

MURCIA, 15 Jun. (EUROPA PRESS) -

El IV Yoga Festival Mar Menor, que se celebra el domingo 24 de junio en el Parque de las Palmeras de Los Narejos, entregará las donaciones de bienvenida al proyecto de la 'Escuela Infantil Holy Cross' en Munnar (India).

El festival, organizado por la Asociación CuerpoMente, ha organizado una jornada de convivencia (de las 9.00 a las 22.00 horas) en donde se realizarán prácticas de yoga, talleres de masaje Thai Yoga, de Mudras y Bandhas, así como prácticas de Tai Chi, mantras, meditación, cuencos y gongs.

La actividad se enmarca dentro de las actividades por el Día Internacional del Yoga que se celebra el 21 de junio, día que fue declarado por la Asamblea General de las Naciones Unidas.

El llamamiento y la declaración del 21 de junio como Día Mundial de Yoga fue hecha por el primer ministro Narendra Modi el 27 de septiembre, 2014, cuando expresó: "Yoga es un invaluable regalo de la tradición ancestral india que incorpora la unidad de la mente y del cuerpo, pensamiento y acción, control y ejecución, armonía entre el ser humano y la naturaleza"

Y es que, el yoga tiene más de 6000 años de historia y de prácticas físicas, mentales y espirituales que tienen su origen en la India y enfocan la transformación del cuerpo y la mente. No se trata solamente de ejercicios físicos, sino que es mucho más el descubrir la sensación de unidad con uno mismo, el mundo y la naturaleza.

Asimismo, el 21 de junio corresponde al día más largo del año en el hemisferio norte y tiene un significado especial en muchas partes del mundo. Desde la perspectiva del Yoga el solsticio de verano marca la transición hacia la primera luna llena y se refiere a la primera transmisión de Yoga por Shiva, el primer Gurú.

Esta fase lunar también es considerada de albergar mucho apoyo para aquellos que se dedican a la práctica espiritual. La celebración del evento internacional está apoyado por varios líderes mundiales y se conmemora en más de 170 países para enseñar a la gente que la práctica regular de Yoga conduce a una mejor salud física, mental e intelectual.

LA ENSEÑANZA DEL YOGA

Para la enseñanza del yoga es necesaria "una base sólida de experiencia personal y precisos conocimientos del método de enseñanza son necesarios y esenciales", afirma el maestro José Antonio, fundador y presidente de la Asociación CuerpoMente e impulsor del 'Yoga Festival Mar Menor'.

Como veterano profesor de Yoga imparte clases para adultos, para niños y para gente mayor en diferentes localidades del Mar Menor. José Antonio dirige además el centro Sunshinehouse

en Balsicas donde también imparte cursos de idiomas (castellano, alemán, inglés y francés) y donde se organizan retiros y seminarios.

Y es que, personas de todo el mundo encuentran en el Yoga "alivio del estrés, del miedo, de problemas de adicción e insomnio. Pero a parte de sus cualidades sanadoras el Yoga también es un camino para reconocer y utilizar el propio potencial creativo", afirma el maestro.

El Yoga tiene una profunda influencia en diferentes niveles de nuestra existencia. "Mientras los estiramientos y Asanas conducen a un cuerpo flexible y suave, los Pranayamas (ejercicios de respiración) y la Meditación ayudan a calmar la mente. Se nos abre una dimensión de nosotros mismos hasta ahora desconocida. Una dimensión que enriquece nuestra experiencia de vida de varias formas", añade.

Entre las ventajas del Yoga, el maestro destaca que fomenta la salud, mejora la memoria y la concentración, afila la mente, reduce el estrés y incrementa el nivel energético, aunque también fortalece nuestra intuición.

"Con práctica y disciplina se alcanza este estado de serenidad y ligereza. La capacidad de relajarse profundamente fortalece la capacidad de actuar de forma dinámica, segura y sensata", afirma José Antonio, al tiempo que añade que "nuestra vida está en armonía cuando nos sentimos en paz y centrados. El Yoga es el camino hacia la paz interior y su objetivo está en alcanzar el más alto nivel posible de concentración".

EUROPAPRESS – 15 de junio 2018