

OS COSTUMES ORIENTAIS XA FORMAN PARTE DE TODO O MUNDO

O ioga é considerado un medio para liberar doenzas que afectan tanto ao corpo como á mente, unha filosofía práctica que permite ao individuo mellorar a súa calidade de vida, inclusive é recomendado por moitos médicos para combater algúns problemas de saúde.

Este “deporte” naceu na India hai miles de anos e foise transmitindo de mestres a discípulos ao longo dos séculos.

Esta disciplina foi evolucionando de acordo cos problemas que foron xurdindo na sociedade, pero sen perder a súa verdadeira esencia. Axuda a mitigar, aliviar e reverter tensións, ansiedade, angustia, depresións, enfermidades... É unha disciplina terapéutica que se utiliza para prever doenzas e buscar equilibrio no corpo. Unha das características fundamentais é o control da respiración, xa que contribúe á oxixenación do sangue e á ampliación dos pulmóns.

As sesións de ioga consisten nunha serie de posturas e movementos relaxados, rematando cuns minutos de meditación. Cada postura serve para estimular a circulación en zonas específicas do corpo e mellora as condicións dos músculos e diferentes ór-



ganos. Dise que, por exemplo, persoas que teñen problemas nas mans e practican ioga experimentan mellores resultados que as que utilizan muñequeras, igual que é considerado un bo método para tratar a diabeite, a artrite e o estrés.

Moita xente pensa que por practicar esta disciplina hai que levar unha dieta vexetariana, pero non están no certo, simplemente é aconsellable levar unha alimentación equilibrada.

O ioga é un exercicio apto para todo tipo de persoas sas ou enfermas e sexa cal sexa a súa constitución. Para a terceira idade é esencial aproveitar toda técnica que lles sexa favorable para mellorar a súa calidade de vida.

Aínda que os movementos son lentos e suaves, poden causar danos se non son ben realizados, por isto é necesario recorrer sempre á axuda dun profesor experimentado nesta técnica.

Verónica Mouriño
Sesto B1B