Ejercicio y estilo de vida saludable para mejorar tu salud física y mental en Abama Resort Tenerife

La instructora Mili Gentile, que participó este fin de semana en la última Abama Wellness Session de la temporada con tres jornadas centradas en las disciplinas del pilates y el yoga, asegura que aunque hacer todo tipo de deporte siempre es positivo para cualquier persona física y mentalmente, "los resultados derivados de la práctica del yoga son extremadamente positivos porque nos da un autocontrol que no proviene de la represión, sino de elegir lo que nos hace bien".

21 de diciembre de 2023

Que la práctica del yoga sirve para cuidarte física y espiritualmente es una realidad que confirma la profesora de yoga **Mili Gentile**, aunque aclara que "el estar en forma es un efecto secundario, no el objetivo fundamental" de esta práctica milenaria originaria de la India. Como toda iniciativa para cuidarnos físicamente, el yoga también tiene su procedimiento y sus tiempos. La diferencia con programas de pérdida de peso milagrosos es su enfoque holístico, porque "esta disciplina nos ayuda a transformar el cuerpo y la mente. Encontraremos en él hábitos sostenibles y saludables", explica Gentile, que ha participado en la última Wellness Session celebrada en el espectacular espacio al aire libre del **Abama Garden** en **Abama Resort Tenerife**, con vistas al Océano Atlántico y a la isla de La Gomera.

Muchas veces los problemas de sobrepeso, y la reiteración de malos hábitos "como el tabaquismo o el consumo de alcohol", aclara Gentile, son consecuencia del estrés

laboral o personal, la ansiedad, incluso de relaciones que no nos hacen bien. Todo esto nos habla de una falta de cuidado y amor propio. “El yoga nos ayuda a reconectar con ese amor por nosotros; y si me amo me cuido y miro lo que como, qué relaciones establezco con mi entorno, qué hábitos tengo y qué estoy construyendo en mi vida, eso se refleja en mi físico y en el amor por mi físico, sea cual sea. El yoga nos facilita un autocontrol que no viene de la represión, sino de aprender a elegir lo que me hace bien porque me quiero”.

Además de este proceso de crecimiento personal que promueve la alimentación consciente y, por tanto, más saludable, practicar yoga desencadena otros factores biológicos “que nos acompaña en un proceso de desintoxicación y nos llevan a moldear nuestra figura si la práctica es habitual”. Uno de los factores más importantes a tener en cuenta es la respiración: Las personas respiramos mal, de forma superficial, debido al estrés y al ritmo de vida que llevamos. “Al trabajar una respiración más profunda, lo que conseguimos es oxigenar los tejidos, algo que facilita, entre otras cosas, la liberación de retención de líquidos y la quema de grasas”.

Las toxinas también influyen directamente en el aumento de peso. La rutina del yoga nos ayuda a alcanzar “una respiración consciente y provoca que nuestro cerebro accione desde el sistema nervioso parasimpático”. Esto es un estado de relajación “en el que el cuerpo se puede reparar”. Gentile explica que habitualmente “nuestro cerebro funciona en el sistema nervioso simpático porque está habituado al estrés: ese es el estado de huida y de lucha”. Es algo que ni siquiera percibimos por la costumbre. “El yoga y la relajación nos lleva a ese estado de reparación donde se regula la presión sanguínea, se restaura el balance hormonal, la de las glándulas y, en definitiva, aumenta la capacidad del cuerpo para mantener una condición estable y de autorregulación que facilita el aumento de la energía. La respiración consciente y nasal, es antiinflamatoria”.

Mili Gentile nació en Buenos Aires y desde 2015 ha recorrido varios países del mundo para formarse como instructora de yoga. Tras pasar un periodo en Barcelona, se instaló en Adeje, donde cuenta con un estudio propio y organiza cursos internacionales para formar a alumnos e instructores de yoga.

Gentile cerró esta **Wellness Session** con una ceremonia de cacao, un ritual que ayuda a conectarse con la madre tierra y la paz interior; y una segunda sesión de yoga dance, una fusión entre la práctica del yoga y la fluidez que permite la danza, trabajando sobre un conjunto de asanas para crear una coreografía.

“El baile en sí no tiene un objetivo estético ni visual específico, sino que la búsqueda es sentir naturalidad en el movimiento y que cada movimiento se conecte a través de la respiración, sin generar incomodidad”, apunta Mili.

En esta **Abama Wellness Session**, dirigida a los huéspedes de **Abama Hotels** y a los propietarios de las exclusivas villas y apartamentos del resort, también participaron otras conocidas profesoras como Raquel Training, cuyas clases de pilates y yoga se centran en el desarrollo físico y mental, y Noun, que introdujo ejercicios tradicionales de la práctica china del QiGong, y ejercicio de pilates con Spinefitter, una herramienta multifunción diseñada por Sissel, especialmente diseñada para combatir el dolor de espalda.

Fotos de Sofía Larocca