



El título de Miss Tierra es para Brasil

La brasileña de 20 años, Larissa Ramos, fue coronada Miss Tierra en el certamen internacional de belleza de unos 80 países ayer en Filipinas, y al que se presentaron aspirantes de celebrados. "Bellezas por una causa" es el lema de este concurso celebrado en Filipinas desde 2001 con el objetivo de concientizar sobre la contaminación del medio ambiente y los efectos del cambio climático. (EFE)



estilos@eluniversal.com.mx



Respirar bien para vivir mejor

Practicar sudarshan kriya, una técnica que nos enseña a inhalar y exhalar correctamente, trae beneficios a nivel físico y emocional, como la regulación del colesterol y el control del estrés



ALTERNATIVA. Una modelo luce una falda hecha con plástico

» Hungría muestra moda reciclable

Las creaciones de Engi Xenia Petronella alias EXP fueron presentadas durante un desfile realizado en el Centro de Diseño VAM como parte de la Semana de la Moda de Budapest, Hungría. En la pasarela se realizó un despliegue de formas, colores y texturas donde algunos creativos apostaron por lo alternativo presentando diseños únicos inspirados en la naturaleza, resaltando el uso del plástico que sirvió de materia prima en la confección de prendas como faldas y accesorios que le dieron mayor espectacularidad al evento

Redacción



INTENSO. Modelos desfilan por la pasarela luciendo ropa interior

» El erotismo de libro en desfile

Fuera de lo común resultó el desfile que mostró las creaciones de ropa interior de la marca Koerpernah, durante una pasarela realizada en el Goya en Berlín, Alemania, que combinó lectura y glamour. La autora y actriz Irina von Bentheim leyó pasajes eróticos de su último audiolibro en las pausas del desfile. Ésta original propuesta tuvo la intención de lograr incentivar el uso del audiolibro e incrementar el acercamiento del público hacia la cultura en diferentes aspectos tomando como escenario al diseño de modas.

EFE

Claudia Ramírez claudia.ramirez@eluniversal.com.mx

Un estudio realizado por el All India Institute of Medical Sciences (AIIMS), de Nueva Delhi, confirmó que la práctica regular del sudarshan kriya, una técnica de respiración yóguica, regula y mejora el nivel de colesterol en la sangre.

De acuerdo con otras investigaciones, esta disciplina aumenta significativamente la actividad beta del hemisferio izquierdo del cerebro, lo que representa para los neurólogos un incremento de la agudeza mental y de la concentración.

Si se realiza con la frecuencia necesaria, también ayuda a disminuir el nivel de la llamada hormona del estrés, el cortisol, responsable de elevar la concentración de glucosa, aminoácidos y lípidos en la sangre. En el terreno espiritual, el sudarshan kriya atrae las emociones positivas y aleja las negativas.

¿En qué consiste?

A nombre de laboratorios Imedeen, Luis Diego Cob, coordinador de programas e instructor de El Arte de Vivir en México, explicó que el sudarshan kriya es una poderosa técnica de respiración rítmica que colabora con el buen desarrollo físico, mental y emocional.

Su significa poder, darshan significa la visión y kriya es una práctica de purificación. El sudarshan kriya por tanto, es un método realmente purificador mediante el cual uno recibe una adecuada visión de su verdadero ser.

Es universalmente aclamada por su eficacia para eliminar el estrés y por su capacidad para que las personas que lo practican van de la mano que se armonizan los ritmos del cuerpo y las emociones con la naturaleza.

“Si observamos con mucha atención, podemos ver que cada emoción tiene un ritmo de respiración correspondiente.

“Cuando estamos deprimidos, la respiración es lenta y pausada, con énfasis en la exhalación; cuando estamos contentos, el énfasis está en la inhalación; en cambio, cuando nos alteramos o enfurecemos, se vuelve rápida y corta”.

Cob agrega que la respiración conecta el cuerpo con la mente. “Así como las emociones afectan nuestro sistema de respiración, podemos provocar cambios en nuestro estado mental y patrones de comportamiento cuando alteramos los ritmos de nuestra respiración.

“Con esta técnica es posible calmar nuestra ira, ansiedad y preocupación. Permite que tengamos nuestra mente completamente relajada y con energía”, explica el entrevistado.

