



Yoga frente al cáncer con una iniciativa solidaria para empoderar a los pacientes

LOCALIZACIÓN: Sevilla

DURACIÓN VTR: 2'00"

RESUMEN: Un centro de yoga de Sevilla imparte gratuitamente clases de yoga y meditación para personas con cáncer tras la constatación científica de los beneficios que esta práctica produce. Las clases están supervisadas por la oncóloga del Hospital Virgen del Rocío, Ana Casas, y diseñadas específicamente para estos pacientes por la profesora de yoga Lourdes Vidal, fundadora de Oyoga.

VTR:

"Quiero ser más grande que la enfermedad"

Esa enfermedad se llama cáncer. Una enfermedad que en España padecen más de 222.000 personas. En este centro de Yoga de Sevilla se ha puesto en marcha una iniciativa dirigida a ellas. Es la Hora Blanca. Clases de Yoga gratuitas especialmente diseñadas para quienes están pasando por esta situación.

LOURDES VIDAL
Fundadora de Oyoga

"La Hora Blanca es un espacio para estar con uno mismo, para conseguir ir más allá del miedo de la ira de la frustración... para crecer sobre ese obstáculo que supone la enfermedad"

ANA CASAS
Oncóloga médica

"El yoga para las personas que padecen cáncer, se ha visto ya por estudios científicos, que mejora la calidad de vida porque mejora el estado funcional de las pacientes mejora su performance, su estado de actividad física, su estado de salud mental".

También a ellas, a las promotoras de esta iniciativa, les ha unido el cáncer. El padre de Lourdes, profesora de yoga desde hace más de 20 años, lucha en la actualidad contra él; y a Ana, oncóloga del Hospital Virgen del Rocío, la vida le ha jugado una de esas bromas pesadas.

ANA CASAS
Oncóloga médica

"En mi doble faceta de profesional de profesional especialista en oncología médica, en cáncer de mama, y paciente, bueno pues estoy en una situación dual que realmente creo que puedo ayudar".

Dos días a la semana se reúnen en este espacio. La mayoría pertenecen a Creando Lazos, la asociación que Ana impulsó en este camino compartido.

ISABEL M^a CASTILLO
Alumna Hora Blanca

"El día que entré, entré llorando, siempre asustada, y de verdad que salí como Campanilla de Peter Pan. Me ha servido mucho"

ANA M^a MUÑOZ
Alumna Hora Blanca

"Son muchos pensamientos y necesitas buscar un rincón para evadirte, sobre todo, de las malas vibraciones".

LOURDES VIDAL
Fundadora de Oyoga

"La mente es esencial, todo el sistema de creencias determina cuánto poder tiene tu cuerpo para ayudarte a luchar contra la enfermedad o no".

Evidencias, al menos físicas, que ya constata la ciencia.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico info@historiasdeluz.es