

► Este periódico utiliza papel reciclado

DIRECTOR:
Joaquín Catalán
EDICIÓN DIGITAL:
www.eldia.es

EL DÍA

LA OPINIÓN DE TENERIFE

Jueves,
4 de marzo de 2021
Año: CXI. Número: 37183
Santa Cruz de Tenerife
Precio: 120 €

La terraza Isla de Mar debe abandonar su actual ubicación | Pág. 8

Sucesos Detenido por un fraude de 7.000 euros en cursos de buceo | Pág. 57

El Lenovo arrolla al Igokea en su retorno a la 'Champions' | Págs. 54/55

Maniobras de Estados Unidos y Marruecos frente al Sahara

Portaaviones, destructores, aviones y helicópteros ensayan operaciones de combate a cien millas de Lanzarote ❖ Conflicto frente a Canarias tras el estado de guerra del Polisario y admitir Washington la soberanía marroquí en la zona



Paz en el Sur. Xuan Lan es profesora de yoga, experta en bienestar y autora de dos libros superventas. Francesa de origen vietnamita, lleva diez años enseñando esta disciplina, principalmente Vinyasa yoga, Hatha yoga y meditación, y se ha convertido en una gran 'influencer'. En la imagen, Xuan Lan, en el sur de Tenerife. | e. o. **Página 46**

Estados Unidos y Marruecos realizan esta semana maniobras militares en alta mar entre Lanzarote y Agadir dentro del denominado *Lightning Handshake 2021*. El operativo militar se produce en un marco internacional revuelto, con el conflicto del Sahara latente, el anuncio realizado en diciembre por el expresidente Trump en el que reconocía la soberanía marroquí del territorio autónomo y el anuncio de la apertura de una embajada en la ciudad de Dajla; o la reciente hostilidad de las relaciones del Reino con Alemania por ondear una bandera de la autoproclamada República Árabe Saharaui Democrática en un parlamento regional.

Páginas 28 y 29

Sanidad pide al TSJC revisar el fallo que anula las oposiciones de 2018

Página 40

Turismo espera ocupar en agosto la mitad de las plazas aéreas

Páginas 30 y 31

Canarias endurecerá las restricciones en Semana Santa

Páginas 2 y 3

Miguel Ayala

SANTA CRUZ DE TENERIFE

Xuan Lan acaba de pasar unos días en el resort Las Terrazas de Abama, en el sur de la Isla de Tenerife, coincidiendo con la *Abama Wellness Week*, para desconectar de la gran ciudad y trabajar en su nuevo proyecto, *Studio Online*, una plataforma "parecida a Netflix", como ella lo define, con contenidos exclusivos de yoga y bienestar.

¿Necesita esta sociedad mucha relajación ante este panorama que padece?

No pienso que el problema sea la relajación, sino la gestión de las emociones. Es importante conectar, observar y detectar las emociones para saber manejarlas.

¿Por qué es importante meditar y que uno aprenda a mirarse hacia su interior?

Meditar es una técnica de prevención para mantener la salud mental. Aprender a mirarse a uno mismo es aprender a observar nuestras pautas de pensamiento. Es decir, ver cómo solemos reaccionar, cuáles son los sentimientos y emociones que nos salen en función de ciertas situaciones. La meditación nos ayuda no solo a mantener nuestra salud mental y en la gestión emocional, sino en otras cosas como en mejorar nuestra concentración, a vivir la vida de otra manera, a ver las cosas con más perspectiva o descansar mejor por la noche.

¿Qué le ha enseñado el yoga?

El yoga para mí es una filosofía, una ciencia, un sistema, un conjunto de técnicas que me permite mantener la armonía entre la parte emocional, mental e intelectual, y también mantener el cuerpo fuerte, tonificado y sano. El yoga tiene la gran ventaja de juntar el cuerpo, la mente y el espíritu, por eso cuando se trabaja no puede limitarse a la parte física que parece deportiva o a la meditación. El yoga me ha ayudado a saber quién soy y justamente a decidir tomar las riendas de mi vida para dedicarme al yoga para transmitirlo a los demás.

¿Qué caracteriza la disciplina del yoga Vinyasa?

El término Vinyasa en sánscrito significa unión de respiración y movimiento. Es un tipo de yoga dinámico, un yoga más deportivo, en el que coordinamos y sincronizamos la respiración con el movimiento.

¿Cómo ha llevado este último año?

Ha sido un año muy intenso para todos. Es verdad que durante los más de tres meses de confinamiento he dado 70 clases en directo en las redes sociales. Con esto he tenido la oportunidad de divulgar más el yoga a través del medio *online*, y como el yoga es mi pasión, es parte de mi vida personal, y también ahora profesional, me ha proporcionado una gran alegría ver cómo más gente se une a la práctica de yoga para sentirse mejor. Con lo cual podemos decir que lo he llevado muy bien, pero con mucho cansancio.

