

# Ahora los perros también hacen yoga

## Descripción

Image not found or type unknown



- **“Doga” es la nueva tendencia del yoga que arrasa en Estados Unidos, Asia y Europa: amos van parques y centros especializados para practicar posiciones y meditar junto a sus perros.**

Por Débora Huentrul

Con miles de seguidores empieza a extenderse el “doga” -del término dog (perro) en inglés-, una novedosa forma de realizar posiciones de yoga junto a los perros. Numerosos practicantes de yoga aseguran que, mientras hacen posiciones en su casa, sus perros les imitan o incluso se quedan más tranquilos al observarlos, por lo que ahora han empezado a llevarlos con ellos a sus clases.

Esta novedosa tendencia partió cuando una profesora de yoga se dio cuenta de que a su perro le gustaba imitarla mientras realizaba sus rutinas. Especialmente las posiciones que implicaban voltear el cuerpo, permanecer de espaldas y estirar las piernas.

El “doga” incluye ejercicios de flexibilidad y respiración, en el que los amos complementan su cuerpo al de sus mascotas, adoptando, a su vez, las posiciones y conductas típicas de los perros.

Suzi Teitelman, instructora de yoga estadounidense, dice que la conducta de los animales cambia durante las clases:

“Vienen ladrando, siete, ocho, nueve perros en una sala, pero al final de la sesión, están durmiendo. Están en “savasana”, la postura final de descanso. Cuando tú te sientes bien, ellos se sienten bien”, dijo.

Los expertos aseguran que esta nueva práctica no solo ayuda a mejorar el estado de salud de los perros, sino que también mejora las relaciones de sus amos con ellos. Tampoco descartan que esta actividad favorezca a otros tipos de animales.

## Fecha de creación

septiembre 2013