



Día 99: #YoMeQuedoEnCasa



Coronavirus en Perú



Cifras en Sudamérica



Coronavirus en el mundo



'Número R' en el Perú



Bonos y beneficiarios



Noticias

SOCIEDAD

El yoga ayuda a superar el estrés, la ansiedad y depresión



Foto: Difusión.

Esta práctica se ha vuelto más relevante en esta época de pandemia por el Covid-19 porque aporta varios beneficios a la salud.

[Compartir en Facebook](#)[Compartir en Twitter](#)

Redacción :

Jesica León22 Jun 2020 |
17:12 h

En esta entrevista el embajador de la India en el Perú, Sr. Mandarapu Subbarayudu, comenta sobre la importancia del **yoga** en esta etapa de **cuarentena** obligatoria por el **COVID-19**. Esta práctica milenaria tiene como celebración internacional 21 de junio de cada año.

Además remarca las relaciones comerciales entre India y Perú para explorar las oportunidades en las esferas de los dispositivos médicos y los artículos de consumo, la electrónica y el software.

PUEDES VER [Coronavirus: El golpe psicológico en los sanitarios](#)

- ¿Qué actividades ha preparado la Embajada de la India para el Día Internacional del Yoga?

El Yoga, un regalo de la antigua India al mundo, se ha convertido en una forma de vida para millones de personas en todo el mundo. Creemos que recordar el **Yoga** un día o un par de veces en un año no es suficiente, tiene que convertirse en una característica regular de un individuo para beneficiarse de él para mantener su buena [salud](#) y bienestar. Me alegro de que cada vez más gente haga del Yoga parte de su vida diaria, en Perú y Bolivia.

Junto a Centros de Yoga, profesionales y practicantes, la Embajada de la India ha organizado la celebración del Día Internacional del Yoga (DIY) cada año desde el 2015, tras su declaración del 21 de junio por la Asamblea General de las Naciones Unidas en diciembre de 2014. Las celebraciones del DIY en el pasado se llevaron a cabo en lugares emblemáticos como Machu Picchu, la Ciudad Sagrada de Caral, el Lago Titicaca, los templos Tiwanaku y Qoricancha, así como en Lima, Trujillo, [Cusco](#), La Paz, Santa Cruz, Cochabamba, Sucre, etc.

Este año, "Yoga en Casa" ha sido la nueva forma de practicar el Yoga debido a la **pandemia** del [coronavirus](#) y a la emergencia sanitaria. La Embajada de la India ha estado organizando sesiones de práctica de Yoga en línea, destacando los aspectos de construcción de la salud y de alivio del estrés del Yoga. También hemos podido llevar a cabo con éxito sesiones de Yoga en línea para los profesionales de la salud en primera línea en la lucha contra el [COVID-19](#).

-¿Qué importancia tiene el yoga en las situaciones de estrés y angustia que la gente experimenta al estar en una larga cuarentena?

Es lamentable que la gente de todo el mundo tenga que sobrellevar un sufrimiento inimaginable, dolor, riesgos para la salud, así como la pérdida de vidas y cambios en sus formas de vida. El **COVID-19** ha causado una enorme perturbación, cuya magnitud no tiene precedentes. Sin embargo, la gente está adaptando sus vidas a la nueva realidad de una pandemia y el **yoga** se ha vuelto aún más relevante. Ha ayudado a muchos a mantener un régimen saludable durante los largos períodos de encierro, ha aumentado su inmunidad y sentido del equilibrio en estos tiempos extraordinarios. El yoga es una forma básica de mantener el bienestar tanto físico como emocional. Esencialmente mejora la flexibilidad y la fuerza del cuerpo a través de prácticas simples y no complicadas, así como para mantenerse físicamente en forma, mentalmente alerta y espiritualmente mejorado.

