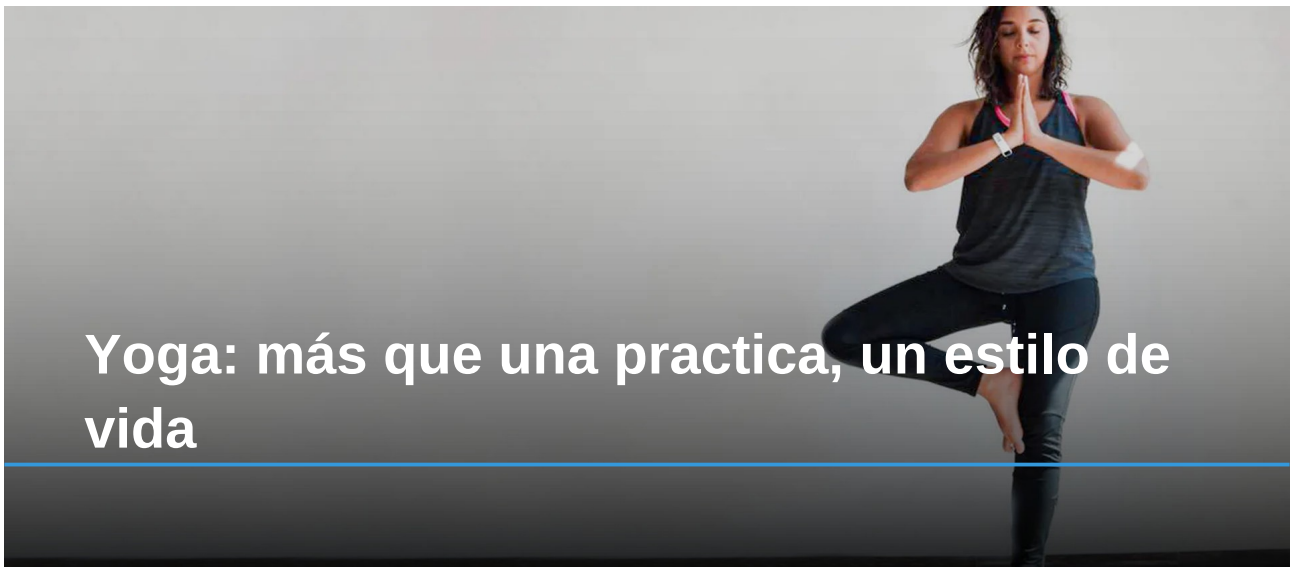

Yoga: más que una practica, un estilo de vida

Alejandro Carrillo | Campus Saltillo

En el marco del Día Internacional del Yoga, **Paulina De La Mora, maestra del taller de yoga en el Tecnológico de Monterrey en Saltillo, platicó con CONECTA sobre cómo ha sido su trayectoria en esta disciplina** y el porqué, en su opinión, es bueno que los jóvenes se involucren en más actividades de esta naturaleza.

Su trayectoria comienza trece años atrás. **Cuando tenía 21 años de edad, ella tenía mucho estrés que no sabía manejar, su cuerpo lo asimilo en colitis y gastritis.** El

doctor le aconsejó hacer algo que ayudará con el problema. Fue en este momento donde Pau decidió involucrarse en la disciplina.

“La práctica es muy personal, los primeros años estuve dejándola y retomándola; **Cuando decidí certificarme fue una decisión más bien para profundizar en esta [disciplina] más” comentó Mora.**

Actualmente tiene 10 años de experiencia donde no solamente ha hecho talleres y diplomados sino que también **se ha certificado en diferentes técnicas, desde 500 horas en *Mandala Vinyasa* hasta 100 horas en *Soul Yoga* y *Hatha.***

“La práctica es muy personal, los primeros años estuve dejándola y retomándola; Cuando decidí certificarme fue una decisión más bien para profundizar en esta [disciplina] más” - Paulina De La Mora.
Pau asevera que es muy difícil medir los logros en el yoga, ya que es una práctica de mucha interiorización y auto observación. Entre los logros de Pau se encuentran la participación en programas exitosos a nivel municipal y clases en el Centro de Rehabilitación Social Femenil y el DIF, **pero su mayor logro ha sido ver el avance de sus alumnos.**

“Este semestre cumplo 5 años en el Tec, **me gusta ver cómo los alumnos descubren cómo pueden ir rompiendo esos límites que creían que tenían”, comentó De la Mora**

Algo que le gusta del yoga es que no discrimina, **todo el mundo puede practicarla a su nivel y gusto personal, es una disciplina que ayuda a conocerse a sí mismo.**

La instructora de yoga habló sobre la importancia de la disciplina en los jóvenes afirmando que **ayuda a tener mejor control tanto en el cuerpo y la mente, como en el espíritu.**

“Con el simple hecho de enseñarles a cómo respirar bien, eso ayuda a tener oxigenado el cuerpo para poder ayudar a tener mejor control del estrés. La meditación es una manera consciente de aprender a relajar la mente”

Finalmente Paulina invitó a la comunidad Tec a involucrarse más en la práctica ya que es saludable, pero sobre todo contribuye holísticamente a lograr equilibrios entre el cuerpo y la mente. “**No tengan miedo a intentarlo, a veces tenemos una idea equivocada de algo y cuando vemos como es, nos damos cuenta de que puede ayudarnos de muchas maneras”** finalizó.