

El Yoga en la playa, una importante experiencia de alto valor terapéutico

Por José Manuel Rincón, El Pueblo de Ceuta.

Un grupo de alumnos del Centro Dharma Yoga, junto con su profesor, J. Carlos Ramchandani, hicieron, el pasado sábado día 6 de junio de 2009, una práctica de yoga en la playa de la Ribera.



Tal y como ha destacado el propio Ramchandani, la práctica del yoga en la playa tiene un alto valor terapéutico en el ámbito físico, mental y espiritual al realizarse la práctica en un entorno natural y al aire libre.



A este respecto hay que destacar que el Centro Dharma Yoga organiza cada año una sesión de yoga en la playa, para que los alumnos experimenten la práctica de posturas y ejercicios respiratorios al aire libre. Este año ha sido el quinto en celebrarse la clase, realizándose por la mañana temprano para evitar el sol intenso.

Durante la sesión, se enseñó a interiorizar y no sentirse afectado por el entorno (ruidos del tráfico, curiosos mirando, etc.) pudiéndose realizar una sesión completa de asanas comenzando con el tradicional Surya Namaskar o saludo al sol.

Tras las asanas, se pasó al pranayama o ejercicios respiratorios, muy beneficiosos si estos se realizan cerca del mar, por la gran cantidad de iones negativos (beneficiosos para el ser humano) que contiene el agua salada. A este respecto comentar que el pranayama calma la mente, purifica los pulmones y cerca del mar limpia el organismo de radiaciones negativas producidas por aparatos electrónicos (móviles, ordenadores, etc.).



La clase finalizó con una breve relajación concentrándose en la respiración y el trasfondo de la música natural de las olas del mar.

El colofón a la actividad fue un desayuno propio del yoga, compuesto de alimentos estrictamente lacto-vegetarianos cocinados por Radhapriya, que nutren con energía positiva el cuerpo, la mente y el alma, tal y como así destaca el profesor del Centro Dharma Yoga, Juan Carlos Ramchandani.

Finalmente destacar que Ramchandani comentaba la importancia de que el alumno experimente el yoga en la naturaleza, y que todos aprecian mucho esta actividad teniendo el incomparable marco de la playa de la Ribera al amanecer.