El yoga ayuda a superar el estrés, la ansiedad, la soledad y la depresión y trae paz interior y felicidad. Sus posturas (asana), gestos (mudra), respiración (pranayama) y meditación (dhyana) pueden mejorar la circulación de la sangre y oxigenación del cuerpo. Todos nosotros, empezando por los estudiantes que participan en el aprendizaje en línea (académicos), las personas que trabajan desde casa y en sus lugares de trabajo habitual, así como los miembros de la familia y las sociedades pueden obtener beneficios con la práctica del Yoga. El Yoga beneficia a los estudiantes en su desarrollo personal a través del progreso físico e intelectual. Las personas que trabajan desde casa o en sus lugares de trabajo a menudo experimentan estrés y ansiedad. El yoga les ayuda a alinear su mente con el cuerpo para mantener el equilibrio requerido. El yoga puede mantener a las familias y comunidades unidas y construir la armonía en todos los niveles.

-La Feria de la India estaba programada para marzo de este año, ¿Qué otras actividades oficiales se han detenido por el Covid-19?

La crisis del COVID ha impactado a los negocios y a la industria como nunca antes. Ha interrumpido las cadenas de suministro y los canales convencionales de comercio y negocios, incluyendo los intercambios entre compradores y vendedores.

Me complace informarles que tanto las empresas indias como las peruanas han continuado con sus compromisos a través de medios virtuales. Se ha previsto una serie de interacciones comerciales digitales para explorar las oportunidades en las esferas de los dispositivos médicos y los artículos de consumo, la electrónica y el software, el cuero y los productos de cuero y los bienes y componentes de ingeniería. También tenemos la intención de tener interacciones virtuales en los sectores farmacéutico, químico y textil en los próximos meses. Los equipos de negociación del Acuerdo Comercial entre la India y el Perú, que han completado cinco rondas de negociaciones hasta el momento, están estudiando opciones en línea para continuar con las conversaciones.

- ¿Cómo van las relaciones bilaterales del Perú y la India? La India tiene un gran desarrollo en el sector farmacéutico.

Las relaciones bilaterales entre la India y el Perú son duraderas y amistosas, basadas en la prosperidad y el crecimiento mutuos. El comercio se ha triplicado en cinco años, de 2014 a 2018, a 3.380 millones de dólares, pero aún no se ha alcanzado todo el potencial. Tras registrar un crecimiento regular durante varios años, el comercio ha disminuido el año pasado y para invertir la tendencia este año se necesita un mayor esfuerzo por ambas partes. A pesar de la caída, la India sigue siendo el séptimo mayor socio comercial mundial del Perú y, en el caso de la India, el Perú sigue siendo el cuarto mayor socio de

América Latina.

La India ha adquirido fortaleza en materia de productos farmacéuticos, componentes médicos y tecnologías de atención de la salud de importancia crítica. Se considera que la India es un proveedor fiable de medicamentos y dispositivos médicos asequibles y de calidad. La India puede ser una buena fuente de equipo de diagnóstico por imágenes, como las imágenes de tomografía computarizada, sistemas robóticos de radiocirugía, cuchillos gamma y productos como termómetros de infrarrojos. Los productos herbarios y ayurvédicos de la India también ofrecen inmensos beneficios para la salud.

La India tiene capacidades probadas en materia de información y comunicación, así como en otras tecnologías. La industria india de la tecnología de la información ha sido creativa y ha logrado ofrecer soluciones integrales en todo el mundo durante la emergencia sanitaria infligida por el COVID-19. La India es siempre un socio tecnológico de buena voluntad del Perú. La India tiene uno de los regímenes de inversión más abiertos del mundo. Hay oportunidades para invertir en proyectos de desarrollo de infraestructura, minería, procesamiento de alimentos, servicios, procesamiento de metales preciosos, joyería, maquinaria agrícola, automóviles, generación y distribución de energía, irrigación y recursos hídricos.

India celebra el Día Internacional del Yoga en medio de la pandemia de Covid-19

Esta conmemoración anual, propuesta por Modi y adoptada por la ONU en 2014, se realiza sobre todo en India, pero también en el resto del mundo, durante el día más largo en el hemisferio norte.



