

Taller / Conferencia de Kundalini Yoga en Santiago de Compostela

El 15 de Septiembre pasado estuvimos en Santiago de Compostela impartiendo un Taller de Kundalini Yoga. A continuación podeis ver las fotos de dicho evento y los recortes de prensa.

{gallery}santiago{/gallery}

Para ver todas las fotos, pulsar [AQUI](#)

{youtube}p4r0B2pxDcM{/youtube}

{slide=El Correo Gallego}

El Correo Gallego

desde oriente

La mejor arma contra el estrés

15.09.2007 Hoy se inauguran oficialmente los cursos de Kundalini Yoga, una nueva modalidad de esta práctica, en el Multiusos do Sar. Se trata de combinar ejercicios dinámicos con posturas estáticas. La mejora de la respiración o vencer el insomnio son algunos de sus beneficios.

REDACCIÓN • SANTIAGO

El frenético ritmo de vida que sacude a miles de personas en la

actualidad es la principal causa del estrés y conciliar la vida laboral con la familiar puede causar más de un quebradero de cabeza. Hoy en día existen muchas técnicas para paliar esta afección, y una de las más demandadas es el yoga.

Aparte de los ejercicios tradicionales, existe una nueva modalidad de esta actividad, el Kundalini yoga, que tiene como principal objetivo paliar las consecuencias del estrés. Para dar a conocer esta nueva variedad, hoy se desarrolla en el Multiusos Fontes do Sar unas jornadas informativas, en las que tendrán lugar tertulias, mesas redondas y clases prácticas.

Lo que diferencia este yoga del tradicional es que "se entremezclan ejercicios dinámicos, con las posturas estáticas de siempre", explica Antonio González, monitor de los cursos. "En otros lugares donde lo hemos impartido ha tenido una gran acogida por esa nueva mezcla", asegura. "Además, las clases son unas diferentes de las otras y combinamos diferentes ejercicios. Uno de los puntos básicos es la respiración, y les enseñamos a los alumnos a ganar hábitos más saludables", explica Antonio.

Vida más saludable

Entre los beneficios de practicar el Kundalini Yoga se encuentran "el de mejorar el aparato respiratorio, el circulatorio, así como la respiración y la capacidad pulmonar e, incluso, vencer el insomnio". Tras varias sesiones, "los resultados se empiezan a notar, y lo que más nos dicen la gente es la gran vitalidad con la que se encuentran".

Esta nueva modalidad se podrá disfrutar en el nuevo curso del gimnasio del Multiusos Fontes do Sar, durante dos días a la semana, a cargo de Antonio, quien ha sido monitor en diferentes salas deportivas y en cursos de Vigo y Portugal durante los últimos años.

{/slide}

{slide=Prensa Santiago}

{/slide}