y el equilibrio. Estas varían en dificultad, desde acostarse boca arriba en el suelo a complicadas posturas de equilibrio.



Meditación

Las clases de yoga usualmente terminan con un período breve de meditación. Esto tranquiliza la mente y te ayuda a relajarte.

6

PREVENIR



CÓMO PREVENIR LESIONES

Si bien el yoga generalmente es seguro, puede volverse inseguro si tú te lastimas al hacer una posición de forma incorrecta o si te exiges demasiado. Estos son algunos consejos para mantener la seguridad al hacer yoga.





- Si tienes una afección médica, habla con tu proveedor de atención médica antes de comenzar a hacer yoga. Pregunta si hay alguna postura que debas evitar.
- Comienza lentamente y aprende lo básico antes de esforzarte en exceso.
- Elige una clase que sea adecuada para tu nivel. Si no estas seguro, pregúntale al maestro.
- No te exijas más allá de tu nivel de comodidad. Si no puedes realizar una posición, pídele a tu maestro que te ayude a modificarla.



- Haz preguntas si no estás seguro de cómo hacer una posición.

- Lleva contigo una botella de agua y una toalla. Si tienes tu propio mat, también puedes traerlo.

- Usa ropa que te permita moverte con libertad.

- Escucha a tu cuerpo. Si sientes dolor o fatiga, detente y descansa.



ITE
ESPERAMOS!