El personal del hospital Jitendra Narayan Roy realizan posturas de yoga en la terraza del edificio. Foto: AFP

India conmemoró este domingo el Día Internacional del Yoga con pequeños eventos, en tanto el país lucha contra el coronavirus, no obstante, el primer ministro Narendra Modi afirmó que la crisis sanitaria hizo que esta antigua práctica se convirtiese en algo aún más relevante.

Esta conmemoración anual, propuesta por Modi y adoptada por la ONU en 2014, se realiza sobre todo en India, pero también en el resto del mundo, durante el día más largo en el hemisferio norte.

En tanto la crisis del coronavirus obligó a los practicantes a realizar sus actividades en lugares cerrados o en pequeñas sesiones al aire libre, Modi, un yogui activo, pidió a la gente que aproveche los beneficios físicos y mentales de la disciplina.

"A causa de la pandemia de coronavirus, el mundo se está dando cuenta más que nunca de la importancia del yoga", destacó Modi, hablando en hindi en un video difundido este domingo en las redes sociales.

"Covid-19 ataca a nuestro sistema respiratorio. Pranayam (ejercicios de respiración) nos ayuda a fortalecer aún más nuestro sistema respiratorio", añadió.

Desde que asumió como primer ministro, en 2014, Modi ha liderado una iniciativa para consagrar esta práctica como parte histórica de la cultura india.

Los estudiosos indios creen que el yoga se remonta a hace unos 5.000 años, basándose en la evidencia arqueológica de unas inscripciones representando poses en piedras, así como referencias a las enseñanzas yóguicas en los Vedas, antiguas escrituras hindúes.

Este acontecimiento tuvo lugar en tanto el gran país del sur de Asia, con 1.300 millones de habitantes, informó este domingo un tope récord de 15.413 nuevos infectados por coronavirus en un solo día. Llevando el total a nivel nacional a más de 410.000 casos, con más de 13.250 muertes.

En tiempos de cuarentena y restricciones usted necesita estar bien informado. Por eso, Página Siete pone temporalmente a su disposición de forma gratuita, nuestra edición de papel en versión digital. Para verla haga [clic aquí](#).

Este servicio, con contenidos especiales y enfoques propios de las principales noticias del día, será parte de la App que lanzaremos próximamente.

MUNDO | MUNDO

India celebra el Día Internacional del Yoga en medio de la pandemia

la crisis del coronavirus obligó a los practicantes a realizar sus actividades en lugares cerrados o en pequeñas sesiones al aire libre, Modi, un yogui activo, pidió a la gente que aproveche los beneficios físicos y mentales de la disciplina.

Agencia AFP 21/6/2020 10:41



India celebra el Día Internacional del Yoga



ESCUCHA ESTA NOTA AQUÍ 

India conmemoró este domingo el Día Internacional del Yoga con pequeños eventos, en tanto el país lucha contra el coronavirus, no obstante, el primer ministro Narendra Modi afirmó que la crisis sanitaria hizo que esta antigua práctica se convirtiese en algo aún más relevante.

Esta conmemoración anual, propuesta por Modi y adoptada por la ONU en 2014, se

ÚLTIMAS NOTICIAS

MUNDO

Israel cuenta con el
Parlamento más gay de
su historia



MUNDO

En tanto la crisis del coronavirus obligó a los practicantes a realizar sus actividades en lugares cerrados o en pequeñas sesiones al aire libre, Modi, un yogui activo, pidió a la gente que aproveche los beneficios físicos y mentales de la disciplina.

"A causa de la pandemia de coronavirus, el mundo se está dando cuenta más que nunca de la importancia del yoga", destacó Modi, hablando en hindi en un video difundido este domingo en las redes sociales.

"Covid-19 ataca a nuestro sistema respiratorio. Pranayam (ejercicios de respiración) nos ayuda a fortalecer aún más nuestro sistema respiratorio", añadió.

Desde que asumió como primer ministro, en 2014, Modi ha liderado una iniciativa para consagrar esta práctica como parte histórica de la cultura india.

Los estudiosos indios creen que el yoga se remonta a hace unos 5.000 años, basándose en la evidencia arqueológica de unas inscripciones representando poses en piedras, así como referencias a las enseñanzas yóguicas en los Vedas, antiguas escrituras hindúes.

