

## I YOGATHON DE CEUTA

El Centro Dharma Yoga celebró el pasado jueves día 23 de abril, el primer Yogathon de Ceuta. El lugar elegido fue el gimnasio del Instituto Luís de Camoens, en pleno centro de la ciudad.

“La palabra Yogathon la he introducido yo en España, proviene de yoga y maratón (en inglés marathon) lo que se traduce en mucha gente practicando yoga. Casi siempre las clases son de diez o doce personas y hoy hemos reunido a casi cincuenta (exactamente cuarenta y ocho). Es una clase intensiva de dos horas y media de duración”. Así describió Juan Carlos Ramchandani la actividad celebrada.



El Yogathon comenzó en el gimnasio del instituto Camoens, a las 18.30 horas, con unas palabras de bienvenida del profesor Ramchandani, donde comentó que la idea de celebrar el Yogathon surgió de la intención de dar a conocer mejor el yoga y sus beneficios físicos, mentales y espirituales. La disciplina, aunque nació en la India, es universal y, según Ramchandani, “la pueden practicar personas de cualquier sexo, raza

y credo”. De hecho, en la sala se encontraban personas de las cuatro religiones principales de la ciudad.

Luego se pasó a la práctica de asanas (posturas) con las cuales se previenen y alivian dolores musculares y se mejora la flexibilidad. Después se realizó el pranayama (ejercicios respiratorios) que ayuda a prevenir estados de estrés, tensión y ansiedad, así como favorecer la oxigenación del cuerpo y calmar la mente.



Durante la sesión de meditación se recitaron mantras (fonemas sagrados) de la tradición yoguica.

El Yogathon terminó con la degustación de una merienda hindú cocinada por Radhapriya, esposa de Ramchandani, compuesta de aperitivos salados y dulces. Al final se les hizo entrega a todos los participantes de un pack conmemorativo del Yogathon, que contenía incienso, una chapa con el logo del Centro Dharma Yoga y unas piedras para equilibrar los chakras, y que fueron bendecidas especialmente para el evento. Todos los participantes lucieron la camiseta “oficial” del Yogathon, que gusto mucho por su colorido y tipografía.



El Yogathon fue portada del periódico El Pueblo de Ceuta y contraportada a todo color del Faro de Ceuta. Agradecemos al director del Instituto Camoens por amablemente cedernos el uso del gimnasio así como del equipo de sonido. También al Dr. Miralles por tomar las excelentes fotografías que ilustran esta noticia. Ramchandani ya está pensando, en organizar otro Yogathon para el año que viene, tratando de superar el número de participantes.

