

YOGA EN LA PLAYA

El sábado 21 de junio de 2008, un grupo de alumnos del Centro Dharma Yoga junto con su profesor J. Carlos Ramchandani, hicieron una práctica de yoga en la playa de la Ribera.

La práctica de yoga en la playa tiene un alto valor terapéutico en el ámbito físico-mental, al realizarse la práctica en un entorno natural y al aire libre.

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. La clase se realiza por la mañana temprano para evitar el sol intenso, una sesión completa de asanas (posturas) de pie, sentados, supinas, comenzando con el tradicional Surya Namaskar o saludo al sol.

Después de 45 minutos de asanas, se pasa al pranayama o ejercicios respiratorios, lo cual son altamente beneficiosos si se realizan cerca del mar, por la gran cantidad de iones negativos (beneficiosos para el ser humano) que contiene el agua salada. 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 musical natural de las olas del mar.

El colofón a la actividad fue un desayuno hindú propio del yoga, compuesto de alimentos estrictamente lacto-vegetarianos, que nutren con energía positiva el cuerpo, la mente y el alma.

El profesor de yoga J. Carlos Ramchandani, nos comentó 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. El yoga es una disciplina que ayuda al practicante regular, a alcanzar el equilibrio físico, mental y espiritual.