Este acontecimiento tuvo lugar en tanto el gran país del sur de Asia, con 1.300 millones de habitantes, informó este domingo un tope récord de 15.413 nuevos infectados por coronavirus en un solo día. Llevando el total a nivel nacional a más de 410.000 casos, con más de 13.250 muertes.

LEA TAMBIÉN

MUNDO

Muere Zeev Sternhell, figura de la izquierda israelí

Autor de ensayos como "Ni derecha ni izquierda: la ideología fascista en Francia", Sternhell se interesó sobre todo en las "raíces francesas del fascismo y proponía "un examen de conciencia".

Covid-19

MUNDO

Benedicto XVI regresó al Vaticano tras viaje relámpago a Alemania

MUNDO

Supercomputadora japonesa es la más rápida del mundo

MUNDO

Trump precisa que solo se reuniría con Maduro para discutir su salida del poder

MÁS NOTICIAS



Convertir una Inversión de 200\$ en Amazon en un Segundo Ingreso

INVERSIONES DIGITALES PERU



Gabriela Montaña responde que el Gobierno quiere tapar corrupción involucrándola | EL DEBER



Seis personas mueren en las calles ante la saturación de los hospitales | EL DEBER



8 razones para adoptar la nube híbrida

IBM



Santa Cruz cambia de estrategia para frenar el turbión de muertos por Covid-19 | EL DEBER

GENTE | SERVICIOS Y ENTRETENIMIENTO

Llegó el momento de conectar el cuerpo con la mente

La embajada de la India celebrará la sexta edición del Día Internacional de Yoga 2020

Cristian Massud Lozada 20/6/2020 12:41



El yoga puede aliviar y hasta curar enfermedades crónicas, como el mal de Parkinson, la esclerosis múltiple y males respiratorias



ESCUCHA ESTA NOTA AQUÍ

Si hay crisis, debe haber una salida. El yoga se lo practica desde hace 5.000 años y siempre ha sido un compañero del ser humano. La embajada de la India sigue impulsando esta actividad y este mes **celebrará la sexta versión del Día Internacional de Yoga 2020**, con dos ejes: Perú y Bolivia.

La Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó una resolución para declarar el 21 de junio como el Día Internacional del Yoga (IDY). Eso sucedió un 11 de diciembre de 2014. **Participaron ahí al menos 177 países, incluidos Perú y Bolivia.** La resolución fue también impulsada por una propuesta hecha por el primer ministro de la India, Narendra Modi, en su discurso ante la 69.ª reunión de la AGNU el 27 de septiembre de 2014. Ahora, la celebración tendrá diferentes matices. **Este sábado 20 será la primera parte de la celebración central, de 11:00 a 19:00**, y este domingo 21, de 8:00 a 20:00, se concluirá con la segunda parte. La página de Facebook es India in Peru & Bolivia (Embassy of India, Lima).

Los participantes podrán seguir las actividades de forma gratuita tanto en Facebook como en YouTube. También se puede enviar un video de dos minutos en el que se explique cómo el yoga ha influenciado en su vida con la etiqueta

#MyLifeMyYoga. Participá.

ÚLTIMAS NOTICIAS

TENDENCIAS

Fallece Carlos Ruiz Zafón, autor de 'La sombra del viento'

TENDENCIAS

'Gimnasta A', el estremecedor documental de Netflix

TENDENCIAS

Las expresiones de la pandemia en Santa Cruz

TENDENCIAS

Renueve su ropero y modifique sus jeans

TENDENCIAS

"Nadie sabe que estoy aquí", la primera cinta chilena de Netflix



Celebration of the 8th International Day of Yoga in Peru and Bolivia
Join us and celebrate all together IDY 2020, through our platforms:
FACEBOOK: www.facebook.com/indembassy.peru... See More

