

# AleYoga lanza una iniciativa para concienciar sobre los beneficios del yoga para los hombres

*El yoga, con miles de años de historia, se ha convertido en una disciplina integral que combina fuerza, flexibilidad y equilibrio mental*

ALICANTE, ANDALUSIA, SPAIN, April 7, 2025  
/EINPresswire.com/ -- Hemos planteado estas preguntas a Alejandra, profesora de yoga y creadora de [www.AleYoga.com](http://www.AleYoga.com). En esta entrevista, nos habla sobre las ventajas del yoga para los hombres y ofrece consejos prácticos para quienes desean dar sus primeros pasos sobre la esterilla.

Se dice que el yoga es una práctica principalmente femenina. ¿De dónde surge esta idea y qué les dirías a los hombres que dudan si el yoga es para ellos?

Alejandra: En realidad, el yoga tiene raíces profundamente masculinas: muchos grandes yoguis y Budas legendarios fueron hombres. Sin embargo, con el tiempo se creó el estereotipo de que es una disciplina femenina, tal vez porque no implica levantar pesas y muchos hombres encuentran más atractivo el trabajo con grandes cargas en el gimnasio. Pero si crees que el yoga consiste solo en estiramientos sencillos, estás subestimando esta práctica: ayuda a potenciar la resistencia, a controlar y fortalecer cuerpo y mente, aumentar la atención, corrige problemas de salud. Todo esto es sumamente valioso para cualquier hombre, independientemente de cuántos kilos pueda alzar en el press de banca.

¿Qué beneficios específicos puede obtener un hombre al practicar yoga, considerando las características de su cuerpo y estilo de vida?

Alejandra: A veces pensamos que lo único que se necesita es fuerza y músculos marcados, pero el yoga ofrece mucho más. Mejora la productividad, la creatividad y la claridad mental al tomar decisiones. Desarrolla y fortalece todos grupos musculares, incluso los músculos más profundos, corrige la postura y mejora la salud, lo cual resulta muy útil en el deporte y en la vida cotidiana de cualquier hombre.



¿Cómo puede el yoga influir en el nivel de testosterona de los hombres y ayudar a mantener un buen [equilibrio hormonal](#)?

Alejandra: Sabemos que con la edad el nivel de testosterona tiende a disminuir, y muchos hombres van al gimnasio con la esperanza de contrarrestar esta caída. Sin embargo, un factor clave es trabajar grupos musculares grandes, como piernas, espalda y abdomen. Posturas como Bhujangasana (la cobra), Setu Bandhasana (el puente) o Halasana (el arado) activan intensamente estas áreas, refuerzan el cuerpo y equilibran las hormonas. Asimismo, las técnicas de respiración (pranayamas) como Kapalabhati o Bhastrika mejoran la circulación y aumentan la oxigenación, lo cual favorece el balance hormonal. De este modo, el yoga puede funcionar como un «gimnasio» integral para músculos y hormonas.

¿De qué manera puede el yoga ayudar a un hombre que quiere bajar de peso y, al mismo tiempo, mantener fuerza y resistencia?

Alejandra: Una sesión intensa de yoga puede llegar a quemar hasta 400 kcal en una hora. Además, aumenta el nivel de conciencia hacia la nutrición: la elección de los alimentos y sus cantidades. Con una dieta equilibrada y la práctica de yoga es posible perder hasta 4-5 kilos en un mes. El yoga no te dará mucha masa muscular porque estás practicando con tu propio peso corporal, pero te dará un cuerpo fuerte y funcional: mejor coordinación, rango de movimiento y tono muscular equilibrado.

¿Cómo empezar a practicar yoga de manera segura y obtener resultados rápidamente, especialmente para un hombre que se inicia en esta disciplina?

Alejandra: Comenzar con el yoga no es tan complicado como parece. Primero, puedes probar las clases en vídeo para principiantes: así aprenderás las posturas básicas a tu propio ritmo y decidirás si la práctica encaja contigo. En mi sitio web, AleYoga, encontrarás programas adaptados a distintos niveles, desde clases para iniciantes hasta el avanzado, con una prueba gratuita de siete días.

Por otro lado, si ya frecuentas un gimnasio, te animo a aprovechar las clases grupales de yoga: allí podrás familiarizarte con las asanas básicas y rodearte de otras personas que también cuidan su salud de manera activa. Además, es una oportunidad estupenda para ampliar tu círculo social, ya que encontrarás gente con intereses similares que va más allá del simple entrenamiento. El yoga es un proceso y el resultado definitivamente llegará con la práctica consciente, regular y sistemática.

La experiencia de Alejandra demuestra que el yoga puede adaptarse a cualquier hombre, ya sea un deportista consumado o alguien que busca iniciarse en la actividad física. Con la técnica adecuada y un enfoque constante, el yoga resulta una inversión segura para mantener la salud física y mental, mejorar el equilibrio hormonal y, en definitiva, alcanzar un mayor bienestar en todos los aspectos de la vida.

Alejandra Yerokhina  
Aleyoga

info@aleyoga.com

Visit us on social media:

[Instagram](#)

[YouTube](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/800621257>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2025 Newsmatics Inc. All Right Reserved.