

Los yoguis se miden en México

Los ganadores de la Primera Copa Mexicana de Yoga competirán en Los Ángeles, California

Gerardo León

gerardo.leon@eluniversal.com.mx

Los yoguis mexicanos Adrián Alarcón, Santiago Solís, Liza Schvartzman y Karla González obtuvieron los primeros lugares en la Primera Copa Mexicana de Yoga, realizada recientemente en el **Tecnológico** de **Monterrey**, Campus Santa Fe.

Organizado por los representantes de la World Yoga Foundation de México, en este evento participaron los mejores practicantes de yoga de los estudios más importantes del país. Estos fueron evaluados por reconocidos jueces internacionales, entre los que destacan Lynn Whitlow, Lisa Ingle Key, Jim Kallet y otros personajes con importantes trayectorias como practicantes y maestros de yoga, quienes poseen experiencia internacional como jueces de la copa mundial que se celebra anualmente.

Según el jurado, los ganadores poseen balance, fuerza, flexibilidad, manejo del tiempo y la respiración apropiada.

Con esto podrán representar a México -junto con Valeria González y Daniela Cobos, segundos lugares de las dos categorías (adulto y juvenil)- en el Campeonato Internacional de Posturas de Yoga, que se llevará a cabo en Los Ángeles, California, en febrero próximo.

“Nos preparamos desde meses atrás para esta competencia y empezamos a practicar algunas rutinas especiales. Yo practico yoga a diario, pero había que intensificar el trabajo para hacer un buen papel. Fue todo un reto mantener la con-

centración ante tanta gente y hacer la rutina bien; te sientes vulnerable, pero fue una lección más para saber como manejar los nervios y mantener la calma total”, dice Adrián Alarcón, ganador de la competencia en la categoría de adulto.

Asegura que el yoga le cambió la vida. “Fue un giro completo, empecé hace diez años por simple curiosidad, hoy tengo 26. En aquel entonces estaba gordo y con el tiempo obtuve el cuerpo deseado, ahora ya me dedico de lleno a esto. Puedo decir que a nivel emocional tenía mis arranques de enojo, y ahora me tomo un momento para respirar ante cualquier adversidad. Esto te da mucha conciencia de ti mismo”, explica.

Un logro importante

Los terceros lugares serán considerados como alternantes, en caso de que el ganador o segundo lugar de cada categoría tuviera algún impedimento para participar en la contienda mundial.

“Los participantes demostraron tener un alto nivel ejecución en las posturas, a pesar de ser la primera vez que en México se realiza una competencia de este tipo. Estoy segura de que nuestros representantes harán un excelente papel representando a México en el campeonato internacional”, dijo Alejandra Calatayud, directora de Bikram Yoga México y organizadora de la Primera Copa Mexicana de esta especialidad. La ejecutiva

recalca la importancia que tienen esta clase de eventos, al incentivar la cultura del bienestar físico y mental.

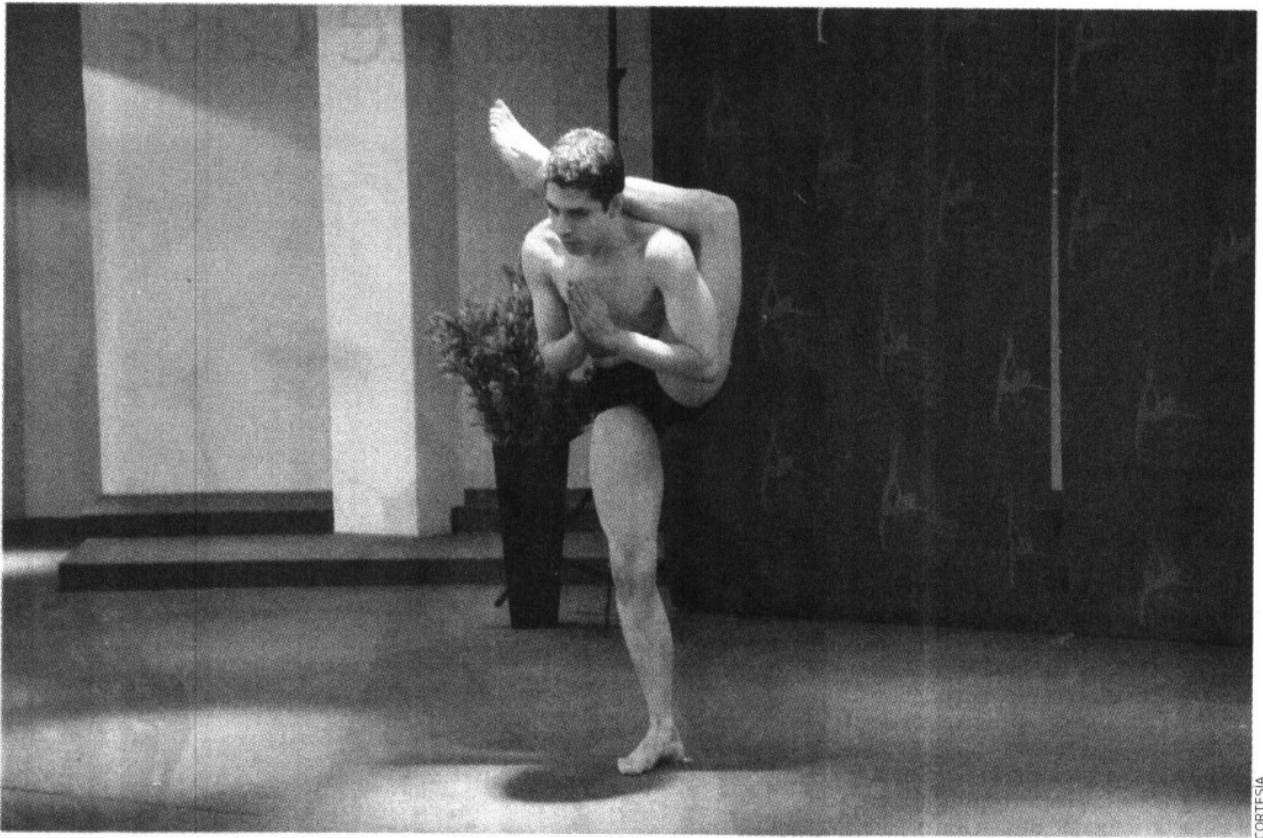
“El objetivo de la Copa es inspirar a chicos y grandes a conocer esta disciplina, así como expandir la presencia del yoga y sus innumerables beneficios en todo México”, dijo Kallet.

En el evento se presentaron 23 practicantes de hatha yoga en México, quienes desarrollaron ante los cerca de 300 asistentes impresionantes rutinas que fueron calificadas de forma muy estricta considerando diversos criterios.

 **siguenos en facebook** en el grupo KIOSKO-ELUNIVERSAL



Fecha 21.01.2010	Sección Estilos	Página 4
----------------------------	---------------------------	--------------------



RETO. Los jueces calificaron la energía proyectada, la personalidad, vitalidad y ecuanimidad, entre otras características