24 Comment 1

TAGS

- YOGA
- PRÁCTICA
- ACTIVIDAD
- INDIA
- PAZ
- CONCENTRACIÓN
- CUERPO
- ALMA
- MENTE
- RESPIRACIÓN
- CORONAVIRUS
- CONFINAMIENTO
- CUARENTENA
- BIOSEGURIDAD
- CONSEJO
- SUGERENCIA

MÁS NOTICIAS



'Algunos grupos de animalistas tenían otros objetivos, por eso nos traicionaron' | EL DEBER



Blog Infraestructura de TI : Descubra las tendencias
IBM



Sobreviviente de Covid-19 recibe factura de más de un millón de dólares del hospital | EL DEBER

Ofertas online imperdibles!
RIPLEY PE



Asamblea sancionó norma para controlar y fiscalizar endeudamiento público y donaciones | EL DEBER



MENÚ

El Comercio

SUSCRÍBETE

INICIAR

EL COMERCIO RESPUESTAS



Día Internacional del Yoga: ¿Por qué es importante en tiempos de confinamiento por el Covid-19?

Sin una cura conocida para la COVID-19, los hindúes, especialmente el ala más conservadora, han hecho del yoga y de la medicina tradicional india conocida como ayurveda la mejor arma para combatir la pandemia global.



1/6

Sin una cura conocida para la COVID-19, los hindúes, especialmente el ala más conservadora, han hecho del yoga y de la medicina tradicional india conocida como ayurveda la mejor arma para combatir la pandemia global. (Foto: Reuters)

Redacción EC

Actualizado el 22/06/2020 a las 10:05

En medio de las medidas de **confinamiento** que mantienen aislado a medio mundo, la India ha promocionado como nunca antes la disciplina milenaria del yoga, subrayando los beneficios físicos y espirituales de esta práctica.

MIRA: [¿Cuáles es el impacto de la pandemia en el empleo de las mujeres?](#)

Fuera en conversaciones con el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, o el jefe del Gobierno de España, Pedro Sánchez, el primer ministro indio, Narendra Modi, ha destacado siempre cómo el yoga puede ayudar “en estos tiempos difíciles” de la **pandemia**.



Modi, un ferviente yogui, ha impulsado esta práctica desde que en 2014 llegó al poder en la India, un país de 1.300 millones de habitantes que está a punto de cumplir tres meses en confinamiento, aunque se hayan relajado algo las medidas en las últimas semanas.

"El mundo se está dando cuenta de la necesidad del yoga, incluso más ahora con la **pandemia del coronavirus**. Si nuestro sistema inmunitario es fuerte, eso ayuda a la lucha contra la enfermedad. Existen prácticas del yoga que aumentan nuestra inmunidad y mejoran el metabolismo", afirmó Modi en un vídeo con motivo del Día Internacional del Yoga.

MIRA: La OMS advierte que el mundo entró en una "fase peligrosa" con el desconfinamiento

Agregó que "el yoga mejora nuestra búsqueda de un planeta más saludable. Se ha erigido en una fuerza para la unidad y profundiza los lazos de la humanidad. No discrimina, va más allá de la raza, el color, el género, las creencias y la ascendencia".

Desde que en 2014 la ONU decretó el 21 de junio como el día internacional de esta práctica, miles de personas aprovechaban la jornada para mostrar su pasión por el yoga en eventos multitudinarios, una imagen que la obligada distancia social ha sustituido este año por reducidos encuentros virtuales.

Así, numerosas personas, personalidades e instituciones de todo el mundo han compartido en las redes sociales imágenes haciendo yoga.

Es el caso del presidente indio, Ram Nath Kovind, quien compartió en Twitter varias fotografías de él mismo practicando una disciplina que calificó como "el gran regalo de la India al mundo".

También lo hizo la cuenta oficial de las Naciones Unidas, que recalcó que el "yoga puede ser una poderosa herramienta para ayudar a la gente a dominar el estrés y el aislamiento de muchos en medio de (la pandemia de) la **COVID-19**".

Y personalidades del mundo del deporte se sumaron asimismo a la iniciativa virtual, como el famoso jugador de críquet Harbhajan Singh, que tuiteó junto a su imagen que "El yoga es vida", o los actores de la poderosa e influyente industria del cine de Bollywood Debina Bonnerjee y Rajneesh Duggal, entre otros, que compartieron sus fotos haciendo yoga en la red social Instagram.

