

En cualquier caso, lo primero como para la práctica de cualquier otra actividad física es la consulta con un médico, quien deberá evaluar su caso particular y le hará las recomendaciones que corresponda. Por otra parte, su cuerpo será el principal supervisor. Nunca debe continuar con una postura que le cause molestia o dolor.

En primer lugar, los ejercicios de respiración del yoga ayudan a oxigenar los tejidos, manteniendo la vitalidad general. También, determinadas posturas pueden contribuir a estimular el tránsito intestinal y combatir el estreñimiento, que suelen padecer algunas personas, con el paso de los años.

Por otra parte, la estimulación de la irrigación sanguínea cerebral evita el esclerosamiento de las arterias y ayuda a mantener la mente lúcida. Además, las posturas que aumentan la flexibilidad de la columna vertebral le liberarán de dolores de cintura y espalda. De más está decir, que la relajación yoga es un recurso valiosísimo para deshacerse de tensiones, evitando los efectos que éstas pueden causar en el organismo, tales como sobrecarga cardíaca e hipertensión arterial.

El Yoga es una forma de salir del sedentarismo, tan habitual y nocivo especialmente, en la tercera edad.