¿Y qué hace estos días por



La profesora de yoga Xuan Lan fotografiada en el sur de Tenerife, donde participa en la 'Abama Wellness Week'. | E.D.

Xuan Lan es profesora de yoga, experta en bienestar y autora de dos libros superventas. Francesa de origen vietnamita, lleva 10 años enseñando esta disciplina, principalmente Vinyasa yoga, Hatha yoga y meditación, y se

ha convertido en la actualidad, a través de su exposición en redes sociales y la explosión que supusieron sus directos solidarios durante el confinamiento, en la mayor 'influencer' del yoga en España y Latinoamérica.

Xuan Lan

PROFESORA DE YOGA, EXPERTA EN BIENESTAR Y AUTORA SUPERVENTAS

"El yoga me ha ayudado a saber quién soy y a permitirme tomar las riendas de mi vida"

Canarias?

He venido a Tenerife, a Las Terrazas de Abama, para descansar. Y como nunca descanso del todo porque siempre encuentro un rato para trabajar, para hacer vídeos, pues he aprovechado para grabar una serie de yoga en distintos espacios de Las Terrazas de Abama con vista al mar. Mi idea al venir era aprovechar el buen tiempo y el clima de Canarias, caminar por los senderos que hay en la Isla de Tenerife, darme el salto a alguna otra, en este caso ha sido La Gomera, y encontrar una manera de mezclar lo que siempre he hecho: trabajo y ocio, descanso y creatividad.

¿Son las Islas un lugar idóneo para relajar la mente?

Aislarse siempre ayuda a relajar la mente. Pero hay que saber aislarse de verdad en una isla, en una playa, en cualquier sitio. Es verdad que el buen tiempo, las

vistas al mar y el clima ayudan mucho a encontrar rincones para aislarse, para escuchar la naturaleza, para disfrutar de la luz del sol, de la luz natural que en invierno en la península nos falta un poco.

Siempre se ha dicho que el Archipiélago tiene una importante carga telúrica. ¿Es perceptible o son cuentos?

En yoga decimos que somos energía. Hablamos del prana, que es esa energía sutil que vamos desbloqueando y hacemos que fluya mejor a través de ciertos ejercicios, de los chakras. Somos criaturas de la Tierra, con lo cual intentamos captar, sentir y usar esta buena energía que viene de la del centro del planeta. En Canarias esta energía sale de la profundidad, de los volcanes. He tenido la oportunidad de subir al Teide, y he tenido la oportunidad de descubrir distintos paisajes que te trasladan a Marte

o la luna, para luego entrar en un bosque de pinos. En sitios más libres y abiertos la energía fluye mejor.

¿Por qué ha apostado por el 'streaming'?

Justo antes de empezar el confinamiento hice mi primer directo a través de las redes sociales y tuvo tanto éxito, tan buen *feedback*, comentarios, que decidí aportar estas clases solidarias durante el confinamiento, con muchísimas personas que se conectaban a diario. Esto ayudaba a tener esta energía de grupo, a conectar con la gente. Ahora hago menos *streaming*, y más contenido grabado, contando con una buena producción y edición.

¿Cuándo nace su afición e interés por el yoga?

Empecé con el yoga hace más de 20 años cuando vivía en Nueva York, porque era una disciplina muy común en la gran manzana. Pero lo hacía como un hobby.

Iba al gimnasio, iba a yoga una vez a la semana, porque ahí todavía no veía su lado espiritual, aunque me atraía mucho. Desde entonces no he dejado de practicarlo.

¿Cree que esto es una moda o ya se ha establecido como una herramienta imprescindible? Ser portada de Forbes parece referendar que no se trata de una moda pasajera.

Para mí el yoga no es una moda sino una tendencia hacia el bienestar, a cuidarse por dentro y por fuera que ha venido para quedarse. Y la pandemia ha acelerado este proceso. El yoga se ha instalado en occidente hace decenas de años, aunque en España ha crecido especialmente en los últimos 8 años. Se han abierto muchísimos nuevos centros y se van certificando nuevos profesores, con lo cual no es un tema de moda.

Sus apariciones televisivas la han catapultado a una mayor popularidad. ¿Está contenta con aquel paso?

La verdad es que tampoco he salido tanto en televisión. En Operación Triunfo eran dos clases a la semana en la academia y lo movía más bien por YouTube. He salido en algunos reportajes ofrecidos por diversas cadenas, pero pienso que lo que me ha dado una mayor popularidad son las redes sociales.

¿Qué es potenciar el yoga?

Es mantener la esencia, la autenticidad de esta disciplina y lo que queremos transmitir. Y lo cierto es que no debemos perder este objetivo de vista. No somos propietarios del yoga, sino que los profesores somos mensajeros y estamos aquí solo para eso. Los canales que utilizo son un medio.