Se trata de una nueva juventud para una disciplina oriental milenaria que tiene su origen en los antiguos "vedas" (palabra que significa "sabiduría"), las escrituras hindúes que datan del 1.500 antes de Cristo y forman la base de la religión hindú.

Desde estrellas de Bollywood, a importantes deportistas o el propio Modi, la llamada a la población para practicar yoga durante el confinamiento fue unánime, un llamamiento que parece haber sido escuchado.

Canales de televisión especializados, vídeos en las redes sociales o clases virtuales han guiado a la nación para sumergirse en el mundo de los asanas.

EL ESCUDO PROTECTOR

Ciertamente “el yoga es mucho más que una actividad física, es una salida del estado de miedo, de incertidumbre y de agresividad”, explica a Efe la yogui india Bindiya Sabharwal, que considera la situación actual como un renacimiento para esta “forma de vida”.

“Estamos viviendo un momento muy interesante para el yoga que es hermoso, porque el yoga es muy experimental, es algo que tienes que vivirlo y aunque creo que la gente lo presentía, nunca hubo tanto tiempo como ahora”, continuó.

Esta instructora ha visto en las clases virtuales un nuevo modo de llegar con esta práctica a más gente durante el confinamiento, un momento en el que el yoga cumple una labor “muy importante”.

“El yoga nos permite abandonar el estado de dolor, porque si tu mente sufre, tu cuerpo continuará volviendo al dolor”, remarca.

YOGA Y AYURVEDA CONTRA EL CORONAVIRUS

Sin una cura conocida para la **COVID-19**, los hindúes, especialmente el ala más conservadora, han hecho del yoga y de la medicina tradicional india conocida como ayurveda la mejor arma para combatir la pandemia global.

“La **COVID-19** ataca nuestro sistema respiratorio. El ‘Pranayama’, un ejercicio de respiración (del yoga) nos ayuda a fortalecer nuestro sistema respiratorio”, ejemplificó Modi, que creó el Ministerio AYUSH (Ayurveda, Yoga y otras medicinas tradicionales), para convertir en política pública la promoción del yoga y la ayurveda.

El Ministerio de AYUSH promocionó a principios de año, antes de que la **pandemia** comenzara a propagarse con fuerza en la India convirtiendo al país asiático en el cuarto del mundo en número de casos con casi 400.000 infectados confirmados, un protocolo para utilizar los remedios de la ayurveda para combatir el **coronavirus**.

Entre las recomendaciones para fortalecer el sistema inmunológico destacaron beber agua templada, practicar yoga al menos 30 minutos diarios, emplear al cocinar ajo, cilantro o comino, o beber té con hierbas aromáticas como el sagrado “tulsi” (albahaca).

La difusión de estas recomendaciones por el Gobierno indio generó críticas de grupos científicos que cuestionaron la efectividad probada de estos tratamientos para una enfermedad que entonces era una incógnita y apenas comenzaba a ser estudiada. EFE

EL COMERCIO TE INFORMA:

¿Quiénes son las personas que corren más riesgo por el coronavirus?

Debido a que la **covid-19** es un nuevo **coronavirus**, de acuerdo con los reportes que se tienen a nivel mundial, las personas mayores y quienes padecen afecciones médicas preexistentes como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes son las que desarrollan casos graves de la enfermedad con más frecuencia que otras.

¿Hay cura para el covid-19?

Aún no existen pruebas de que alguna vacuna o medicamento pueda prevenir o curar la enfermedad. Sin embargo, los afectados deben recibir atención de salud para aliviar los síntomas; y si el paciente está grave, deberá ser hospitalizado.

La OMS coordina esfuerzos para encontrar la cura contra este nuevo **coronavirus** que ha acabado con la vida de miles de personas.

Tipo de cambio:
Compra: 3.510
Venta: 3.513

Año de la Universalización de la
Salud



Buscar...

