

Tomando un momento para conocerse a través del yoga



Alexia Menéndez | Campus Cuernavaca

Dentro del marco del **día internacional del yoga**, alumnos y EXATECS se reunieron el jueves 21 de junio en la Velaria Gym del Tecnológico de Monterrey en Cuernavaca, para vivir un **momento de práctica del yoga, reflexión y meditación**, así como para dar la **bienvenida al verano**.



/>>

“La práctica del yoga nos ayuda principalmente a tener una mente más quieta. Nuestra mente tiende a fugarse y, mientras estamos haciendo los ejercicios, nuestra sensibilidad corporal nos ayuda a aislarnos de lo que nos distrae. Cuando entrenas a tu cuerpo y vives los ejercicios de manera consciente, terminas llevándolo a tu vida diaria”, nos comentó Lizy Ballesteros.

Entre los **beneficios que ofrece la práctica del yoga**, para nuestro cuerpo se encuentran: logramos **tonificarlo, adquirir resistencia y flexibilidad, mejoramos nuestra postura y funciones corporales**. En cuanto a los beneficios mentales: nos ayuda a **concentrarnos y enfocar nuestra atención, reducir el estrés y, al ser más conscientes de nuestros pensamientos, nos ayuda a generar estabilidad emocional y fortalecer nuestra autoestima**. A su vez, desarrollamos otra perspectiva para afrontar los conflictos, nos proporciona paz y nos permite conocernos a nosotros mismos.



/>>

Diana Ceballos, estudiante de Negocios Internacionales, nos contó sobre su experiencia con el yoga: “Llevo alrededor de 6 semestres practicando yoga y la verdad es que al principio no fue nada sencillo, pero seguí practicándolo porque me ha ayudado a reconocerme a mí misma y a los demás de una forma constante”.

Y nos comentó sobre la clase: **“la energía que se siente al momento es super padre porque se siente el apoyo y se siente humano. Me gusta que enfocas todas tus intenciones en el día que estás viviendo y entiendes que en la vida no todo es competencia, también es importante darnos un momento para compartir”**.



/>>

“En la vida académica, nuestra mente está constantemente con mucha carga porque tenemos muchas cosas que hacer. Entonces, ese entrenamiento te va a ayudar para que puedas estar con calidad y con todo tu enfoque en cada una de las actividades que estás haciendo”, nos compartió Lizy sobre los alumnos que practican yoga en el TEC.

Te compartimos los puntos que debes tomar en cuenta si apenas empiezas a practicar yoga o quieres hacerlo, de acuerdo con Lizy Ballesteros:

1. *Escucha a tu cuerpo y hónralo.* Él sabe lo que necesita y no necesitas forzarlo.
2. *Las respiraciones son importantes.* No solo dirigen tu energía, sino que también te dirán si le estás exigiendo demasiado a tu cuerpo al realizar alguna postura.
3. *No necesitas ser flexible.* El yoga te ayudará a obtener esa flexibilidad conforme lo vayas practicando.
4. *No son solo posturas.* Practicar yoga te permite tener un momento contigo mismo y, si lo practicas con alguien más, lograrás una conexión y comprensión que los unirá para siempre.
5. *Hidrátate constantemente.* Hacer yoga es una actividad física y, como tal, requiere esfuerzo.
6. *El yoga es una práctica multinivel.* Nadie empieza sabiendo hacer todas las posturas más avanzadas; siempre hay una opción de ejercicios que se adecuará a tus habilidades.
7. *Adquiere tu propio tapete.* Lo que pasa en él, es una representación directa de lo que pasa en tu vida.
8. *Acostúmbrate a estar sin calcetines.* La mejor forma de vivir el yoga es estando descalzo para así tener una mejor conexión con la naturaleza



▷▷