¿Le ha permitido poner en marcha otra serie de proyectos vinculados a su nombre? Tengo entendido que incluso está vinculada a alguna firma textil...

Tengo muchísimos proyectos en marcha y el principal ahora es Studio Online, una plataforma de pago con app móvil que ofrece más de 400 vídeos de series, guías, clases, talleres, entrevistas y contenidos exclusivos. También he lanzado dos libros de yoga y meditación y he desarrollado algunos productos textiles como fulares de meditación y camisetitas, aunque de momento esto último es un proyecto secundario, si bien justo ahora va a salir una nueva línea en tejidos reciclados intentando promover la economía circular. También voy a lanzar unos malos, que son como rosarios hindúes para ayudar a meditar. Intento transmitir siempre los valores del yoga y mis valores a través de los productos que vendo. Pero son más bien herramientas, accesorios que ayudan a la práctica del yoga. Fomentamos un estilo de vida saludable, una manera de pensar, de gestionar las emociones a través de técnicas milenarias y es un conjunto. No pensamos en productos o vídeos, sino en generar un todo, contenidos de calidad.



Siempre se ha dicho que el Archipiélago tiene una importante carga telúrica. ¿Es perceptible o son cuentos?

En yoga decimos que somos energía. Hablamos del prana, que es esa energía sutil que vamos desbloqueando y hacemos que fluya mejor a través de ciertos ejercicios, de los chakras. Somos criaturas de la Tierra, con lo cual intentamos captar, sentir y usar esta buena energía que viene de la del centro del planeta. En Canarias esta energía sale de la profundidad, de los volcanes. He tenido la oportunidad de subir al Teide, y he tenido la oportunidad de descubrir distintos paisajes que te trasladan a Marte o la luna, para luego entrar en un bosque de pinos. Está claro que cuando te encuentras con estos paisajes hay algo especial. A veces es difícil definirlo, pero lo sientes. Recomendando a cualquier persona que vaya a una isla volcánica, que cierre los ojos y pase tiempo e intente sentir esa energía. Es ahí donde podemos desarrollar esa espiritualidad que nos falta en los centros urbanos, en los sitios donde hay mucha densidad humana. En sitios más libres y abiertos la energía fluye mejor.

Le ha permitido reinventar esta situación de pandemia: ¿está satisfecha?

No puedo decir que me he reinventado ahora, porque sigo haciendo lo mismo que hace año y medio, creando contenidos de yoga, divulgando y difundiendo esta práctica milenaria, pero es verdad que mi popularidad se ha disparado y he creado un nuevo proyecto, una empresa con un equipo de trabajo, así que puedo decir que he profundizado, he cambiado mi método de trabajo para profesionalizarlo. He aprovechado también este nuevo interés por el yoga que se ha generado, para crear nuevas formas de comunicar. Estoy satisfecha porque Studio Online funciona muy bien y me encanta trabajar con las personas de mi equipo, que me rodean y están entregadas a él. Trabajo también con mi pareja y vemos que aunque todo esto supone más trabajo, más cansancio, más presión, todos el beneficio que nos aporta crear algo juntos, de forma ilusionante, gana con mucha diferencia.

¿Por qué ha apostado por el 'streaming'?

Justo antes de empezar el confinamiento hice mi primer directo a través de las redes sociales y tuvo tanto éxito, tan buen feedback, comentarios, que decidí aportar estas clases solidarias durante el confinamiento, con muchísimas personas que se conectaban a diario. Esto ayudaba a tener esta energía de grupo, a conectar con la gente. Ahora hago menos 'streaming', y más contenido grabado, contando con una buena producción y edición. La retransmisión en directo tiene la ventaja de la conexión humana, pero muchas limitaciones a nivel creativo y de horarios.



“En yoga decimos que somos energía y en las Islas Canarias esta energía sale de la profundidad, de los volcanes”

“Durante los meses de confinamiento he dado 70 clases en directo en las redes sociales y ha sido un trabajo muy intenso”

“El yoga no es una moda sino una tendencia para cuidarse por dentro y por fuera que ha venido para quedarse”

“Forbes’ me elige como portada porque el yoga se ha convertido en un sector económico de actividad”

“Studio Online es una plataforma de pago que ofrece vídeos de series, guías, clases, talleres y contenidos exclusivos”

¿Cuándo nace su afición e interés por el yoga?

Empecé con el yoga hace más de 20 años cuando vivía en Nueva York, porque era una disciplina muy común en la gran manzana. Pero lo hacía como un hobby. Iba al gimnasio, iba a yoga una vez a la semana, porque ahí todavía no veía su lado espiritual, aunque me atraía mucho. Desde entonces no he dejado de practicarlo. Fui intensificando mi práctica poco a poco de una a dos veces por semana, y luego hasta cinco días a la semana temprano por la mañana antes de ir al trabajo.

