

# EL CAMINO DEL YOGA



Xuan Lan es la instructora del momento. Entre Latinoamérica y España la siguen unos dos millones de personas en redes sociales y otras tantas en Studio Online, su centro virtual desde el que imparte clases para todos los niveles y propósitos. La práctica de esta disciplina milenaria nunca fue tan accesible.

POR YELLY BARRIOS. FOTOGRAFÍAS: GRIJALBO & STUDIO ONLINE.

El primer paso puede ser intentar aliviar un dolor de espalda, tonificar los músculos, ganar flexibilidad, encontrar un espacio de conexión interior o espiritualidad. Ese porqué inicial no es tan relevante, lo significativo es atreverse y empezar. Este es el concepto clave que divulga Xuan Lan en Studio Online, un espacio virtual para la práctica y el conocimiento del yoga, al que en el último año y medio se sumaron casi dos millones de personas entre Latinoamérica y España.

Cada semana, en este centro holístico intangible, se comparten nuevos contenidos en distintos formatos, desde instrucciones en vivo en Instagram, video clases en YouTube, *post* con mensajes personales y motivacionales en Facebook, hasta noticias y enlaces de interés en Twitter. Así, poco a poco, a lo largo de una década se consolidó esta tribu que aprende y practica la disciplina en casa. "El yoga puede ayudar a todos a conectar con emociones, con necesidades físicas y a descubrir que es posible alcanzar la plenitud y el bienestar, pero hay prejuicios. Por eso, en *Studio Online* intentamos que los contenidos que impartimos sean muy amenos y accesibles a todos", comentó la instructora en entrevista con **PAULA** en un encuentro que transcurrió en su camerino, luego de una clase presencial que dirigió en el *Festival Madrid Escena*.

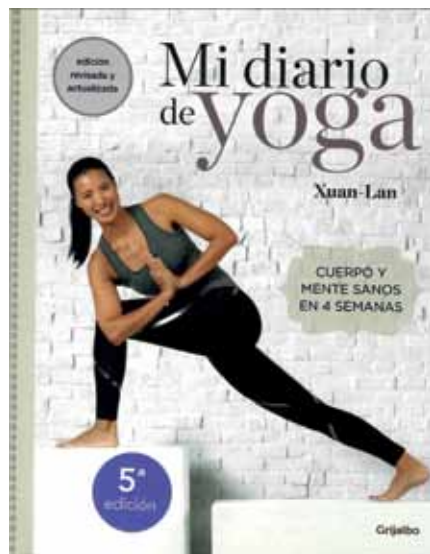
"La rigidez hace que nos lesionemos más fácilmente, o que no logremos alcanzar una postura cómoda cuando intentamos meditar. La flexibilidad es salud, y el yoga nos ayuda a mejorarla sin necesidad de hacer cosas complicadas. Además, la flexibilidad física nos lleva a la mental. Igual que una buena postura corporal nos facilita una mejor actitud y una mente más abierta, cuando estamos mirando siempre hacia el suelo, hacia los zapatos o encogidos, tenemos una mente más cerrada. Si abrimos el pecho, abrimos nuestra visión al mundo exterior. Todo está relacionado. El yoga es cuerpo, mente y espíritu."

Aunque esto es verdad, la distancia entre moda y práctica consciente es, a veces, muy acotada. Alcanza con hacer una búsqueda rápida en Internet para notar que en algunas ocasiones parece que hay un campeonato de practicantes presumiendo perfección y destreza, o que alcanzan resultados unos más rápido que otros. El yoga es un camino personal y lo positivo es mirar cómo lo practica otro para admirarle y aprender. "A mí no me importa que la gente empiece por la superficie, porque es una puerta de entrada. La superficie puede ser decir: voy a divertirme en una clase de yoga, solo quiero mejorar mi lesión del otro día o superar mi dolor de espalda, y no buscar nada espiritual. Pero el discurso del profesor, la práctica en sí, la energía que fluye y el tipo de conexión que van a encontrar a través de esos ejercicios llegarán de una manera profunda igualmente con

el tiempo. No importa que la puerta de entrada sea lo físico, porque esa persona va a notar un beneficio y se quedará e irá profundizando. Está claro que no podemos ser espirituales en tres semanas, y no pasa nada. ¿Tienes un dolor de espalda? Vente a yoga, vamos a ir aceptando el dolor, y a tratar con el cuerpo de otra manera. Ahí se creará la conexión. Será la respiración, será la postura, será el aprendizaje de estar en el momento presente. Serán un montón de cosas que vendrán de a poco y con la práctica."

