



Irreverente

2 de diciembre de 2010

COPA MEXICANA DE YOGA 2011

El Yoga se ha convertido en algo habitual en la vida del mundo occidental y se le atribuyen muchos beneficios como la relación, el bienestar y la relajación.

El estilo más conocido es el Hatha Yoga pero existen otros estilos como el kundalini, iyengar, ashtanga o yogas adaptadas a personas con necesidades especiales, ancianos, embarazadas o niños.

El Hatha yoga es el yoga físico y su objetivo es lograr el control corporal que permite equilibrar cuerpo, mente y espíritu.

Esto se logra mediante la combinación de los distintos elementos que integran una clase: posturas, ejercicios de respiración, relajación y meditación.

Lo importante en esta práctica no es la perfección o el ir superando niveles, sino lograr que cada persona sienta su propio cuerpo y trabaje hasta donde pueda.

Las posturas proporcionan elasticidad, firmeza, ligereza, equilibrio, resistencia y vitalidad, ya que se realizan estiramientos y masajes de los órganos internos que hacen trabajar al cuerpo.

La respiración llena el organismo de energía, ayuda a expulsar toxinas, deshace tensiones musculares, bloqueos emocionales y problemas físicos, como estreñimiento y dolor de espalda.

La relajación tranquiliza la mente y las emociones, por lo que permite desconectarse de los pensamientos automáticamente.

Muchos famosos como Ricky Martin, Jennifer López, Thalía o Madonna practican Yoga y lo han convertido en un estilo de vida.

BENEFICIOS

Los músculos se tonifican y fortalecen

Aumenta la resistencia, la flexibilidad y la agilidad

Aporta mayor vitalidad, alegría y optimismo

Permite adoptar una postura correcta

Trabaja la concentración y atención

LA COPA MEXICANA DE YOGA

Este 4 de diciembre se llevará a cabo la segunda edición de la Copa Mexicana de Yoga 2011 en el Salón de Congresos del Tecnológico de Monterrey, Campus Santa Fe.

El objetivo de la Copa Mexicana de Yoga tiene como objetivo promover la práctica del Hatha Yoga en México como un medio para sanar y fortalecer el cuerpo y la mente.

La proliferación de estos torneos en todo el mundo es posible gracias a que desde el siglo pasado el Yoga se extendió fuera de India y ya se encuentra establecido en muchos países.

La World Yoga Foundation (www.yogacup.com) es un organismo no lucrativo que tiene como objetivo promover el yoga como una disciplina olímpica.

Una de las grandes ventajas del yoga es que está completamente vinculado con la salud y a mejorar nuestra calidad de vida.

Y en México, que somos el primer lugar en obesidad infantil, son bienvenidas todas las actividades que nos ayuden a tener mente sana en cuerpo sano.

Por otro lado, está el yoga como negocio floreciente.

En Estados Unidos, por ejemplo, represento \$5.7 mil millones de dólares en ventas en el 2009.

En esta copa habrá las siguientes categorías:

División Adultos Femenil y Varonil: 5 posturas obligatorias y 2 posturas opcionales

División Juvenil (11 a 17 años) Femenil y Varonil: 4 posturas obligatorias y 2 posturas opcionales

Se califica el balance, fuerza, flexibilidad, manejo del tiempo y respiración apropiada en las posturas, así como la gracia del competidor.

El Jurado estará integrado por:

Rajashree Choudhury, Presidenta de la USA Yoga Federation y organizadora de la Copa Internacional de Yoga.

Brandy Winfield, Campeona Mundial de Yoga del 2010.

Esak Garcia, Campeón Mundial de Yoga del 2005.