

## **Clase de Yoga, para los familiares de enfermos de alzheimer**

El pasado viernes 19 de septiembre de 2008, con motivo de la celebración del día internacional del Alzheimer (21 de septiembre) la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias de Ceuta, organizo una clase de yoga en el Centro Dharma Yoga.



La clase magistral fue impartida por el director-profesor del Centro: J. Carlos Ramchandani. La clase que tuvo una duración aproximada de casi dos horas, comenzó con Ramchandani dando una breve introducción al yoga y sus beneficios. Luego se paso a una meditación para centrar la mente, después se realizaron asanas (posturas) enfocadas a aliviar y prevenir dolores y tensión muscular principalmente en la zona de espalda, hombros y cuello. Más tarde se enseñaron diferentes ejercicios respiratorios (pranayama) dirigidos a controlar el estrés y estados de ansiedad. Finalmente se realizo una relajación dirigida que incluía una visualización.

El colofón a la jornada lo puso la entrega de un obsequio a todos los participantes, y la degustación de un te ayurvedico, y unas empanadillas de verduras cocinadas por Radhapriya esposa de Ramchandani.

Según nos comenta Virginia Villar, presidenta de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer: “la gente ha salido muy contenta y relajada, ha sido una experiencia muy positiva, yo llevo practicando yoga con Carlos Ramchandani varios años, y

quería compartir los excelentes beneficios del yoga, con los socios y colaboradores de la Asociación.”



J. Carlos Ramchandani añadió: “El yoga tiene múltiples aplicaciones en el campo de la salud física-mental y por supuesto sin olvidar el aspecto espiritual. Los familiares de los enfermos de Alzheimer o de cualquier otra enfermedad degenerativa, sufren mucho. El yoga les puede aportar alivio, relajación y concentración mental para poder sobrellevar mejor la situación.