

VIDAPLENA

5 Errores que Cometen los Principiantes en Yoga

Por qué la mayoría abandona en el
primer mes y cómo no ser uno de ellos

yoga.vienebienia.com

Por qué esta guía importa

Empezar yoga es emocionante, pero también puede ser frustrante. Ves a otros en Instagram haciendo posturas increíbles, y vos apenas podés tocar tus pies. La comparación es el primer enemigo.

La mayoría de la gente abandona en el primer mes porque espera resultados físicos rápidos o porque se siente "fuera de lugar". Pero el yoga no es una competencia; es un viaje de autoconocimiento y paciencia.

Esta guía te muestra los 5 errores más comunes que cometemos al empezar, y cómo evitarlos para que el yoga se convierta en un hábito que te transforme, no en una tarea más.

Lo que incluye esta guía:



5 errores que te hacen abandonar el yoga



El problema detrás de cada error



Advertencias que te van a salvar de lesiones



Soluciones para disfrutar cada clase

1

ERROR

Compararse con otros en la clase (o en Instagram)

⚡ Problema

Mirar al de al lado y sentir que "no llegás" genera frustración y te desconecta de tu propia práctica.

⚠ Advertencia

La comparación es la principal razón de abandono. Tu cuerpo es único y su progreso no es lineal.

✓ Solución

Enfocate en tu respiración y en cómo se siente cada postura. El yoga no es sobre la forma perfecta, es sobre la conexión.

2

ERROR

Forzar posturas sin calentar

⚡ Problema

Ir directamente a posturas exigentes sin calentar es la receta para lesiones musculares y articulares.

⚠ Advertencia

El ego te dice "yo puedo", pero tu cuerpo te pasa factura después. El calentamiento no es opcional.

✓ Solución

Empezá siempre con movimientos suaves y respiraciones profundas. Los primeros 10 minutos son sagrados.

3

ERROR

Aguantar la respiración sin darse cuenta

⚡ Problema

Cuando nos esforzamos, tendemos a contener la respiración, lo que aumenta la tensión y la ansiedad.

⚠ Advertencia

Respirar mal convierte el yoga en un ejercicio de fuerza, cuando debería ser un movimiento fluido.

✅ Solución

Recordá: inhalá para alargar, exhalá para profundizar. Si perdés la respiración, retrocedé un poco.

4

ERROR

Saltear la clase de relajación final (Savasana)

⚡ Problema

Muchos se van antes de Savasana porque "no hacen nada" o tienen prisa, pero es la parte más integradora.

⚠ Advertencia

Saltarte la relajación es como cocinar un plato y no dejarlo reposar. El sistema nervioso necesita ese cierre.

✅ Solución

Quedate los 5-10 minutos finales. Es un momento para que el cuerpo asimile y la mente se calme.

Esperar resultados físicos en las primeras semanas

⚡ Problema

El yoga no es un gimnasio; los cambios son sutiles al principio, sobre todo en la mente y la respiración.

⚠ Advertencia

Si buscás solo lo físico, te vas a desilusionar. El verdadero cambio viene con la constancia, no con la intensidad.

✓ Solución

Celebrá las pequeñas victorias: dormir mejor, menos estrés, más conciencia corporal. Esos son los resultados reales.

¿Querés profundizar tu práctica?

En VidaPlena tenemos clases guiadas, meditaciones y una comunidad que te acompaña sin juzgar. Empezá a disfrutar el yoga desde hoy.

Unite ahora

yoga.vienebienia.com