



## Se lleva a cabo la Primera Copa de Yoga en México

México D.F., a jueves 10 de diciembre de 2009. Con el firme interés de promover la práctica del Hatha Yoga en México, como un medio para conseguir bienestar físico, mental y emocional, se dio a conocer la **Primera Copa Mexicana de Yoga 2010**, que se llevará a cabo el 16 de enero 2010, en el Salón de Congresos del Tecnológico de Monterrey, Campus Santa Fé ([www.copayoga.com.mx](http://www.copayoga.com.mx)).

La Primera Copa Mexicana de Yoga se llevará a cabo bajo los lineamientos de la *International Yoga Asana Championship*, la Copa Bishnu Charan Ghosh ([www.yogacup.com](http://www.yogacup.com)), organismo que desde hace 7 años se ha encargado de promover la práctica de esta disciplina alrededor del mundo. Más de 13 países participan en dicha Copa, que busca promover un mayor conocimiento de la disciplina alrededor del mundo.

En la Copa Mexicana participarán los mejores practicantes de yoga de los estudios más importantes del país, bajo las siguientes categorías:

Juvenil hombres y juvenil mujeres de 11 a 17 años

Adultos hombres y adultos mujeres de 18 años en adelante

Los campeones y segundos lugares de cada competencia representarán a México en el campeonato internacional que se realizará en Los Ángeles, California, en febrero de 2010. El tercer lugar, será considerado como alternante en caso de que el campeón o segundo lugar no pudieran participar en el campeonato internacional.

“Durante la Copa Mexicana de Yoga, los asistentes tendrán un espacio en el que puedan mejorar sus posturas de yoga, y con ello su estado físico, emocional y espiritual”, comentó Alejandra Calatayud, Directora de Bikram Yoga Mexico y Organizadora de la Primera Copa Mexicana de Yoga. Y agregó: “Desde hace varios años, cientos de instituciones en el mundo han unido sus voces para promover la práctica de yoga como un deporte Olímpico con el fin de expandir la presencia de esta disciplina y sus innumerables beneficios en todo el mundo. Esto es, la base del Yoga, como de cualquier deporte olímpico, es precisamente que sin importar qué tan rico o pobre sea un país y sin importar su ubicación geográfica, pueda participar dentro del campeonato olímpico e inspirar a muchos otros a integrar la práctica del yoga a su vida diaria”.



Por su lado, Fabien Lefebvre Director de la Revista de la Federación Mexicana de Yoga ([www.federacionyoga.com](http://www.federacionyoga.com)), subrayó que los beneficios del Yoga son muchos; señaló “que trabaja sobre los chakras o centros de energía y propicia que la energía fluya de manera más libre, devolviendo vitalidad a sus practicantes”. Como parte de esos beneficios, mencionó: “el mejoramiento del equilibrio del cuerpo, la estimulación del sistema inmunológico, la relajación hacia un estado de profunda calma, la armonización de la mente, la estimulación de la circulación, el alivio de dolores, mayor control sobre sí mismo a través del conocimiento”.

Los participantes de la categoría de adultos tendrán 3 minutos para ejecutar 7 posturas obligatorias y dos opcionales. Los de la categoría juvenil deberán de realizar 4 posturas obligatorias y dos opcionales. La evaluación se divide en 4 categorías: desempeño bajo presión, dificultad de las posturas opcionales, ejecución de las posturas obligatorias y elegancia en las transiciones.

Las competencias de Yoga son una histórica tradición en la India desde hace cientos de años y se realizan prácticamente todos los días, impulsando a los yoguis a mejorar su práctica; por vez primera en México, y emulando esa práctica ancestral, la Copa Mexicana de Yoga será un espacio para que los yoguis asistentes, no sólo mejoren su práctica, sino que sirvan de inspiración para que chicos y grandes se motiven por conocer y practicar esta disciplina.

### **Información para prensa**

Guerra Castellanos y Asociados

Mariana Guerrero

52460100, ext 275

[mguerrero@gcya.net](mailto:mguerrero@gcya.net)