

Relajaci3n

Autor J. Antonio Bellido, Noelia MarÃ-n. 3Ãº ESO
viernes, 18 de mayo de 2007

IES Romero Vargas, Jerez de la Frontera Nuestro modo de vida ha cambiado mucho en los últimos años. En el hogar, la incorporación de la mujer al trabajo provoca que en la familia se viva un ritmo más acelerado. Por otro lado, ahora se disfruta de placeres que antes ni siquiera conocíamos, como viajar, salir a comer a menudo, vestir a la moda, etc. que casi se han convertido en necesidades. Pero para conseguirlo, trabajamos más y ,en general , llevamos una vida bastante estresada, que nos causa un cansancio no sólo físico sino también psicológico. Algunas de las alternativas que tenemos para relajarnos es el ejercicio. De Oriente proceden algunas prácticas que combinan cuerpo y mente como el pilates y el yoga, que hemos tenido la oportunidad de practicar en unos talleres que se ha organizado e impartido Cáritas en La Sierra de San Cristóbal. El término yoga significa "integración de la persona con el todo". Se originó en la India donde es una tradición, aunque hay quien dice que esto ha existido siempre y que es eterno. Según las doctrinas hindúes en las que se asienta el yoga, el ser humano es un alma encerrada en un cuerpo. Éste está compuesto de varias partes: el físico, la mente, la inteligencia y el ego falso. El pilates es un ejercicio físico y mental creado en el siglo XX. Se ideó basándose en el conocimiento de distintas cosas como la gimnasia, traumatología y yoga. Se ejercitan mente y músculos, pero la respiración y relajación está por encima de todo. hay muchos estilos diferentes, pero nunca pueden faltar los siguientes elementos: alineación, centralización, concentración, control, precisión y fluidez. Todas estas actividades ayudan a llevar una vida más tranquila ya que sus efectos son muy , muy relajantes. Resulta sorprendente una vez que lo has experimentado, vale la pena probar, así que si tenéis oportunidad, no lo dudéis.