



Diario del Istmo



¡En Acayucan!

La bella Saada Acar disfrutó de inolvidable festejo en compañía de sus mejores amigos.

PÁGINA 4



COATZACOALCOS, VER.

BRENDA CALLADO

DIARIO DEL ISTMO

Un buen día, después de bastante tiempo de querer intentarlo, llegué a “Mandala yoga” al entrar sentí una enorme paz y algo dentro de mí sabía que me encontraba muy a gusto en ese lugar. Saludé a la maestra Viridiana y sin dar más oportunidad de plática, dio inicio la práctica del día.

“Postura de inicio, inhalamos, exhalamos y comenzamos...”, fueron las primeras palabras que escuché en esta mágica experiencia, lo que vino después fueron algunos mantras, ejercicios muy fluidos, saludos al sol, práctica inicial de posturas (asanas), una estupenda relajación que te deja totalmente recargado de energía, y sin darme cuenta, la clase concluyó.

A partir de ese momento, sabía que quería continuar experimentando esa sensación de bienestar que da esta práctica.

Y como no podía quedarme sin compartirles esta grata experiencia, me di a la tarea de entrevistar a la instructora de yoga, Viridiana Hernández.

Virí, ¿Cómo iniciaste en este mundo de yoga? “Tenía como 16 años de edad, y lo que yo buscaba era flexibilidad en el cuerpo, pero con el tiempo y la práctica, me di cuenta que lo que necesitaba era flexibilidad mental, una vez que abres la mente, dejas de prestarle atención a cosas que no necesitas. Por ejemplo, dejas a un lado todo este rollo de juzgar, de cómo se viste la gente, de cómo se ve, de cómo te ves y empiezas a quererte de otra forma y a tener empatía con todo lo que te rodea. Es bien bonito porque es un bienestar que va más allá de solamente verte bien físicamente, es más interno”.

¿Dónde fue tu primera clase recibida? “La primera fue en Quetzalli, cuando estaba la maestra Laura Robles y me súper encantó su práctica, ella fue mi primera maestra”.

La palabra yoga proviene del sánscrito y significa “atar juntos”, interpretándose como el acto de unir, juntar. Esta disciplina lleva practicándose desde tiempos remotos, evolucionando hasta la actualidad. Su origen podemos ubicarlo en la India.

Pero, “¿Qué es el yoga?” Y esta suele ser la primera pregunta que se hace la gente que quiere empezar a practicar y conseguir todos los beneficios del yoga. Es una disciplina, más que un deporte, porque no trata solo de cultivar el cuerpo, sino también la mente, y el alma.

¿Cuál ha sido tu preparación para compartir esto? “Pues llevo muchos años, y en agosto del año pasado recibí una certificación en Vinyasa Chakra en la ciudad de Guadalajara”.

¿Qué tipo de yoga practicas? “Es vinyasa Chakra, trabajas cada uno de tus puntos energéticos. El cuerpo tiene 7 chakras; raíz, sexual, plexo solar, del corazón, de la garganta, del tercer ojo y corona. Cada semana trabajamos uno en específico, y dependiendo de esto, son las series de movimientos que se realizan para estimular y buscar este equilibrio entre todo tu cuerpo y todo lo que hay afuera”.

Así, podemos decir que a través de ejercicios tanto físicos como mentales, ayuda a cambiar la forma de percibir al mundo que nos rodea y nuestro estilo de vida, abriendo un abanico de extraordinarias posibilidades. Ya que esta disciplina abarca tantos aspectos físicos como mentales y espirituales, permitiéndonos desarrollar el conocimiento sobre nosotros mismos.

¿Cómo llevas este estilo de vida? “Trato de llevar la práctica afuera, te vuelves más amoroso contigo mismo, te entiendes y quitas todo tipo de prejuicio y te das cuenta que el amor esta dentro de ti y no afuera, y cuando conectas con eso, te vuelves amoroso con los demás”.

Muchas de sus técnicas resultan de gran eficacia para prevenir artritis, artrosis, miocardio, lumbago, asma, bronquitis, estreñimiento, ansiedad y diversos desórdenes psicológicos.

Esta disciplina interviene también a nivel emocional, favoreciendo la armonía psíquica y permitiendo resolver nuestros conflictos internos. Quizás la única manera de saber a ciencia cierta cuáles son los beneficios del yoga, es que lo intentes por ti mismo y lo compruebes.



EN LA MENTE, lograrás: concentración, estabilidad emocional, paz, auto reconocimiento y desarrollo integral y progresivo de mente y cuerpo.



SABIDURÍA, libertad, integración, descanso mayor y calma, son algunos de los beneficios espirituales.



LO BENEFICIOS físicos son: fortaleza, resistencia, flexibilidad, mejor postura, energía y salud.

VINYASA CHAKRA...

YOGA

¿Un estilo de vida?



“Te das cuenta que el amor esta dentro de ti y no afuera, y cuando conectas con eso, te vuelves amoroso con los demás”.

VIRIDIANA HERNÁNDEZ
INSTRUCTORA DE YOGA

