

El Discreto encanto

de la vida

Xuan Lan • Profesora de yoga y bloguera

«El yoga es una aportación al bienestar social»

La profesora de yoga 'online' más conocida en los países de habla hispana participa en un retiro en es Racó d'Artà

Xuan Lan, durante un ejercicio de respiración.



Además del contenido gratuito, mucha gente se ha apuntado a mi plataforma de suscripción mensual, XLY Studio. Buscan profundizar sus conocimientos, tanto del yoga como del desarrollo personal, y comprender cómo funciona nuestro cerebro y nuestras emociones.

Puede parecer que el ajetreo de las redes sociales se aleja de la paz interior que persigue el yoga, ¿cómo lo compagina?

—Son un medio de comunicación y cada uno escoge el uso que le da. Yo comunico yoga, valores y consejos; no podemos etiquetar todas las redes sociales como algo negativo cuando realmente acumulan contenido muy interesante. Nos permiten tener una puerta abierta al gran público, algo que era exclusivo de los medios tradicionales.

Antes de la pandemia el yoga ya estaba en auge, ¿cuál es la principal motivación?

—El motivo principal es el estrés. En los países occidentales vivimos con el teléfono, fuente constante de estímulos. Nuestro cerebro no está preparado para recibir tanta información. Cuando las fuentes de estrés son numerosas y recurrentes el cuerpo no tiene tiempo de reequilibrarse. A través del yoga podemos aprender a escucharnos y conocer nuestro estado interior.

¿Qué puede sentir alguien que medite de forma consciente por primera vez?

—No se puede generalizar; cada persona tiene una vida y unas preocupaciones distintas. Pero, en general, cuando estamos en silencio, nos asaltan multitud de pensamientos, justo lo que la meditación quiere calmar o frenar. Los beneficios de la meditación se disfrutan de verdad con una práctica regular, casi diaria.

¿Guarda el yoga alguna relación con la religión?

—El yoga no es una religión. Tiene orígenes en común con el hinduismo primigenio, de hace 2.500 años, y no tiene nada que ver con el hinduismo actual que solo se practica en la India. Con el yoga conectamos con nosotros mismos, no con un dios. Lo que llaman el ser divino es algo más elevado, pero no tiene nombre, ni cara, ni templo, ni dogma de creencia. El yoga de la devoción es una técnica concreta para entregarse a este ser más elevado, deshaciéndonos del ego: no buscamos la dualidad, sino la ecuanimidad.

Pere Bergas

Desde hace una década, la profesora parisina de origen vietnamita Xuan Lan (1974) se dedica de forma íntegra al yoga y su enseñanza. En su canal de Youtube cuenta con más de un millón y medio de suscriptores, es autora de varios *best sellers* y en Instagram supera el medio millón de seguidores; con sus clases *online* miles de personas han comenzado a practicar esta disciplina. Hoy Lan ha llegado a la Isla para dirigir un retiro de yoga en es Racó d'Artà.

Imagine que se dirige a alguien que desconoce la disciplina por completo, ¿qué es el yoga?

—El yoga es una disciplina integral. No solo ayuda al cuerpo, la vertiente más conocida, sino que aporta beneficios a nivel mental: desde la calma mental hasta la mejora de la concentración, la creatividad o el sueño, además de conectar con las emociones.

¿Cuáles son sus valores?

—El yoga es una filosofía basada en escrituras milenarias. Los Yoga Sutras de Patanjali es la obra de referencia. Transmite valores como la no violencia —en palabra, acción y pensamiento—, o la honestidad, entre muchos otros. Nos permite crear una base filosófica para nuestra práctica de yoga.



Estudió finanzas y trabajó en la banca, ¿qué le motivó a abandonar el mundo corporativo?

—Disfruté mucho del mundo corporativo y el cambio fue progresivo. Tras una década de práctica decidí formarme como profesora. En las clases descubrí que la enseñanza me llenaba más que ir cada día a la oficina.

¿Qué siente al ser la maestra de tanta gente?

—La pasión se ha convertido en una vocación. Es una satisfacción. Creo que transmitir la armonía y la paz que proporciona el yoga mejora el mundo, es una aportación al bienestar social.

¿Con qué modalidad debería comenzar alguien sin experiencia?

—Con las clases de principiantes, sin duda; se necesita tiempo para entrar en cada postura, de escuchar la respiración, no perderse con las instrucciones y conectar con uno mismo. El principiante debería darse dos o tres oportunidades, o probar con profesores distintos, antes de juzgar si le gusta o no.

A raíz del confinamiento, mucha gente comenzó a perseguir un estilo de vida más saludable. ¿Lo notó en sus plataformas?

—Sí, muchísimo. Dupliqué mis seguidores en redes sociales.

“

«El estrés es la causa principal por la que se comienza a practicar yoga, una forma de autoconocimiento»



“

«Mi pasión se convirtió en una vocación: creo que enseñar la paz y la armonía del yoga mejora el mundo»

