

CAMAGÜEY.- El I Simposio de **Yoga** “Namaste” se celebrará en esta provincia del 19 al 21 de este mes, en el Museo Provincial Ignacio Agramonte Loynaz, con el propósito de promover los beneficios para el cuerpo y el alma que aporta esa filosofía de vida a la salud de las personas.

“Queremos que todos los practicantes y el público interesado se unan para divulgar luego los conocimientos que se impartan allí, tanto a quienes poseen padecimientos físicos como a los sanos. Este es un método efectivo para curar y prevenir enfermedades”, refirió a **Adelante Digital** una de las organizadoras del evento, Sandra Elena Pérez Moros.

Las galerías del Museo Provincial se convertirán en el espacio para la realización de las clases prácticas y los salones acogerán las sesiones teóricas. Entre las conferencias se encuentran la **movilidad articular** en el **Hata Yoga** y la relacionada con los desequilibrios de los hombros y el cuello a consecuencias del uso de las nuevas tecnologías.

También se efectuarán ponencias vinculadas “con una alimentación más natural, energética, basada en conocimientos antiquísimos provenientes de cultura orientales como la China e India. Otras actividades serán el dibujo de mandalas –representaciones simbólicas sagradas-, la meditación en grupo, e iniciaremos el miércoles con una demostración del Yogananda Club, dirigido por el profesor Gonzalo Vega Morell”.

De igual manera, la cita desarrollará un momento para compartir las experiencias de practicantes que han sufrido cuadros clínicos complejos y de su posterior mejora gracias a la utilización del yoga como terapia. Se hablará de otras vivencias, asociadas al espíritu, sobre yoguis que han beneficiado su ambiente familiar, de manera indirecta, o han fortalecido su mente con el despertar del *Kundalini* –energía que radica en la base de la espina dorsal del ser humano-.

“No pueden faltar tampoco los importantes ejercicios de respiración –*pranayama*-, vitales para sumar paz y claridad a nuestra vida, la proyección de materiales audiovisuales relacionados con esa el tema central del encuentro y se lanzará el prime número del boletín Namaskar, que esperamos tenga una circulación trimestral”, puntualizó Pérez Moros.

El evento estará dedicado al **Día Internacional del Yoga**, instituido por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) el 21 de junio, por contribuir con su cúmulo de sabiduría, según algunos autores de hace más de 5000 años, a la creación de estilos de vida sanos y que

aseguren la salud de los pueblos a escala global. Por Yang Fernández Madruga/Adelante