



La profesora de yoga Xuan Lan, ayer en el Museo Würth La Rioja. MIGUEL HERREROS

«En el confinamiento nos hemos percatado de nuestra fragilidad»

Xuan Lan
Profesora de yoga

La popular 'influencer' y experta en bienestar presenta en el Würth (12.30) la versión ampliada de 'Mi diario de yoga', con una meditación previa

E. ESPINOSA

LOGROÑO. Durante el confinamiento, Xuan Lan se coló en miles de nuestros hogares para invitarnos a practicar yoga. Desde entonces, aquellas clases 'on line' han convertido a esta parisina de origen vietnamita en un referente mundial. Ayer grabó un tutorial en el Museo Würth La Rioja para su plataforma XLY Studio y hoy estará en el mismo museo impartiendo una masterclass exclusiva. Además, a las 12.30, y ya en un acto abierto al público, Xuan Lan presenta la edición ampliada de su libro 'Mi diario de yoga', comenzando la presentación con una meditación conjunta (entrada libre con reserva previa en la web del museo).

– **La hemos visto practicando yoga en la Casa Batlló, el alcázar de Jerez, la Fundación Antoni Tàpies, en el Teide... y ahora en el Museo Würth. ¿Cuánto importa el escenario en el yoga?**

– El escenario no es un espacio de decoración para mí. Empezamos a grabar clases de yoga en sitios emblemáticos justo a la salida del confinamiento para ayudar a estos lugares a reanudar su actividad, así que nuestra primera intención fue la de ayudar a la cultura local, pero además es por un gusto personal por el arte.

– **Llegó al yoga por casualidad hace más de 20 años, y por él dejó su trabajo en el mundo financiero. ¿Cómo ha cambiado el yoga a Xuan Lan?**

– Me ha cambiado totalmente. Cuando empecé era ejecutiva en una gran empresa con bastante trabajo y estrés, y el yoga me permitía mantener el equilibrio personal y emocional. Luego decidí formarme, descubrí que me encantaba la enseñanza y en un principio la compaginé con mi trabajo. Finalmente decidí dejar mi trabajo estable y cómodo por otro bastante inestable y más precario.

– **Pero que le da más paz.**

– Más paz y alegría. Estoy muy contenta, nunca me he arrepentido.

– **¿Qué novedades incluye la edición ampliada de su libro 'Mi diario de yoga'?**

– Es un libro que escribí en 2016 y que he decidido ampliar porque ahora tengo más experiencia y quería abordar algunos aspectos nuevos. Hemos añadido 32 páginas con mantras, algunos consejos... un poquito de todo, pero la base, que es el plan de cuatro semanas, no ha cambiado.

– **El confinamiento le convirtió en una destacada 'influencer', con casi 1.600.000 suscriptores en YouTube y 620.000 seguidores en Instagram. ¿Cómo gestiona esa notoriedad?**

– Para mí no hay mucha gestión porque esa notoriedad me ha llegado bastante mayor; tengo detrás 20 años de carrera profesional y supongo que la madurez nos ayuda a mantener los pies en la tierra. Soy una empresaria que va a la oficina, que practica yoga, que sigue formándose... entonces no me da tiempo a pensar en cómo gestionarlo porque tengo un día a día muy intenso. Soy muy trabajadora, amo mi trabajo y lo único que me ha cambiado es que la gente me reconoce en la calle, sobre todo por la voz; son encuentros muy simpáticos.

– **Son miles los profesores de yoga que asoman a las redes sociales. ¿Cuál es la clave de su éxito?**

– Para que estas cosas funcionen necesitas mucho tiempo; tiempo para dar información, consejos, aportar un valor añadido y crear esa cercanía. También pienso que hay que tener experiencia, de lo contrario te quedas en la teoría.

– **El yoga vive un gran momento. ¿Es porque nosotros vivimos un mal momento y necesitamos reencontrarnos con nosotros mismos?**

– Vivimos a un ritmo que no es el adecuado, y de ahí el estrés, la depresión... Durante el confinamiento la gente se ha dado cuenta de sus debilidades, su fragilidad, y ha tomado conciencia de la necesidad de cuidar su mente, de conocer cómo funciona el cerebro, de los beneficios de la meditación y de las disciplinas naturales y alternativas como el yoga en lugar de tomar una pastilla para dormir. Ha tenido tiempo de probar el yoga y ve que funciona. Entonces para mí este 'boom' es una buena señal de que la gente ha tomado conciencia. Muchos dicen que el yoga ha entrado en su vida gracias al confinamiento, un momento en el que han tenido tiempo de hacer pan, fitness, yoga... y espero que muchas de estas buenas costumbres se queden.

RIOJA FORUM
PALACIO DE CONGRESOS Y AUDITORIO DE LA RIOJA

AUDITORIO RIOJA FORUM - 20.30 H
26 DE NOVIEMBRE DE 2021

I MUSICI con Sergei Yerokhin

W.A. Mozart: Concierto para piano y orquesta núm. 12 en La menor, K. 414

A. Vivaldi: Las cuatro estaciones



VENTA POR INTERNET en www.riojaforum.com

VENTA EN TAQUILLA Del 24 al 26 de noviembre, de 11 a 14 h y de 17 a 20 h o comienzo del espectáculo.
Entradas numeradas: palco y patio de butacas 30 €, anfiteatro 22 €.



www.riojaforum.com
941 27 62 00

#CulturaSegura

Gobierno
de La Rioja