## El cambio de rumbo

Era domingo por la mañana, de a poco se acercaron los practicantes al parque Tierno Galván, en Madrid. En ese entorno rodeado de árboles colocaron sus esterillas frente al escenario y esperaron a que comenzara la actividad. Cuando Xuan Lan salió al escenario hubo una ovación, igual que cuando aparece una estrella de música, que en este caso algunos llaman gurú, *influencer*, la reina del yoga o algo más concreto: una instructora de primer nivel con personalidad magnética. Se nota cuando se mueve y da instrucciones porque parece que sabe qué está haciendo cada uno de los alumnos, porque hace correcciones precisas sobre una determinada postura, que si los hombros se acercan mucho a las orejas hay que bajarlos, que si el cuerpo no está alineado de tal manera hay que adecuarlo, que la respiración debe ir y venir por la nariz salvo que se indique lo contrario, que la con-



En 2018, Xuan Lan visitó Uruguay para presentar su primer libro *Mi diario de Yoga*. Junto a *Yoga para mi bienestar* (2019), son un éxito de ventas en España, y en Uruguay pueden adquirirse en Amazon.

## LOS ORÍGENES

“El yoga nace en la India hace más de tres mil años y tiene sus orígenes en los *Vedas*, unos textos sagrados de la cultura hindú. La enseñanza de su filosofía se basa sobre todo en dos clásicos escritos en sánscrito: el *Bhagavad Gita* (que significa El canto de Dios), importante guía de la cultura hindú que forma parte del *Mahabharata*, poema épico que habla de la reencarnación de los dioses. Y los *Yoga sutras*, del maestro Patanjali, 196 sutras recopilados en cuatro capítulos que aportan la esencia del yoga, con todo el conocimiento existente hasta nuestros días. La palabra 'yoga' proviene del sánscrito *ioga*, que significa 'unión del cuerpo con la mente, y de la mente con el alma'”



“Practiqué el Ashtanga Yoga estilo Mysore durante más de diez años. Poco a poco, mi práctica ha ido evolucionando y hoy en día me gusta variar los estilos de yoga dinámico, a través del Vinyasa, Jivamukti y Dharma yoga”.

cara a cara con la maestra. Hay que estar motivado para esperar más de media hora bajo el sol del mediodía para tomarse una fotografía, pedir un autógrafo o simplemente decir hola y agradecer. Hay que estar entregado a una tarea para satisfacer esos pedidos.

“La gente se siente realmente bien y se acercan para agradecerme por estar en su casa cada día con ellos. Sienten que soy parte de su vida porque estoy cada día en su televisión, en su tablet, soy parte de

su familia. Me estoy dando, y por eso me lo agradecen. Es una relación de cercanía. Se acercan para decirme que les estoy ayudando, y por eso me dedico tanto tiempo a estar con ellos. Es un 'ida y vuelta'. Estoy aquí gracias a ellos. No tendría la visibilidad si no disfrutaran de mis clases, si no les gustaran mis libros.”

En 2016, Xuan Lan publicó *Mi diario de yoga* (Gijalbo, Penguin Random House), un plan de cuatro semanas para introducir al lector en el yoga dinámico.

En 2017 se convirtió en la primera profesora de yoga del programa Operación Triunfo en Televisión Española. En 2018, visitó Uruguay para presentar su primer libro que ya va por la novena edición y puede adquirirse en Amazon. En aquella ocasión, impartió una clase presencial que quedó grabada con el título Clase en directo desde the Shack Yoga (Jose Ignacio, Uruguay) que puede encontrarse en [www.youtube.com/xuanlanyoga](http://www.youtube.com/xuanlanyoga). En 2019, llegó su segundo libro *Yoga para mi*

centración, que el equilibrio. También su voz es como un imán porque cuando habla irradia armonía con su acento español de extranjero. “Mi nombre es Xuan Lan, se pronuncia (Suanlan) pero la gente me llama Xuan. Xuan Lan significa Orquídea de Primavera en vietnamita, mi país de origen. Nací y crecí en París, lo que explica mi acento francés que puede despistar un poco con mis rasgos asiáticos.”

Antes de la profesora y experta en bienestar, estuvo la alumna. La práctica personal de la disciplina comenzó hace más de veinte años cuando Xuan Lan vivía en Nueva York junto a su esposo, Fabien Mollet-Viéville. Lo que en aquellos años fue una intuición, creció y prosperó, explicó la profesora, porque fue un proyecto de pareja. “La verdad es que la mayoría de los profesores de yoga tienen una segunda carrera. En mi caso me dedicaba al *marketing* y a la banca. Son muy pocas las personas que a los 18 años dicen quiero ser instructor de yoga. A mí me llegó en un momento en el que necesitaba dar un vuelco a mi vida. Yo tenía el yoga como afición, llevaba años practicándolo, así que no fue de repente que tuve una iluminación

y dije quiero ser profesora. Por aquella época me mantenía en un equilibrio un poco frágil. Tenía mucho trabajo, en un entorno intenso, con jornadas laborales largas. Estaba en la oficina delante de la computadora de las 9.00 a las 20.00 (horas), y no existía el teletrabajo.”

De cambiar de rumbo se habla muchas veces. En un momento de crisis, en un momento de vacío existencial, por un impulso o por una combinación de todos estos factores. Así le pasó a Xuan Lan.

