EXPTE. D- 2635 /22 - 23

Honorable Cámara de Diputados
de la Provincia de Buenos Aires

FOLIO 1

PROYECTO DE DECLARACION

La Cámara de Diputados de la Provincia de Buenos Aires,

D E C L A R A

De interés legislativo todos los eventos que se realicen con motivo de la conmemoración del "Día Internacional del Yoga", que se celebra el 21 de Junio y cuyo objetivo es promover esta actividad y concientizar a la población de los beneficios de su práctica.

VALENTIN MIRANDA
Diputado
Bloque Juntos
H.C. Diputados Pcia. Bs. As.

Honorable Cámara de Diputados
de la Provincia de Buenos Aires

FOLIO 2

FUNDAMENTOS

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente.

Esta práctica contribuye efectivamente a relajar el estrés y a tonificar el cuerpo, mediante la realización de posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación.

La misma produce cambios a nivel corporal y espiritual, a diferentes niveles mejora la circulación sanguínea y la presión arterial, fortalece y mejora la flexibilidad corporal y logra una relajación mental a su vez.

Cualquier persona puede practicar yoga, desde los niños a los ancianos, las embarazadas, los deportistas, etc. No existen grandes contraindicaciones para su práctica.

En reconocimiento de su popularidad universal, el 11 de diciembre de 2014, las Naciones Unidas proclamaron el 21 de junio como el Día Internacional del Yoga, con la Resolución 69/131.

La conmemoración de este Día sirve para concienciar a la población sobre los beneficios de practicar yoga, con un mensaje altamente positivo en estos particulares momentos, luego de la COVID-19.

El mensaje del yoga para promover el bienestar físico y mental de la humanidad nunca ha sido más relevante.

Durante la pandemia se observó una tendencia creciente de personas de todo el mundo que adoptaron esta práctica para mantenerse saludables y rejuvenecidos y para luchar contra el aislamiento social y la depresión.

El yoga también desempeñó un papel importante en la atención psicosocial y la rehabilitación de los pacientes con COVID-19 para aliviar sus miedos y ansiedades.

La esencia del yoga es el equilibrio no solo dentro del cuerpo o entre la mente y el cuerpo, sino también el equilibrio en la relación humana con el mundo. El yoga enfatiza los valores de atención plena, moderación, disciplina y perseverancia.

Honorable Cámara de Diputados
de la Provincia de Buenos Aires

FOLIO 3

El yoga puede ser un instrumento importante en la búsqueda colectiva de la humanidad para promover un estilo de vida sostenible en armonía con el planeta Tierra. De acuerdo con este espíritu, el tema de las celebraciones del Día del Yoga de este año es "Yoga para la humanidad".

Desde otro ángulo, destacamos la labor de los distintos espacios que impulsan su práctica, como la Federación Sudamericana de Yoga, desde donde destacan que es una práctica que se realiza en diferentes ámbitos, y cuando se aplica a comunidades y sociedades, el yoga ofrece un camino para una vida sostenible y tiene gran potencial para el desarrollo humano, así como se intenta desde esta y otra organizaciones que se instale en ambientes educativos como una práctica beneficiosa para la salud de los niños.

Por ellos creemos que es necesario declarar de interés las actividades relativas este día.

VALENTIN MIRANDA
Diputado
Bloque Juntos
H.C. Diputados Pcia. Bs. As.