La técnica de Sudarshan Kriya se basa en las enseñanzas de Sri Sri Ravi Shankar, fundador de la ONG más grande del mundo, El Arte de Vivir. Es maestro de yoga, líder humanitario y espiritual. Ha sido nominado tres veces para el Premio Nobel de la Paz y es un frecuente mediador en conflictos internacionales.

Nacido en la India, Sri Sri Shankar ha explicado cómo desarrolló este método: “Enseñaba meditación y yoga, pero sentía que algo faltaba. Aunque la gente hacía sus prácticas espirituales, su vida estaba en una especie de compartimiento: hacían sus oraciones y meditación, y cuando salían a la vida, eran muy diferentes personas. Yo pensé mucho tiempo cómo salvar esta brecha, entre el silencio interior y la vida externa.

“Durante un periodo de silencio, el sudarshan kriya vino a mí a manera de inspiración. Fue así como empecé a enseñar lo que sabía”.

RECONFORTA MENTE Y CUERPO

LA TÉCNICA. Es un energizante

BENEFICIO. Cada célula queda oxigenada y llena de vida nueva

LIBERA. Disminuye la tensión, frustración y rabia

PURIFICACIÓN. Ansiedad, depresión y letargo son limpiados de nuestro cuerpo

Esta práctica de respiración es un poderoso energizante. Cada célula oxigenada, mejora el ánimo y aumenta la alegría. Ayuda a sincronizar los ritmos del cuerpo, la mente y las emociones, y a elevar nuestra energía vital o prana.

“En un cuerpo pleno de prana, nos sentimos llenos de vitalidad, y se tranquiliza el sistema nervioso. Es como cuando llegamos al borde del mar o a la alta montaña. Nuestro sistema inmunológico mejora, nos enfermamos menos, tenemos tersura en la piel y brillo en el cabello. Ayuda a eliminar las toxinas y regenerar cada célula del cuerpo; aumenta la capacidad pulmonar y, al mismo tiempo, equilibra las emociones y calma la mente”, explica Luis Diego Cob.

Respirar bien para vivir mejor

Cob apunta que las culturas occidentales no han puesto la debida atención a la respiración, la herramienta perfecta para mejorar nuestro bienestar integral.

“La ansiedad, la frustración, la impotencia y el miedo son emociones cada

vez más comunes, generadas por el estrés, que desequilibran nuestro organismo y pueden ocasionarnos problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, alteraciones emocionales e incluso acelerar el proceso de envejecimiento de la piel.

“Si aprendemos a manejar el estrés a través de la respiración, podremos tener más energía, mayor bienestar y salud”.

Para dominar los tipos de respiración, se requiere de un entrenamiento que dura varios meses. Cob compartió dos técnicas, una energizante y otra relajante.

La técnica de respiración de fuelle es también conocida como “café instantáneo vegetal”. Consiste en inhalar y exhalar vigorosamente por la nariz, coordinando un movimiento de brazos.

Con los ojos cerrados, se colocan los brazos doblados y pegados al cuerpo, el dorso de las manos cerca de los hombros. Se suben con fuerza y con las palmas abiertas mientras se inhala una sola vez rápida y vigorosamente. Al exhalar con fuerza por la nariz, se bajan los brazos golpeando levemente las costillas con los codos, quedando en la posición inicial. Se hacen varias repeticiones.

Una técnica de relajación muy buena para antes de dormir consiste en acostarse boca arriba, colocar las manos sobre el abdomen. Inhalar profunda pero suavemente. Exhalar lentamente, presionando un poco con las manos para sacar todo el aire. Repetir varias veces.

eluniversal.com.mx/estilos

Foro. ¿Conoces otras técnicas de respiración que beneficien al organismo?

síguenos en facebook en el grupo KIOSKO-ELUNIVERSAL



CREATIVOS. Convierten las habitaciones en escaparates de moda

» Diseñadores “toman” hotel

Varias treintena de diseñadores de varias ciudades españolas han ocupado las dos primeras plantas del hotel malagueño Room Mate Lola, para decorar sus habitaciones, transformándolas en escaparates de moda para mostrar sus propuestas al público y ver cómo reacciona ante ellas, en lo que es la primera edición de Loverbooking, un proyecto del estudio creativo malagueño La madre de los Beatles. Así, en cada cuarto se escondió desde una peluquería, un estudio de maquillaje y las colecciones de firmas locales y nacionales.

EFE