

# Beneficios de Bikram Yoga



Prende tu vida

- Bikram Yoga es una disciplina que se practica a 42°C y se basa en una serie de 26 posturas (asanas) y 2 ejercicios de respiración (pranayamas) que combinan habilidades de concentración, paciencia, determinación y auto-control.
- La clase de Bikram Yoga científicamente calienta y estira músculos, ligamentos y tendones en el orden en el que deben ser trabajados. Estas 26 posturas mueven sistemáticamente sangre fresca y oxigenada a todo el cuerpo, a cada órgano y fibra, restaurando todos los sistemas a su funcionamiento normal y saludable. Los resultados son el peso adecuado, excelente salud y una gran sensación de bienestar.
- El calor produce un estiramiento fluido que permite mayor rango de movimiento en las articulaciones, músculos, ligamentos y otras estructuras que soportan el cuerpo.
- A esta temperatura se ejercita completamente el sistema cardiovascular, además permite que el cuerpo quemar grasa de manera más eficiente.
- Los músculos y el tejido conector se vuelven más elásticos y permiten mayor flexibilidad.
- Sudar ayuda a la desintoxicación y eliminación de toxinas a través de la piel, el órgano eliminador más grande del cuerpo.
- La temperatura ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunológico.
- Practicar Bikram Yoga por 90 minutos equivale a correr 10 kilómetros, ir al gimnasio, tomar una clase de aerobics, recibir un masaje y un facial, ir al quiropráctico, meditar, ir a terapia, entrar a un Temascal y por supuesto hacer Yoga.
- En [www.bikramyoga.com](http://www.bikramyoga.com) y en [www.bikramyogamexico.com](http://www.bikramyogamexico.com) bajo el menú de Testimonios, se pueden encontrar cientos de testimonios de cómo Bikram Yoga ha restablecido la salud en sus practicantes con problemas que van desde el colesterol alto, hasta la diabetes y la aterosclerosis, incluyendo todo tipo de lesiones de la espalda y las rodillas.

