El yoga mejora la intensidad de los orgasmos

Publicado el: 10-10-2019

Practicar esta disciplina con regularidad mejora la confianza en la pareja y el deseo sexual, además de disminuir el estrés

Practicar **yoga** con la pareja puede influir de forma positiva en las relaciones de pareja. No solo porque contribuye al aumento de la complicidad entre ambos, sino porque también fomenta la **confianza**, mejora la **comunicación no verbal** y propicia el **contacto físico en un estado de relajación mental.**

Otra de las claves de esta capacidad del yoga para mejorar las relaciones personales reside en que cuando una persona se encuentra mejor consigo misma cambia su forma de relacionarse con los demás. "Al estar más serenos es posible tener relaciones más equilibradas y respetuosas", aclara Jordi Canela, uno de los expertos del Global Yoga Congress, que se celebra del 11 al 13 de octubre en Barcelona.

Desde el punto de vista físico, la práctica habitual del yoga ayuda a que el cuerpo diga adiós de forma paulatina a la **rigidez** y a las **tensiones**. Esto hace que se consiga un mejor movimiento de las articulaciones. Además, al estirar los músculos se mejora la **agilidad** y la **flexibilidad**. "Cada postura permite tonificar y trabajar músculos concretos, mientras reduce las grasas acumuladas", añaden.

En el ámbito sexual, los profesionales que participan en el Global Yoga Congress coinciden en asegurar que practicar yoga con asiduidad aumenta la actividad de las glándulas sexuales, **favorece el deseo sexual** y **mejora la intensidad de los orgasmos**, gracias al trabajo del suelo pélvico que se lleva a cabo al practicarlo.

También puede ser un alivio para los **dolores de cabeza** causados por las malas posturas y por la acumulación de tensiones, pues la práctica habitual de yoga contribuye a la corrección de esos malos hábitos posturales.

Alivia el estrés y mejora la concentración

La combinación de mente y cuerpo que se realiza en el yoga, las posturas físicas y el control de la respiración contribuyen a **disminuir el estrés** y a reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

Además, según un estudio reciente de la Universidad de Illinois, la práctica de yoga durante al menos 20 minutos al día contribuye además a **mejorar la función cerebral**. Segun dicho informe, los participantes consiguieron aprender y retener mejor la información que les presentaron después de una práctica de yoga.

Por último saber respirar correctamente (algo fundamental en la práctica de yoga) propociona ventajas como regular el estado mental y los niveles de **ansiedad** producidos por la multitarea o el "multitasking". Por eso también es una actividad aconsejable para aquellas personas a las que les suele costar dormir, según asegura Jordi Canela, que participa en el Global Yoga Congress, que reúne en su tercera edición a otras grandes referencias del yoga como Simon Park, Cristi Christenesen, Yoshio Hama, Ambra Vallo, Vladimir Jandov, Sandra Howling, Kat Chareon,

Andrea Nutini o Natalia del Mas, entre muchos otros.

Fuente: https://netsaluti.com