

Centro de Yoga y Meditación Sol y Luna: un espacio seguro y perfecto para empezar a cuidarse

[Multimedia](#)

Ansiedad, depresión, falta de actividad física y miedo al contacto, son algunas de las secuelas que ha dejado la pandemia en la sociedad y que pueden encontrar su solución en el yoga y la meditación

La pandemia ha pasado factura, tanto a nivel físico como mental. Las restricciones impuestas por el gobierno para evitar contagios han puesto encima de la mesa nuevos retos y agravado ciertos aspectos que ya eran preocupantes como, por ejemplo, la falta de actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS), de hecho, calcula que el sedentarismo causa más de 5 millones de muertes al año y el Colegio Profesional de Educadores Físico-Deportivos de Castilla y León (COLEF) en su Manifiesto por la consideración de la actividad físico-deportiva como actividad esencial, estima que las conductas sedentarias provocan más de 35 enfermedades crónicas y son responsables casi del 14% de muertes anuales en España.

Pese a que la práctica de deporte ha aumentado en un 6,1% en los últimos años, de acuerdo con datos de Encuesta de Hábitos Deportivos en España, nuestro país es el 4º más sedentario de la unión europea . Así lo refleja un estudio realizado por Ipsos y el Foro Económico Mundial y es que, según la Encuesta de Salud de España, un 40% de mujeres y un 32% de hombres, afirman ser sedentarios, siendo los jóvenes y los mayores de 85 años los que menos deporte practican.

El confinamiento obligó a quedarse en casa, cerrar comercios y parar ciertas actividades de la vida cotidiana. Uno de los sectores más perjudicados fue el del fitness, pese a que se calcula que los contagios por prácticas deportivas no superan el 0,34% de acuerdo con el COLEF. De hecho, la Federación de Empresarios e Instalaciones Deportivas, sitúa las pérdidas de los gimnasios y centros de actividad física en 1.246 millones de euros en 2020 con respecto a los datos de 2019. Pero la vuelta a la normalidad exige nuevas alternativas y es importante adaptarse.

Como respuesta a las necesidades y la preocupación por incentivar el deporte, el Ayuntamiento de Salamanca puso en marcha el programa de actividad física tutorizada en los parques de la ciudad y ha manifestado su continuidad en septiembre, pero el invierno llega, y encontrar un espacio cerrado que cumpla con todas las medidas de seguridad y que no suponga una situación de miedo o estrés es un elemento importante a tener en cuenta a la hora de empezar a hacer deporte en instalaciones interiores.

Ansiedad, depresión, falta de actividad física y miedo al contacto, son algunas de las secuelas que ha dejado la pandemia en la sociedad y que pueden encontrar su solución en el yoga y la meditación, por ello, desde el [Centro de Yoga y Meditación Sol y Luna de Salamanca](#), cuentan con un protocolo muy estricto para ofrecer un espacio seguro y perfecto para empezar a cuidarse. Sus clases se realizan con un aforo limitado que garantiza el cumplimiento de toda la normativa de seguridad y las restricciones impuestas para evitar posibles contagios. Además, el centro cuenta con purificadores de aire y ventilación natural cruzada en la sala gracias a sus cuatro grandes ventanales, dos por cada lado.

“La pandemia ha supuesto un reto para muchas personas, tanto en el terreno psicológico como en el físico, por eso es importante llevar a cabo rutinas que nos ayuden a estar bien por fuera y por dentro” comenta Wily Gómez Granero, director del Centro de Yoga y Meditación Sol y Luna de Salamanca. “El miedo sigue ahí, por lo que es importante tomarse las cosas en serio. Nuestra filosofía de trabajo es muy clara: nuestros alumnos son lo más importante y trabajamos día a día para ofrecerles un entorno seguro y ayudarles a conseguir el bienestar a todos los niveles”.
