

Ecatepec de Morelos, Estado de México, 05 de julio de 2015.

PREVIENE GOBIERNO DE ECATEPEC ENFERMEDADES COMO LA OBESIDAD CON CLASE MASIVA DE "YOGA DE LA RISA"

*Participan más de 300 vecinos con la finalidad de activarse y conservar su salud física y mental

Con el objetivo de prevenir enfermedades crónicas degenerativas y cardiovasculares, autoridades estatales y municipales llevaron a cabo una "Clase Masiva de Yoga" en la que participaron más de 300 asistentes, como parte del programa implementado por el Gobierno del Estado de México "Más de uno, Salud y Bienestar", que además fomenta el deporte y la convivencia familiar.

Sergio Díaz Hernández, presidente municipal, explicó que es prioridad del gobierno local fomentar la cultura del deporte y la activación física como método para contar con ecatepequenses saludables y sin problemas de sobrepeso y obesidad.

"Es muy importante que el municipio de Ecatepec se sume a la cultura del deporte, en este caso con "Yoga de la Risa", nos ejercitamos tanto de cuerpo como de mente y espíritu porque a través de la risa liberamos estrés y generamos sustancias que tu cuerpo necesita para realizar sus funciones diarias", expresó el edil.

Invitó a los vecinos de la localidad a ejercitarse todos los días para evitar enfermedades cardiovasculares, respiratorias, y aquellas derivadas de comer en exceso como la Diabetes que de acuerdo con datos de la Secretaría de Salud del Estado de México, en el municipio existen más de 5 mil pacientes en tratamiento para controlar esta enfermedad.

Los habitantes de Ecatepec practicaron la técnica llamada "Yoga de la Risa", en la que se combinan ejercicios de respiración con aplausos y juegos simples de pantomima que provocan la risa, lo que aumenta el oxígeno que entra a nuestro cuerpo y crea endorfinas en nuestro cerebro.

"No hacemos ejercicio, sólo realizamos nuestra rutina diaria como amas de casa y no nos damos un tiempo para nosotras, por eso aprovechamos estas oportunidades en las que nos podemos ejercitar y generar mucha energía", expresó María Elena Plata Mora, vecina de la colonia Buenavista.

El Yoga de la Risa está basado en la premisa, científicamente probada, que dice que el cuerpo no reconoce la diferencia entre una risa provocada y una risa verdadera, por lo que igual recibe los beneficios fisiológicos de ésta. Es un ejercicio –de origen Indú– que se realiza con el cuerpo para relajar la mente.



INICIO / HISTORIA / TU COMENTARIO O SUGERENCIA

H. Ayuntamiento Constitucional de Ecatepec de Morelos
Av. Juárez s/n San Cristóbal, Ecatepec de Morelos, Estado de México, CP 55000 Tel. 58361500

©Derechos reservados en trámite

Activar V
Ir a Configu