Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)

Una de las formas de conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre) es con la práctica de yoga. Foto cortesía de Ericka Acuña.

Yoga: estilo de vida saludable, que fortalece el cuerpo y mente

10 de Octubre 2019 Por: Noemy Chinchilla Bravo [1]

- 10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental.

- Se realizará el Festival de Yoga, en la Casa de la Ciudad, el 20 de octubre, de 8 a.m a 5 p.m.

La práctica de yoga brinda un estilo de vida saludable, que cuida y fortalece el cuerpo y la mente, pero ¿sabía usted, que también es una forma de estirar y trabajar todos los músculos y

articulaciones?

Ante esta pregunta, Gabriela Mata Sánchez, lo confirma, ya que dice haber sido muy beneficiada con esta práctica, tanto en lo físico como en lo mental. "Esta actividad es muy importante en mi vida, ya que de manera integral me conecta el cuerpo y la mente al mismo tiempo".

Para Ericka Duarte, instructora de yoga en la Casa de la Ciudad [2] del Tecnológico de Costa Rica (TEC) [3], hay muchos estilos de yoga, cada uno con su propio enfoque y todos con un solo objetivo, que es mejorar la salud. Además destaca que con la práctica del yoga se contibuye en la mejora de la **salud** y a su vez, es una gran opción, para las personas que tienen lesiones, pues les impiden hacer ciertos deportes.

> **“La disposición que cada persona pone cuando está practicando yoga es fundamental, porque para que la mente esté equilibrada, el cuerpo también tiene que estarlo. Tomamos conciencia del cuerpo, de los hábitos, las tensiones, las funciones inconscientes y exploramos si nos sirven en ese momento de nuestra vida o no”.**

Duarte acota que el yoga es una medicina para prevenir y curar muchas enfermedades y además menciona que la respiración es un elemento fundamental, porque es la base de cada movimiento y postura.

> **"Es importante destacar que el 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental y esta es una oportunidad para concienciar y movilizar a la población, acerca de cuestiones relativas a la salud mental y una forma de contruibuir con ello, es con la práctica del yoga".**

¿En qué consiste el yoga?

Durante una sesión de yoga, se dura una hora, en donde se practican diferentes posturas armonizadas con la respiración, beneficiosas tanto para el cuerpo como para la mente.

Según Duarte, el inicio de la clase se da con el calentamiento llamado: saludos al sol, en donde se inicia de pie y se baja hasta el suelo, para calentar los músculos y articulaciones.

Después del calentamiento se sigue posturas asanas que vayan preparando la postura clave

(clímax) para trabajar el cuerpo y la mente, de una forma equilibrada hacia su encuentro interior.

Al terminar la clase se dan de 10 a 15 minutos de relajación, en donde Duarte cierra con una meditación.

Imagen elaborada por Anthony Morera/TEC. Fuente: Ericka Duarte, instructora de yoga.

Para Duarte, el dar clases de yoga le ha permitido crecer y aprender junto a los que llegan a

practicar a la clase.

> **“Adoro dar clases de yoga, ya que es un ambiente perfecto para compartir tanto lo que he experimentado a lo largo de mis años de practica, como lo que ellos (las personas que practican) experimentan con su práctica, física, mental y emocional”.**

Prácticas de yoga

Imágenes cortesía de Ericka Acuña.

Una opción para practicar: Festival de Yoga

Con el lema: bienestar, gratitud y armonía, la Casa de la Ciudad del TEC realizará en sus instalaciones, el "Festival de Yoga", este próximo 20 de octubre, de 8 a.m. a 5 p.m.

El objetivo del Festival es conocer y disfrutar de los beneficios del yoga, así como un espacio para **motivar las prácticas de la relajación y la meditación, en pro del mejoramiento de la calidad de vida de las personas.**

Ese día, habrá diferentes clases, talleres, charlas y terapias. La actividad será dirigida para personas con y sin experiencia en la práctica del yoga. Las personas interesadas en participar deben inscribirse aquí [9]. Posteriormente recibirán la confirmación de su inscripción y los procedimientos de cancelación de la cuota de participación por medio de un correo electrónico de la Casa de la Ciudad.

Formulario [9]

Cabe destacar que la entrada a las actividades (clases, talleres y charlas) del Festival tiene el valor en pre-inscripción de ?4 000 o el día del evento de ?5 000, para el público en general.

Dichos montos, según el momento de inscripción, dan el derecho de inscribirse en las actividades que se desee, siempre y cuando no se hayan agotado los espacios disponibles.

Además, es posible recibir una terapia alternativa de Reiki en ?3 000. El resto de actividades, como la visita a los stands de comida sana y productos relacionados a la cultura del yoga, como también las presentaciones artísticas y la clase de cierre son de acceso libre, sin costo.

Para mayor información puede comunicarse al correo: correogestionypromocioncc@gmail.com [10] o llamar a los número: 2550-2340 o 2550-2060.

https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/media/doc/cronograma_festival_de_yoga_2019.pd

---

Source URL (modified on 11/05/2019 - 16:20): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3401

Enlaces
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/noemy-chinchilla-bravo
[2] https://www.tec.ac.cr/ubicaciones/casa-ciudad
[3] https://www.tec.ac.cr/
[4] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/casa_de_la_ciudad_yoga_6j
[5] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/yoga_casa_de_la_ciudad_3.
[6] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/casa_de_la_ciudad_festival_
[7] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/casa_de_la_ciudad_festival_
[8] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/img-20191010-wa0008.jpg

[9] https://forms.gle/7vbs7Jnyizsg3zW3A
[10] mailto:correogestionypromocioncc@gmail.com