



LOOK: JERSEY Y SOMBRERO, DE WOOLRICH

Slow
living

XUAN LAN

Destino: el corazón del otoño

Convertida en uno de los rostros más conocidos de nuestro país a raíz del éxito de sus clases de yoga online, Xuan Lan tiene claro lo (poco) que necesita para ser feliz. Tras lanzar su propia plataforma de enseñanza digital, viajamos con ella a A Quinta da Auga para practicar en medio del bosque, respirar aire fresco y coger castañas -antes de que los boletus hagan su estelar aparición...- en los campos que resquebrajan sus mil y un riachuelos.

FOTOGRAFÍA: ICIAR J. CARRASCO **TEXTO:** ESTEFANÍA ASENJO



LOOK: MONO DEPORTIVO, DE ERES

Xuan, iniciando su práctica en plena naturaleza, con los colores del bosque en otoño de fondo.

“El YOGA nos ayuda a ser más respetuosos y a estar más CONECTADOS con lo que nos RODEA, ya sean personas, animales o ÁRBOLES”

Es fácil intuir, incluso en la distancia, que Xuan Lan tiene un aura especial. Una de esas que inmediatamente te hacen sentir en paz y que el yoga parece otorgar, con el paso de los años,

a algunos elegidos. Quizá por eso, durante los meses que duró el confinamiento, su rostro y calmadas indicaciones se convirtieron en una especie de tabla de salvación para muchos. Sus clases, retransmitidas en directo, alcanzaron las 32.000 conexiones y ayudaron a recaudar 16.000 € para Cruz Roja. Hoy

su canal de Youtube acumula más de 1 millón de suscriptores y Xuan -volcada en Studio Online, su propia plataforma de enseñanza digital- ya prepara el que será su tercer libro. Con tanto ajeteo, no es de extrañar que de vez en cuando necesite un descanso. Y por eso decidimos escaparnos con ella, para celebrar la llegada del ►



otoño, a A Quinta da Auga, en Santiago de Compostela. En lo que antaño fuese una fábrica de papel, gracias a los mil riachuelos que recorren la finca, perfectos para accionar los molinos con los que se hacía, y después fábrica de cerveza, una madre y una hija -Luisa García y Luisa Lorenzo- con ganas de hacer algo juntas crearon un lugar en el que celebrar las tradiciones locales y fomentar el descanso, la desconexión y, en definitiva, la 'vuelta a la naturaleza'. Allí, con Xuan, descubrimos cómo el yoga, en pleno bosque, se siente distinto, y que el otoño es el momento de salir de la ciudad siempre que se pueda para recolectar sus -muchas veces olvidados- frutos.

-¿Crees que el yoga te hace estar en una mayor comunión con la naturaleza?

-Sí; nos abre la mente, nos ayuda ser más conscientes, a estar más conectados y a ser más respetuosos con lo que nos rodea, ya sean personas, animales o árboles. Nos recuerda que estamos interrelacionados, que dependemos de la naturaleza y que la debemos proteger y cuidar. A raíz de la situación que hemos vivido, este año siento que esto es algo que ha cobrado aún más importancia para mí.

-Supongo que gracias al yoga lo has vivido todo con mucha más calma. ¿Cómo ha afectado su práctica a la forma en la que te enfrentas a la vida?

-Me ha ayudado, sobre todo, a descubrirme. Mis padres, vietnamitas, me educaron con unos valores muy estrictos, basados en los estudios y con poca atención a las emociones. Fui una niña muy tímida y una joven con poca confianza en mí misma. Y gracias al yoga he ido descubriendo mis cualidades como profesional, he desarrollado mi capacidad para escuchar mis propias emociones y he aprendido a abrirme a los demás y superar mi timidez y mis miedos.

-¿Recuerdas la primera vez que acudiste a una clase de yoga?

-Sí, fue en Nueva York hace 20 años, en un *loft* en el barrio de Tribeca. Me invitó un amigo a una clase privada. Yo no tenía muchas expectativas y ni siquiera sabía muy bien lo que era el yoga. Fue una clase de vinyasa; sin palabras en sánscrito, sin meditación... Era una iniciación, y me acuerdo de la paciencia de la profesora con aquel ecléctico grupo, ya que había gente de todos los niveles. Nos gustó tanto a todos la experiencia que decidimos reunirnos una vez por semana para practicar dando una clase juntos y después cenar comida india. Me encantaba el plan.

-Y así conociste a tu marido, además...