Buscar

LUNES 22
de junio de 2020

INICIO ACTUALIDAD MUNDO OPINIÓN DERECHO DEPORTE ESPECIALES CULTURAL



Personas practicando yoga.

Proponen el yoga como una forma de sobrellevar la cuarentena

Embajador de la India destaca cómo esta disciplina nacida en su país sirve para dar bienestar a las personas en situaciones extraordinarias como las actuales.



19/6/2020

Ernesto Carlin

Mandarapu Subbarayudu, Embajador de la India en Perú y Bolivia, destacó las beneficios de la práctica del yoga en esta época de cuarentena y aislamiento social.

"El yoga es una forma básica de mantener el bienestar tanto físico como emocional", declaró al diario El Peruano.

Recordó que debido a la emergencia sanitaria, la gente de todo el mundo está adaptando sus vidas a la nueva realidad de una pandemia como el Covid 19, convirtiéndose esta disciplina de la India en muy relevante.

"Ha ayudado a muchos a mantener un régimen saludable durante los largos períodos de encierro y ha reforzado su inmunidad y sentido del equilibrio en estos tiempos extraordinarios", aseveró.

Entre los beneficios del yoga Subbarayudu indicó que ayuda a superar la ansiedad, la soledad y la depresión y trae paz interior y felicidad.

"Si se practica y manera correcta, el Yoga puede contribuir a la salud y el bienestar de sus practicantes", afirmó.

De acuerdo al diplomático, el yoga ayuda a todo tipo de personas, desde los

Carreras Universitarias UTP

Rápida
laboral. I
carreras j

+ Publicaciones Oficiales

Ultimas noticias

(14:37) SNMPE presenta plataforma digital de proyectos de desarrollo y apoyo sanitario

(14:33) "Nos relajamos", dice presidente de Uruguay tras nuevo brote de covid-19

(14:10) Polvos Azules, Gamarra, Las Malvinas y Mesa Redonda iniciaron atención al público

(14:03) Coronavirus: mercado La Hermelinda de Trujillo continuará cerrado 10 días más

(14:02) ¿Vuelve el pico y placa?: alcalde de Lima se pronuncia

(14:02) Boris Johnson: acuerdo reparará daños y encaminará al Perú hacia un futuro más resiliente

(14:00) ¡Atención adultos mayores! problemas reumáticos son causados por falta de vitamina D

EDITORIAL

Por alimentos más saludables

"Las medidas que preserven la salud de los peruanos, especialmente de las generaciones venideras, no pueden analizarse solo con criterios legalistas, empresariales o mercantilistas".

OPINION

El futuro de la educación universitaria

La pandemia del nuevo coronavirus ha acelerado el uso de la educación virtual en combinación con la presencial, obligando a la educación universitaria a incursionar en ella.

Videos Andina



(18:58) Coronavirus: primer matrimonio virtual en Perú

(10:13) Coronavirus: de alta gemelos recién nacidos de padres contagiados

(10:57) Héroes: los jóvenes médicos que combaten la covid-19 en el Perú

(19:06) Bebé de madre con covid-19 nace sana y sale de alta

estudiantes involucrados en aprendizaje online, las personas que trabajan desde casa y en sus lugares de trabajo habitual, hasta los miembros de la familia y la sociedad.

Sobre el origen de esta tradición señaló que la India es una tierra de cultura rica y diversa.

"El país heredó valiosas tradiciones, sabiduría y disciplinas como el Yoga, el Ayurveda y otras formas tradicionales para lograr la paz, la felicidad, la salud y el bienestar de la gente", dijo.

Agregó que como una tradición de 5.000 años de antigüedad de la India que combina los objetivos físicos, mentales y espirituales para lograr la armonía del cuerpo y la mente, el Yoga se ha convertido en una parte integral de la cultura y el modo de vida del país asiático.

El diplomático destacó que aunque se originó en la India, el yoga se ha convertido en una práctica universal que la gente ha adoptado en todo el mundo.

"Cabe recordar que la Asamblea General de las Naciones Unidas (AGNU) declaró el 21 de junio como el Día Internacional del Yoga (DIY), el 11 de diciembre de 2014", manifestó el representante diplomático.

