



Temazcal deportivo

Poco han incursionado los directores técnicos y entrenadores en el uso del temazcal como terapia de grupo, a pesar de que puede resultar una de las mejores herramientas de preparación para el éxito de un equipo y para la unión entre jugadores.

Así como hace seis siglos los aztecas asistían al temazcal para eliminar los sentimientos negativos y prepararse para ser guerreros invencibles, hoy un equipo de fútbol, beisbol, voleibol o cualquier disciplina, puede encontrar en esta terapia una forma para mejorar físicamente, encontrarse a sí mismos y ganar partidos.

El director del Centro de Convivencia Holística (Cencoh) y del temazcal Nipati (en Yautepec, Morelos), Salvador Martínez García, explica que un baño de temazcal bien encausado permite a los deportistas prepararse para el triunfo.

Lo más importante es que, a través del baño y de la terapia (con técnicas ancestrales), se

eliminan toxinas y se encuentra una nueva fortaleza para seguir adelante. Se trata de una especie de renacimiento espiritual y corporal, de gran ayuda para participantes de deportes de grupo y hasta para los deportistas individuales.

AROS DEL PODER

Cada día hay más evidencias de que los sueros orales son idóneos para las necesidades de los deportistas. En este sentido, Electrolit, de Grupo PiSA, de Carlos Álvarez Bermejillo y Oscar Osorio Arechavaleta, mantiene un crecimiento de 30 por ciento al año y se ha consolidado como líder en el mercado, pues su consumo puede evitar lesiones, calambres y deshidratación por exposición al calor... Hablando de bebidas, el gerente de marketing de Grupo Peñafiel, Enrique Ortiz, (que coordina la campaña Master Brand), recordó que históricamente una de las mejores bebidas para deportistas es el agua mineral de Peñafiel, que dio

origen al genérico Tehuacán...

El Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO), informó que la licenciatura en Educación Física y Deporte es de las carreras con más alta tasa de empleabilidad en el país (97%). De hecho, considera que la educación física y el deporte deben ser un objetivo de vida y no solo una materia escolar... Fundación Quiera, de la [Asociación de Bancos de México](#), presidida por Mónica Santamarina de Robles, realizó su ceremonia anual de becarios, en donde destacó la importancia de apoyar a los niños de la calle, para reincorporarlos a las aulas y a los deportes. **A**



Para todo mal un baño de temazcal, para todo bien, también”

EL FILÓSOFO DEL ESTADIO

