

Yoga en el ambulatorio de Can Bou

autor LaVoz.cat
dimarts, 29 setembre de 2009

Yoga en el ambulatorio de Can Bou

Quizás hay muchos ciudadanos de Castelldefels que no lo saben, pero en el ambulatorio de Can Bou desde hace unos años se puede practicar yoga los miércoles (6 a 7.30 h) y viernes (10 a 11.30 h) bajo la dirección de Silvia Aguado, profesora titulada en el método Iyengar.

El ambulatorio de Can Bou tiene una cartera de servicios complementarios a la atención primaria como son: yoga, acupuntura, logopedia, podología, odontología, etc. En esta ocasión hablaremos de los beneficios del yoga para la salud y el bienestar, que están más que demostrados. En la vida moderna actual más que una técnica oriental que practican algunas personas exóticas se está convirtiendo en una práctica generalizada por todo tipo de personas, profesiones y edades. Practicar yoga es una manera equilibrada y saludable de cuidarse, hacer ejercicio controlado, generar energía, incrementar la flexibilidad corporal, fortalecer la columna y las piernas, corregir malas posturas, estar más ágil de cuerpo y de mente, combatir el estrés, y en definitiva poner orden en el cuerpo y la mente para sentirse mejor y ser más feliz con tan solo practicar una o dos veces por semana determinadas posturas corporales y respirar adecuadamente.

“Lo que más me sorprende de la humanidad son los hombres que pierden la salud para juntar dinero y luego pierden el dinero para recuperar la salud”, decía el filósofo Confucio (560-480 a de C.).

Afortunadamente son cada vez más el número de personas que practican yoga en España, incluso algunas empresas facilitan clases de yoga en los lugares de trabajo ya que beneficia a los empleados y a las empresas, por ejemplo, combatiendo el estrés, pues el 55% de las bajas laborales tiene al estrés como causa principal.

No cabe duda de que practicar yoga, ahora también en el ambulatorio de Can Bou, es una manera saludable de cuidar el cuerpo y la mente para ser más feliz.

Yoga en el ambulatorio de Can Bou (Miércoles 18 a 19.30 h , Viernes: 10 a 11.30 h)