¿Cree que esto es una moda o ya se ha establecido como una herramienta imprescindible? Ser portada de Forbes parece refrendar que no se trata de una moda pasajera.

Para mí el yoga no es una moda sino una tendencia hacia el bienestar, a cuidarse por dentro y por fuera que ha venido para quedarse. Y la pandemia ha ace-

lerado este proceso. El yoga se ha instalado en occidente hace decenas de años, aunque en España ha crecido especialmente en los últimos 8 años. Se han abierto muchísimos nuevos centros y se van certificando nuevos profesores, con lo cual no es un tema de moda.

Al haber más oferta también hay más demanda y la gente ya no tiene tanto prejuicio con la parte esotérica del yoga y lo ve como una disciplina más para gestionar su bienestar, ponerse en forma y complementar el día a día.

Justamente *Forbes* me ha elegido como portada de este mes para comentar el lado del negocio del yoga, porque se ha convertido en un sector económico de actividad. Y es que hay formaciones que se pagan, centros que cobran cuotas, viajes, venta de accesorios y merchandising y esto ha generado un flujo de dinero. Los Estados Unidos comenzó antes y en Europa seguimos la misma tendencia.

Sus apariciones televisivas la han catapultado a una mayor popularidad. ¿Está contenta con aquel paso?

La verdad es que tampoco he salido tanto en televisión. En Operación Triunfo eran dos clases a la semana en la academia y lo movía más bien por YouTube. He salido en algunos reportajes ofrecidos por diversas cadenas, pero pienso que lo que me ha dado una mayor popularidad son las redes sociales.

Creo que son herramientas muy potentes para comunicar directamente con el consumidor final, con la gente, con personas, y esto nos permite divulgar de otra manera, no dependiendo de los medios de comunicación tradicionales, en los que es más difícil tener presencia. Y es todo más natural, puedo decir lo que me apetece, y esto es una gran ventaja, nos da un gran poder el expresarnos como queremos en las redes sociales. Es verdad que ahora con casi 600.000 suscriptores en Instagram y 1.400.000 seguidores en

YouTube, estas redes se han convertido en ventanas que me dan muchísima visibilidad, pero más que la fama, que no estoy buscando, con esto espero que el yoga llegue a más gente. Sobretodo a personas que no tienen acceso a un centro, porque en la zona donde viven no hay oferta, porque el yoga es para todos.

¿Qué es potenciar el yoga?

Es mantener la esencia, la autenticidad de esta disciplina y lo que queremos transmitir. Y lo cierto es que no debemos perder este objetivo de vista. No somos propietarios del yoga, sino que los profesores somos mensajeros y estamos aquí solo para eso. Los canales que utilizo son un medio.

¿Le ha permitido poner en marcha otra serie de proyectos vinculado a su nombre? Tengo entendido que incluso está vinculada a alguna firma textil...

Tengo muchísimos proyectos en marcha y el principal ahora es Studio Online, una plataforma de pago con app móvil que ofrece más de 400 vídeos de series, guías, clases, talleres, entrevistas y contenidos exclusivos. También he lanzado dos libros de yoga y meditación y he desarrollado algunos productos textiles como fulares de meditación y camisetas, aunque de momento esto último es un proyecto secundario, si bien justo ahora va a salir una nueva línea en tejidos reciclados intentando promover la economía circular. También voy a lanzar unos mallas, que son como rosarios hindúes para ayudar a meditar. Intento transmitir siempre los valores del yoga y mis valores a través de los productos que vendo. Pero son más bien herramientas, accesorios que ayudan a la práctica del yoga. Fomentamos un estilo de vida saludable, una manera de pensar, de gestionar las emociones a través de técnicas milenarias y es un conjunto. No pensamos en productos o vídeos, sino en generar un todo, contenidos de calidad.

<< Viene de la página anterior

se exclusiva a los huéspedes y propietarios del resort coincidiendo con la Abama Wellness Week. Mi idea al venir era sobre todo aprovechar el buen tiempo y el clima de Canarias, caminar por los numerosos senderos que hay en la isla de Tenerife, darme el salto a alguna otra, en este caso ha sido La Gomera, y encontrar una manera de mezclar lo que siempre he hecho: trabajo y ocio, descanso y creatividad.

¿Son las islas un lugar idóneo para relajar la mente?

Aislarse siempre ayuda a relajar la mente. Pero hay que saber aislarse de verdad en una isla, en una playa, en cualquier sitio. Es verdad que el buen tiempo, las vistas al mar y el clima ayudan mucho a encontrar rincones para aislarse, para escuchar la naturaleza, para disfrutar de la luz del sol, de la luz natural que en invierno en la península nos falta un poco. Estos días estoy disfrutando muchísimo para relajar no solo mi mente, sino también mi cuerpo.