



YOGA Y MEDIO AMBIENTE, ¿CÓMO SE ENTRELAZA ESTA RELACIÓN?

Es sabido que el yoga aporta muchos beneficios físicos y mentales. Más allá de eso, también podría ser un incentivo para proteger el medio ambiente, de acuerdo con el biólogo y científico Ahmed Soliman.

A decir del experto, el yoga constituye una alerta sobre la interdependencia entre las personas y la naturaleza; **razón por la que su práctica puede ayudar a proteger el entorno, y mejor aún, a enfrentar el cambio climático.**

«Sé que puede sonar esotérico, pero practicar yoga ayuda a las personas a entender mucho mejor quiénes son», dijo. Para el experto, al **«sentirnos bien con nosotros mismos, no buscamos gratificaciones excesivas y con esto nos hacemos conscientes de la naturaleza y el medio ambiente también».**

Por ello, el yoga «ha tenido siempre una dimensión ecológica, que en la vida moderna llega a ignorarse cuando se piensa que se trata nada más de un ejercicio físico, pero **su práctica puede ayudar a proteger ese entorno y a hacer frente al cambio climático»**, dijo.

Además de la postura conocida como el árbol, se añaden la montaña, la flor de loto, el águila y la cobra, entre muchas otras. Lamentablemente, esta atribución podría quedarse en lo superficial.

«Globalmente hay una mayor conciencia del impacto que el cambio climático está teniendo en nuestras vidas y de la necesidad de hacer algo al respecto. Desde nuestra perspectiva, el enfoque sostenible que tiene el yoga es clave para un estilo de vida que puede ayudar en la respuesta al cambio climático», indicó.

De acuerdo con Soliman, **para que los ecosistemas y las especies se desarrollen en la naturaleza debe haber cierto equilibrio. Lo mismo pasa con el yoga.** «El yoga nos enseña a encontrar el centro, a ser equilibrados, a no ir a los extremos», expuso.

Dale un vuelco a tu vida cotidiana y practica yoga. Si no sabes cómo comenzar, visita a un experto.

ClickISalud