-Sí, nos conocimos en aquella primera ▶



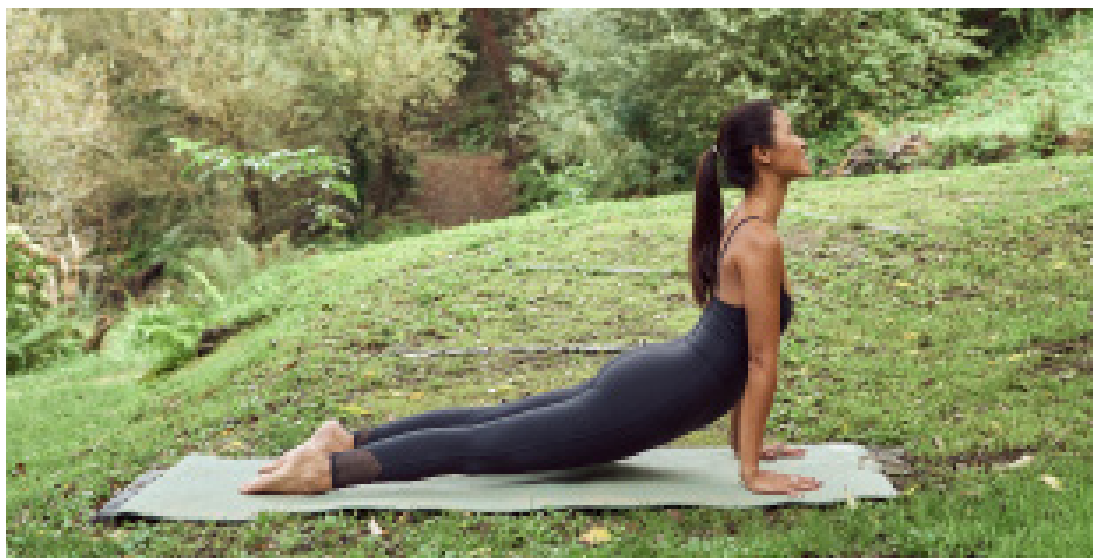
“Empecé a hacer yoga con un grupo de AMIGOS hace 20 años en Nueva York. DESPUÉS cenábamos comida INDIA. Me encantaba el plan”

LOOK: CHAQUETA AUSTRIACA, DE FRAMBUA; DEPORTIVAS DE VEJA; EN LA OTRA PÁGINA: PARKA DE LOEWE; BOTAS DE SANDRO

Xuan, tomándose un té tras la sesión de yoga en A Quinta da Auga. A la izquierda, junto a una de sus caídas de agua y dos detalles del complejo tras la respetuosa reforma.



En esta página, dos posturas básicas en la práctica diaria de la conocida profesora.



clase. Ahora llevamos veinte años juntos y dieciseis felizmente casados. Y creo que el yoga ha sido vital en nuestro equilibrio como pareja, aunque él ahora no practica tanto como antes porque entrena para triatlones. El yoga te une a nivel físico y sobre todo espiritual. La paciencia, el respeto, la aceptación, la conexión con las emociones y el amor incondicional son aptitudes y actitudes que desarrollamos con la práctica y la meditación y que contribuyen al bienestar y al equilibrio de la pareja.

-Te hiciste profesora de yoga cuando ni siquiera estaba de moda, ¿qué te hizo tomar esa decisión tan valiente?

-Durante un trabajo de reflexión con un *coach*, me preguntó si me había planteado trabajar en el sector porque notaba que era una pasión que ocupaba mucho tiempo en mi vida y un factor importante en mi equilibrio. Él plantó la semilla pero no tuvo una consecuencia inmediata.

PARA COMENZAR

- LA ESTERILLA
"Tiene que ser antideslizante, de unos 60 x 170 cm. A mí me gustan las de fibras naturales, como el caucho natural, el bambú, el corcho o el yute. Si se suda mucho, mejor cubrirla siempre con una toalla de microfibra (que se seca muy rápido al lavarla) o algodón (la tradicional)".
- LA MANTA Y EL 'ZAFU'
"Se usan para la meditación. La manta tras la práctica, cuando la temperatura corporal baja. Y el zafu, un cojín duro, para hacerlo sentado en cualquier momento".
- LOS BLOQUES
"Son accesorios opcionales pero muy recomendables si tienes poca flexibilidad. Suelen utilizarse para apoyar las manos y no forzar la postura cuando estas no llegan al suelo y para descansar la cabeza cuando la postura lo requiera y así alinear el cuerpo".



Después de 9 años trabajando en banca, sin embargo, sentí que no me llenaba y que era el momento de dar un giro a mi vida. Fue una decisión un poco impulsiva, a las dos semanas de empezar a darle vueltas dejé el trabajo. Pero nunca me arrepentí de esa decisión.

-¿Cómo has vivido el repentino 'boom' del yoga en estos meses?

-Cuando llegue a España, en el año 2001, apenas se practicaba y me costó mucho encontrar un sitio en el que continuar mi aprendizaje. Y en 2012, cuando empecé a organizar los primeros eventos multitudinarios Free Yoga en Madrid y Barcelona, todos



LOOK: JERSEY DE LOUIOU STUDIO PARA LABI LAMARCA; DEPORTIVAS: VEJA / AGRADECIMIENTOS: DIOR MAKE UP

Xuan, evitando pincharse con los erizos de las castañas durante la recolecta.

teníamos muchas dudas porque había muchos prejuicios acerca de la disciplina. Hace 4 o 5 años, en cambio, los gimnasios y los centros cívicos empezaron a incluirla en sus actividades, adaptada al gran público, y eso fue definitivo. Pero creo que el yoga no es una moda, es una tendencia progresiva. La meditación se ha puesto de moda para luchar contra el estrés y algunas aplicaciones de meditación para móviles están valoradas en millones de dólares en Estados Unidos. Durante la

pandemia es cierto que se ha acentuado la tendencia. Debido a la incertidumbre de la situación, que ha creado mucho estrés, miedo y angustia, la gente empezó a recurrir al yoga para superar emociones negativas. Buscaban también gimnasia para mover el cuerpo y mantenerse en forma, y el yoga tiene la ventaja de unir las dos cosas, te hace mantener una buena salud mental y física. Por eso 'enganchó' a mucha gente... Y mi objetivo, ahora, es que no lo abandone. ■