

# Poses saludables: Los muchos beneficios del yoga

**EN CIFRAS** ¿Qué tienen en común una vaca, un guerrero y un árbol? Son todas poses del yoga, un ejercicio de bienestar que puede reducir el estrés y aumentar la flexibilidad y el tono muscular, según estudios recientes.

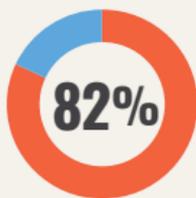
Muchas personas practican yoga para aliviar sentimientos de ansiedad como preocupación o miedo. La combinación de posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación ayuda a calmar la mente y fortalece al cuerpo. La investigación sugiere que el yoga también puede mejorar el sueño, reducir ciertos dolores crónicos y ayudar a bajar de peso.

Septiembre es el Mes Nacional de la Concienciación del Yoga. Así que, si ha estado esperando una buena oportunidad para probarlo, ¡este es el momento! Hay diferentes estilos de yoga para cualquier nivel de aptitud física.



Alrededor de **1 de cada 7** adultos estadounidenses ha practicado yoga en los últimos 12 meses.

El **82 %** de los adultos estadounidenses que practicaban yoga dijeron que mejoró su salud general y los hizo sentir mejor.



El **63 %** de los adultos estadounidenses dijeron que el yoga los motivaba a hacer ejercicio con más regularidad.

El **59 %** de los adultos estadounidenses que practicaban yoga dijeron que mejoraba el sueño.



**FUENTES:** Centro Nacional de Salud Complementaria e Integradora; Centro Nacional de Estadísticas de Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades