

ESTÍRATE, RELÁJATE, RESPIRA PROFUNDO



El yoga es una tradición oriental milenaria que está en auge en nuestro país. Más que moda pasajera, es una actividad que provee beneficios físicos y mentales.

En Nueva York vive una señora de 98 años que dicta clases de yoga. Se llama Tao Porchon-Lynch, nació en India en 1918, fue modelo en Europa y desde hace medio siglo es maestra de yoga en Estados Unidos. La historia de Tao demuestra que el yoga, una disciplina con más de 4 mil años de antigüedad, puede ser practicado por cualquiera. Miremos nomás el caso de Jessamyn Stanley, instructora de yoga cuyo evidente y excesivo sobrepeso no le impide practicarlo, a tal punto que tiene más de 279 mil seguidores en Instagram.

Efectos probados

Adriana Garavito trabajaba como periodista en un diario limeño cuando descubrió el yoga. Era muy ansiosa, pero gracias al yoga aprendió a controlar sus emociones.

www.fundaciontelefonica.com.pe

[f /fundaciontelefonica](https://www.facebook.com/fundaciontelefonica) [t @fundaciontefpe](https://twitter.com/fundaciontefpe)

[y /fundaciontelefonica](https://www.youtube.com/channel/UC...) [i @fundaciontelefonica](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

Se sintió tan bien desde entonces que decidió dejar el vértigo de las redacciones y ser instructora de yoga. Es autora del blog Yogósfera en la web del diario El Comercio.

¿Es tan bueno el yoga como dicen? Estudios científicos avalan que el yoga resulta efectivo contra la ansiedad, la depresión y el estrés. Además, mejora la respiración y también la calidad de sueño, lo cual se traduce en una sensación de bienestar inigualable, una capacidad para pensar con claridad las cosas, para no sentirse fatigado. Como señala Adriana Garavito, el yoga conduce a otras rutas saludables, como alimentarse mejor, evitar el alcohol y el tabaco, mantener relaciones sociales sanas, etcétera.

Ojo, no hay que ser un gimnasta olímpico, pues hay varios estilos que se acomodan a las necesidades y capacidades de las personas. Hatha yoga, por ejemplo, es el estilo más conocido y accesible, de exigencia moderada. Iyengar yoga, por su parte, es ideal para personas con lesiones o limitaciones físicas, pues se apoya en el uso de accesorios que facilitan la práctica.

Asimismo, hay dos estilos muy exigentes: Bikram yoga –que se practica a 40 grados centígrados– y Ashtanga yoga –que pone énfasis en la realización de posturas–. Hay, además, Aeroyoga –donde se emplea un columpio de tela–, Paddle board yoga –se usan tablas para practicar en el mar– y hasta Hip hop yoga –su nombre lo dice todo–. El Kundalini Yoga es uno de estilos más conocidos y completos, pues combina, de manera profunda posturas, mantras, respiración y meditación. Para todos los gustos.

Más que una moda

La Organización de las Naciones Unidas expresó que el 21 de junio se debe celebrar el Día Internacional del Yoga. Por su parte, en diciembre de 2016, la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) declaró que el yoga de India es Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Este respaldo demuestra la importancia global que tiene actualmente esta disciplina milenaria.

www.fundaciontelefonica.com.pe

 /fundaciontelefonica Peru  @fundaciontefpe
 /fundaciontelefonica Peru  @fundaciontelefonica Peru

En Perú, el yoga es una tendencia con mucho vigor. No solo aparecen cada día nuevos centros privados para practicarlo, sino que varias municipalidades e instituciones ofrecen clases gratuitas. Asimismo, se está fomentando el “turismo de bienestar” en varias regiones del Perú, tales como Cusco, Áncash, San Martín, entre otros, donde se ofrece como atractivo la práctica del yoga y otras experiencias saludables. El yoga es cosa seria.

APRENDE MÁS

1. La práctica del yoga reduce los factores de riesgo cardiovascular
<http://www.abc.es/salud/noticias/20141216/abci-yoga-corazon-prevencion-201412151756.html>
2. Beneficios del yoga basados en evidencia científica
<http://www.buenaforma.org/2015/08/31/yoga-beneficios-basados-en-la-evidencia-cientifica/>
3. La meditación desde la ciencia
<http://cnnespanol.cnn.com/2016/05/13/la-meditacion-mas-cientifica/>
<http://noticiasdelaciencia.com/not/18797/la-via-neuroquimica-por-la-que-la-meditacion-de-atencion-plena-alivia-el-dolor-fisico/>
4. Dos poses básicas para empezar a hacer yoga
http://elpais.com/elpais/2015/04/08/buenavida/1428500439_660472.html
5. Blog sobre yoga
<http://blogs.smoda.elpais.com/vida-yogui/>