

MENTE Y CUERPO **sanos**

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Yoga en las escuelas públicas

Yo Apoyo
Yoga Deportivo Laico
en las Escuelas Públicas
www.femyd.mx



EN BUSCA DE LA JUVENTUD

Lo que todo maestro de yoga dice a sus alumnos durante una sesión de práctica es que no hay nadie con quien competir ni con quien compararse, que los límites son personales, únicos y que los juicios sobre los otros y sobre nosotros mismos no son sino síntomas de una mente perturbada.

Lo cierto es que las competencias de yoga son parte de la historia de la India desde hace más de 2 mil años, aunque de una forma más filosófica y espiritual, y desde hace 200 en la forma en que se practican actualmente y donde se fundamenta el llamado Yoga Deportivo. Creado hace alrededor de 30 años, el objetivo del Yoga Deportivo fue introducir a los jóvenes en el arte y la ciencia del yoga a través de los concursos. En ese momento, este tipo de yoga era considerado un deporte ideal para la India dado que no se necesitaba infraestructura ni equipo costoso para practicarlo, y gente de todos los ámbitos podría obtener grandes beneficios.

La competencia abarca no solo las asanas o posturas de yoga, sino también el *Pranayama* o control de la respiración; *Pratihara* o aislamiento sensorial, concentración, meditación; *Santosh* o contento; *Maitri* o amor a nosotros mismos; *Karuna* o acción compasiva; *Jnana* o sabiduría, espiritualidad, y todos los elementos del yoga.

Con la actual campaña “Yo apoyo el Yoga Deportivo Laico...” se intenta incorporar esta disciplina dentro de los programas escolares de educación básica en toda la República, con el propósito de disminuir los niveles de *bullying* y de obesidad infantil en el país

Cada vez son más los países que han visto los beneficios para la salud mental y física de incorporar yoga en las aulas. De hecho, empresas como Google, Target y General Mills, en Estados Unidos, ofrecen también clases a sus empleados.

En México, en diciembre de 2015 y organizado por la Comisión de Deporte y secretaría de la Derechos de la de Niñez de la Cámara de Diputados, se llevó a cabo el foro informativo “Yoga aplicado al deporte como mecanismo de control de agresividad y obesidad en la niñez”. Ahí se expuso que, de acuerdo con la Dirección General de Prevención al Delito de la Procuraduría General de la República, uno de cada seis jóvenes es víctima de violencia escolar.

La diputada Norma Xóchitl Hernández Colín, del partido Morena, sostuvo que la práctica del yoga puede construir una vía para que 26 millones de niños que asisten a la educación básica se desarrollen como individuos plenos y felices.

Por su parte, la legisladora Claudia Villanueva Huerta, del PVEM, indicó que es fundamental apoyar esta disciplina, “pues esto contribuirá a combatir la agresividad que existe en la juventud y la niñez”.

YOGA DEPORTIVO Y LAICO

Nacida en la India hace más de 5 mil años como una disciplina para unir mente, cuerpo y espíritu, todavía hay quien ve en esta práctica una especie de culto religioso, y nada más alejado de la verdad.

Si bien es cierto que no es posible escindir al yoga de su más alto propósito que es la Unión del Ser con el Todo, llámese Dios, Universo, Fuente, Cosmos o como sea, también lo es que el yoga es una terapia neuropsico-endocrinológica como bien explica Ann Moxey, instructora en Anusara Yoga y Psicoterapeuta Especialista en Adicciones y Tanatología y creadora de Fundación Parinaama, dedicada a la rehabilitación de presos en penales.

Liliana Sánchez Cisneros, presidenta de la Federación Mexicana de Yoga



FOTOS: ESPECIALES



Deportiva (Femyd), organismo que lleva a cabo la campaña para llevar yoga a las escuelas como iniciativa de Ley, explica que “a un niño le puede beneficiar el yoga porque los actos simples como respirar y moverse son altamente benéficos para la salud y enseña a respirar con conciencia e intensidad, para dotar al cuerpo de la vitalidad de las moléculas del oxígeno.

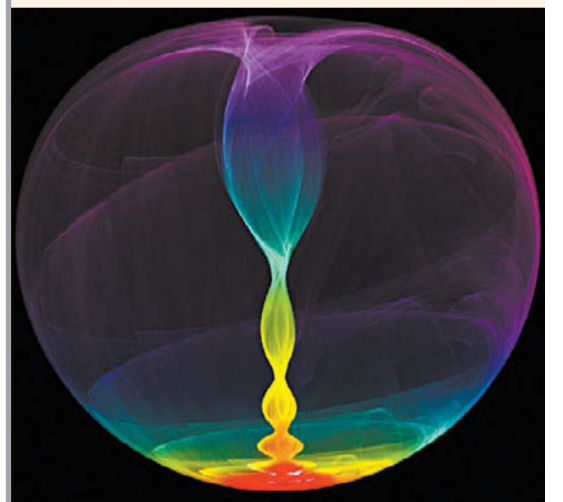
“De igual manera, esta disciplina nos permite callar a nuestra mente, para poder poner atención al resto de nuestro cuerpo y motiva a ser flexibles

y resistentes a los vientos del exterior, sin perder el centro y la esencia”.

El yoga deportivo se divide en seis disciplinas, donde los practicantes compiten entre sí: Yoga atlético deportivo, Yoga artístico deportivo, Yoga artístico rítmico deportivo, Yogasanas deportivas (Hatha Yoga), Yoga acrobático o Acro yoga sport y Yoga dance.

El Yoga Atlético deportivo, por ejemplo, evalúa la perfecta ejecución de asanas, alineación, flexibilidad, fuerza, equilibrio y resistencia. La necesaria ejecución del *Pranayama* (control de la energía vital), la respiración adecuada y sus tiempos o *swara yoga*. Espiritualmente el competidor debe estar tranquilo, en armonía y alegría, así puede obtener un mayor puntaje en la competición, teniendo esto mayor puntaje que las cualidades físicas: Flexibilidad, de fuerza, equilibrio y resistencia. Además, a estos estados espirituales hay que sumar los actos del competidor (karma yoga) en la cual el competidor cumple su *dharma* (deber) sin esperar su resultado, para no perder la competencia no debe estar ansioso ni asustado. **LA**

MÚSICA DEL SILENCIO/CONCIERTO



La música espiritual que conoces como nunca la has escuchado.

**27 DE OCTUBRE
20:30 horas**

Teatro de la Ciudad Esperanza Iris
Boletos en ticketmaster.com.mx