



Yoga Restaurativo

El ritmo de la vida moderna ha provocado muchos problemas con nuestra salud, y la raíz de la mayoría de estos problemas es el estrés. **El yoga restaurativo se centra en deshacer ese estrés.** Funciona del mismo modo que los estilos más activos de yoga, pero generalmente **trabaja en un nivel más profundo.** Dado que las posturas de yoga restaurativas se sostienen por más tiempo que las posturas de yoga más activas, tienen tiempo para **penetrar en los sistemas del cuerpo, incluida la mente, para crear cambios significativos en la salud física y mental.**

El yoga se alimenta principalmente de la respiración, y el yoga restaurativo no es la excepción. **Es importante mantener una conexión constante y consciente con la propia respiración durante la práctica.**

La impronta suave y sutil del yoga restaurativo ha demostrado una y otra vez ser muy eficaz para **ayudar a las personas a recuperarse a sí mismas.**

Fuente: **Restorative Yoga for Life: A Relaxing Way to De-stress, Re-energize, and Find Balance.** Gail Boorstein Grossman.