



## Yoga en Chile: En alza por sus beneficios en cuerpo y alma

### Descripción

**Desde hace algunos años el Yoga se ha vuelto tendencia en el país. Personas de todo sexo, religión, estrato social y grupo etario practican esta disciplina que ayuda a la sanación física y mental y a la conexión del cuerpo con el alma. La actriz María José Prieto es una de las conocidas que practican este deporte y nos explica el por qué.**

La palabra Yoga viene del sánscrito “unión” y se refiere a una disciplina tradicional física y mental que tiene origen en lo que hoy es la India, hace 5000 años. Aunque hace algunos años, esta disciplina era exclusiva de los estratos socioeconómicos más altos del país y de quienes tenían la posibilidad de viajar, desde hace un tiempo este deporte se ha vuelto tendencia en nuestro país y es practicado por personas de todas las edades y todas las clases sociales y tanto por hombres como mujeres. aunque estas últimas son quienes lo prefieren.



Clase de yoga

Incluso, hace pocos días sorprendió la noticia de que la Cámara de Diputados aprobara un proyecto de ley que establece el 4 de noviembre como “Día Nacional del Yoa”. Según indicaron los parlamentarios, la medida tendría que ver con que “se trata de una actividad física, mental y espiritual capaz de potenciar ciertas cualidades para el desarrollo individual y social de las personas”.

Claudia Rojas tiene 48 años y desde hace 15 empezó a practicar Yoga, aunque lo dejó algunos años porque se dedicó a la crianza de su hijo menor, sintió la necesidad de volver, esta necesidad tiene que ver con “salir del estrés, salir de la rutina y también porque me gusta, me nace todo el tema de la

conexión espiritual”. Claudia vive en la comuna de Maipú y explica que antes el acceso a esta disciplina era más complejo, ahora está en todos los gimnasios e incluso hay talleres de la municipalidad que ofrecen la práctica de este deporte.



María José Prieto en clase de yoga

Julia Roberts, Anne Hathaway y Demi Moore son algunas famosas que practican este deporte en el mundo y han declarado que las ayuda a mantenerse en forma y verse jóvenes, además de relajarse. En Chile, María José Prieto es una de las grandes exponentes de esta disciplina. Al igual que Claudia, empezó hace 15 años aunque dice que tenía muchos prejuicios con respecto al Yoga, “tenía el prejuicio de que el yoga era para elongar, de que era para personas adultas y que era fome”, su marido Cristian Campos la convenció de ir y la actriz se sorprendió con la experiencia. “Fui y me di cuenta de que personas mayores que yo tenían más fuerza, más elongación y sentí algo que nunca había sentido con otro deporte, salí distinta al terminar la clase, con una sensación que nunca había experimentado, salvo de repente cuando uno va a la montaña o esquía, esa conexión con la pequeñez de uno y con una paz interior que me impresionó”, confiesa que desde ese día no dejó el Yoga.

### **Yoga masivo en Parque Forestal**

Adidas se dio cuenta del gran interés que ha causado el yoga en nuestro país y por segunda vez realizará una clase masiva de este deporte, esta vez en el Parque Forestal. La actividad abrió sus inscripciones el 21 de septiembre, se llevará a cabo el 17 de octubre próximo y será dirigido por María José Prieto.

El nombre de la actividad es Mi excusa y busca que las mujeres se liberen de excusas a la hora de practicar deportes. La inscripción tiene un valor de \$6.000 que incluye un kit de deporte. María José Prieto explica que decidió formar parte de la iniciativa de Adidas “porque yo soy una fan del yoga y siento que mientras más personas lo puedan practicar mejor, que la cosa sea masiva, mucho mejor” y agrega “me encanta que esta iniciativa sea para puras mujeres, creo que hay cupo hasta para 2 mil personas y sería increíble que se llenara porque se va a cerrar la calle frente al parque forestal”. Nos cuenta que la práctica dura 1 hora y media y estará orientada a la mujer e invita a todas a ser parte de este evento “hoy en día no hay ni un minuto que uno le dedique a uno mismo, siempre uno está pensando en el papá, la mamá, los hijos, los amigos, el pololo y la verdad es que si uno no está bien no puede andar haciendo feliz al resto, entonces la cosa tiene que partir por casa”.



María José Prieto y yoga

## Yoga a Luka

Yoga a Luka es otra de las iniciativas que marcan la masificación de esta disciplina, está enmarcada en el proyecto Chatuspadah que busca difundir la practica de Yoga y facilitar el acceso de esta disciplina a un gran número de personas, para que puedan vivenciar y comprobar por sí mismos los innumerables beneficios que las técnicas de Yoga aportan tanto en la salud física, emocional, mental y espiritual del ser humano.

Yoga a Luka cuenta con 4 instructores e imparten clases en diferentes partes del país. Aunque el precio inicial era de \$1.000 por clase, hoy el cheque por 5 clases tiene un valor de \$17.500, de todas maneras un valor muy accesible para todos.

## Yoga en la salud

Dentro de los beneficios que tiene el Yoga para la salud y el cuerpo, estudios han comprobado que fortalece los huesos, ayuda a dormir mejor, agiliza la mente, combate el estrés, permite más flexibilidad y movilidad arterial, protege el corazón, mejora los síntomas de artrosis, cuida la silueta e incluso puede mejorar el sexo.

Claudia Rojas nos explica que desde que practica yoga, ha percibido un cambio en su salud “físicamente te ayuda porque te puedes mantener, aparte igual te ayuda a alimentarte en forma sana y natural” pero cree que lo más importante es el cambio espiritual que ha sentido, “en lo espiritual porque te acerca más a las energías y en el alma porque te ayuda a ser mejor persona y a tener otro enfoque de la vida” agrega.

Por su parte María José, explica que ella practica Yoga Yengar, que ayuda entre otras cosas, a tener una mejor vejez “porque con la vejez se van desprendiendo los músculos de los huesos y el yoga ayuda a mantener la musculatura pegadita al hueso” y agrega que entre otros múltiples beneficios que ella ve “las posturas invertidas te ayudan literalmente a ver el mundo desde otro ángulo, también la circulación corre al revés, la columna se invierte entonces no cae la fuerza en la espalda, los órganos,

el corazón también está descansando” además nos explica que otras posturas ayudan a la oxigenación de la sangre y a una renovación más rápida de esta, además de que ayuda al sistema inmunológico, “yo dejo de practicar y me enfermo de inmediato”, explica.



Yoga al aire libre

Ambas coinciden en el beneficio que tiene el yoga respecto de la conexión con tu ser interno, y creen que el auge que ha tenido este deporte en el país tiene que ver con esto. María José explica que “el yoga lo que trata es de detener las fluctuaciones de la mente para poder parar el traqueteo mental en el que vivimos, poder parar la cabeza y así conectarnos con nuestro yo interno” y con Claudia, coinciden en que esto es lo que hace al yoga diferente de otros deportes y lo que hace que cada día más chilenos se interesen por esta práctica que promete sanar en cuerpo y alma.

### **Fecha de creación**

octubre 2015