En vista de las limitaciones que plantea la pandemia de COVID-19, Subbarayudu adelantó que las celebraciones de Yoga de este año tendrán como objetivo resaltar los aspectos del Yoga que contribuyen a la salud y a aliviar el estrés, que son enormemente relevantes.

"Me alegra mencionar que el coronavirus no ha logrado amortiguar el espíritu de los amantes del Yoga, que continúan practicando en sus casas respetando el distanciamiento social y otros protocolos de salud según sea necesario", manifestó.

También indicó que en las redes sociales de su delegación diplomáticas se están difundiendo el sábado 20 y el domingo 21 distintas actividades online para los amantes de esta práctica.



Ediciones anteriores

Descargue edición impresa:



Nuestros suplementos:



Tarifas Suscripciones Publicidad Web Distribuciones Operadores Transparencia Facturación Electrónica



Presidente de Directorio: Carlos Becerra Gutiérrez
Gerente General: Nelly Patricia Zavaleta Vertiz
Director(e): Félix Paz Quiroz
Editora Perú Av. Alfonso Ugarte 873, Lima 1 Central Telefónica (51-1) 3150400
Informaciones (51-1) 315-0400 anexos 2206 / 2218 / 2298
Empresa Peruana de Servicios Editoriales S.A. RUC 20100072751

Coronavirus: peruanos practican yoga como medio liberación ante la cuarentena

Embajada de la India en Perú celebró el Día Internacional del Yoga a través de Facebook debido al estado de emergencia por el COVID-19.



La embajada de la India en Peru celebro la fecha en Lima, Cusco, Trujillo y Caral a traves de su cuenta de Facebook

24 June, 2020

Desde que inició el [estado de emergencia](#) el último 16 de marzo a causa del [coronavirus](#), miles de actividades y eventos presenciales tuvieron que suspenderse para evitar el brote de esta enfermedad. Una de ellas, es el **yoga**: disciplina física y mental que muchas personas practican para aliviar ciertos malestares.

En último domingo, se celebró el sexto aniversario del **Día Internacional del Yoga** las cuales 177 países -entre ellas Perú y Bolivia- copatrocinaron la resolución hecha por el Primer Ministro de la [India](#), **Narendra Modi**, para que se conmemore esta fecha, logrando establecerlo desde el 2014 y en nuestro país desde el 2015.

Esta disciplina de 5.000 años de antigüedad, viene siendo practicada en nuestro país y es parte de la vida cotidiana de muchos peruanos que aseguran encontrar soluciones a los problemas actuales de estrés y depresión, **logrando conseguir concentración, paz y felicidad**.

A raíz de la pandemia, la embajada de la [India](#) en el [Perú](#), celebró la fecha en [Lima](#), [Cusco](#), [Trujillo](#) y [Caral](#) a través de su cuenta oficial de [Facebook](#), donde cientos de personas se unieron virtualmente para dar inicio a este evento internacional.

A través de ella, se realizaron clases en línea de yoga, meditación, pranayama y conferencias con la participación de instituciones gubernamentales, profesionales y escuelas de yoga en el **Perú** y [Bolivia](#).

"Debido a la emergencia sanitaria, la gente de todo el mundo está adaptando sus vidas a la nueva realidad de una pandemia y el yoga se ha vuelto aún más relevante. Ha ayudado a muchos a mantener un régimen saludable durante los largos períodos de encierro", mencionó el embajador de la India en el Perú y Bolivia, **Mandarapu Subbarayudu**



Asimismo, mostró su satisfacción al saber que el **Yoga** no ha dejado de practicarse pese a la crisis sanitaria que viene enfrentando el mundo a raíz de la pandemia del [COVID-19](#).

"'Yoga en casa' es la respuesta a la situación actual. Me alegra mencionar que el coronavirus no ha logrado amortiguar el espíritu de los amantes del Yoga, que continúan practicando en sus casas respetando el distanciamiento social y otros protocolos de salud según sea necesario", dijo.