

2 de febrero del 2010

La Opinión

Aprenda yoga en su idioma

**LINA NAVIA
OFRECE CURSOS
GRATIS Y VENDE UN
DVD EN ESPAÑOL**

PATRICIA PRIETO
patricia.prieto@umbraलयoga.com

El yoga es una disciplina de ejercicio mental y físico que por siglos se practica en todo el mundo por sus comprobados beneficios para la salud y el bienestar pero que lamentablemente no es muy practicado por angelinos de habla hispana.

Según la instructora Lina Navia, la barrera del lenguaje, la falta de acceso a institutos y la escasa información en español sobre los beneficios de esta disciplina son algunas de las razones por las que muchos latinos nunca llegan a experimentar el yoga.

Para remediar esos problemas, Navia creó el programa Umbral Yoga

que educa a los latinos acerca de los beneficios que el ejercicio ofrece y lo fácil que es practicarlo, hasta en la intimidad del hogar.

"Deseo que nuestra gente aprenda que el yoga es un ejercicio que corrige la postura, ayuda al buen funcionamiento de los órganos internos; fortalece músculos, huesos y tendones; da flexibilidad y balance corporal, y estimula la concentración y la relajación", expresó la instructora colombiana, quien busca romper el mito que muchos latinos tienen acerca de que el yoga es costoso y elitista.

Navia explicó que para hacer yoga solo se necesita de una sudadera cómoda, una botella de agua y un tapete de plástico acolchado, que la mayoría de los centros que ofrecen las clases proporcionan.

"No se necesitan medias ni zapatos especiales", dijo. "El yoga se practica a pie descalzo".

Agregó que con este programa desea asimismo informarle a las

mujeres embarazadas que hay una clase de yoga que ayuda a mantenerse relajada durante el parto, y otro para las que están en la etapa de posparto.

Navia tomó el yoga prenatal durante sus dos embarazos y "los beneficios fueron maravillosos".

Por otro lado, estudios de salud han comprobado que los niños que hacen yoga tienden a estar más concentrados y tener un temperamento más balanceado. Navia creó un programa de clases de yoga para niños que impartió en la ciudad de Belvedere y fue premiado.

"Aplicar mi experiencia del arte dramático para diseñar las clases de yoga para los niños como un juego divertido donde enseño las posiciones básicas del yoga a través de imitar los movimientos de los animales", explicó Navia.

Impartiendo el programa de yoga infantil, la entrenadora notó que no habían en esta ciudad clases de yoga en español para los adultos.



Lina Navia da clases de yoga gratis en español. (Foto suministrada)

Astí que el año pasado fundó el programa Umbral Yoga, cuyo nombre alude al "primer paso" que se da para ingresar al conocimiento y la práctica del ejercicio milenario.

A través de Umbral, Navia ofrece actualmente clases gratuitas de yoga en el Parque Belvedere del Este de Los Ángeles. Las clases empezaron el 20 de enero y concluyen el 17 de marzo.

"Mi objetivo principal con estas clases es inspirar a mujeres y niños a incorporar el yoga a su estilo de vida para mejorar el nivel general de su salud y bienestar", acotó la instructora.

El programa Umbral Yoga también incluye el DVD *Yoga en Espa-*

ñol con Lina Navia, para quienes desean aprender y practicar el yoga en sus casas.

El DVD comprende una sesión de yoga para adultos, una para niños entre las edades de cuatro a diez años y un glosario de posturas básicas del yoga.

Información de DVD y las clases de yoga
www.umbraलयoga.com

ENTRETENIMIENTO
Recibe alertas de entretenimiento en tu móvil. Envía un texto al 446336 con la palabra **ENTRE**