“No le encontraba sentido a estar tanto tiempo en la oficina comparado con lo que necesitaba, y empecé a dar clases a mis amigos y compañeros de trabajo. Entonces me di cuenta que me encantaba; además de que ellos me decían que les gustaba mucho cómo lo hacía”. Después fue una decisión de a dos, dejar un trabajo cómodo, bien pagado y estable, para arriesgarse por un proyecto en el que había que empezar de cero. “Cuando tienes el apoyo de tu pareja, que te dice '¡inténtalo y ya verás como sale!', vas con más pasión y dedicación. Trabajas más, encuentras alumnos y te abres el camino. Nunca me arrepentí y nunca quise

volver atrás. Cuando uno hace lo mejor posible no puede ser malo. Puede que no sea lo mejor, pero no puede ser malo. Yo sentía un *feedback* directo de mis alumnos y me sentía estimulada. Siempre continué formándome y creciendo como profesora, espiritualmente y en conocimientos, no podemos pararnos con una formación y decir ya está. Hay un camino profesional que necesita siempre profundizar y descubrir un poquito más. Lo que sé hacer lo puedo transmitir y lo que no, no puedo. Esto es clave para ser profesor de yoga, no podemos enseñar algo que no hemos experimentado.”

## Una estrella

Parecía como si un halo de serenidad se había expandido, durante la clase al aire libre en Madrid Escena. Mientras que un centenar de practicantes seguía las instrucciones de la profesora, se notaba que unos tenían más experiencia que otros. Guiar a personas con niveles distintos requiere talento. Al final de la clase, que se extendió un poco más de una hora, los participantes enrollaron su *tatami* —esterilla o alfombra—, y se organizaron en fila para tener su momento de encuentro



Antes de convertirse en uno de los principales referentes del yoga en español, Xuan-Lan vivió en París y en Nueva York. Luego se trasladó a Barcelona. En 2012 cofundó el movimiento *Free Yoga*, para difundir la práctica de la disciplina a través de eventos multitudinarios. Más tarde llegó *Studio Online*.

## Apagar el piloto automático

1. Camina. Te ayudará a despejar la mente.
2. Transforma tu rutina.
3. Observa tu respiración.
4. Sé monotarea.
5. Cambia la relación con tu *smartphone*.
6. Consume con cabeza.
7. Gestiona tu tiempo.
8. Usa recordatorios de *mindfulness*.

*bienestar*. En este trabajo la autora reivindica que el yoga no es solo una práctica, sino una filosofía de vida, y por ello el trabajo contiene desde recetas personales o ejercicios específicos, hasta enlaces a *playlist* para sesiones de relajación. “En el primer libro tenía claro que quería escribir un texto ameno de yoga porque no había uno así en español. La editorial, sin conocerme, me abrió las puertas. Quería que fuera un libro bonito y agradable, y que ofreciera enlaces a videos para aprender

leyendo, y practicando. En el segundo, me enfoqué en que el yoga no es solo alcanzar una postura determinada, sino en que es un proceso hacia el bienestar personal. No podemos copiar recetas de otros, tenemos que buscar la que se ajuste a nosotros.”

## Niños y abuelos

En las clases virtuales la selección es a la carta. Cada alumno escoge su clase. En YouTube, por ejemplo, hay más de 300 videos divididos en temáticas muy específicas: principiantes, intermedios y avanzados; meditación y *pranayama* (la respiración consciente); *asanas* (posturas que se realizan con el fin de poder equilibrar cuerpo y mente), entre otros que van desde ejercicios específicos para abdominales, espalda, cuello y hombros, hasta consejos para lidiar con el estrés y la ansiedad.

Este mes se suman propuestas nuevas en Studio Online dirigidas a niños y también a mayores de 60 años, con movilidad más lenta o reducida, y otras para los niveles avanzados que necesitan quemar energía. En estas series, Xuan Lan colabora con profesores especializados ya que requieren una práctica y conocimiento específico para

cada edad. “Cuando practicas *online* en tu casa, los niños están alrededor y empiezan a copiar a sus padres. Muchos me cuentan que ellos también quieren participar. Es muy distinto hacer yoga en casa, que en un centro de prácticas, porque los niños no van allí. Así fue como nos empezaron a pedir más clases para toda la familia. Los niños necesitan una actividad que les ayude a calmarse, a compartir un momento distinto con sus padres, y por eso decidimos incluir estas propuestas especialmente dirigida a ellos.” Estas minicápsulas para que los chicos aprendan posturas y jueguen con ellas están disponibles en la plataforma <https://studio.xuanlanyoga.com/>

“El yoga me ha ayudado a descubrir mis necesidades más profundas, mi ser más íntimo, y me ha enseñado a estar en paz con mis miedos y mis deseos. El aprendizaje, la práctica y la enseñanza de yoga han contribuido en este proceso de autoconocimiento que hoy en día me permite saber si me siento bien de verdad o si tengo que hacer algún ajuste para volver a este equilibrio frágil que llamamos bienestar.”

Animarse y dar el primer paso está a un click de distancia. □