

YO DONA

?



'Sound healing'
Terapia para relajar a través de los sonidos y vibraciones son cuencos o gongs.

Baños de hielo
Inmersión en agua helada mientras se respira con mucho control.

Ritual ancestral
Xuan Lan, en la tierra sagrada de los mayas, logra purificar cuerpo y mente.

«No siempre el entorno es afín y cuando sales de tu zona de confort te sientes más libre: nadie te juzga».

Aparecen el baño de hielo o de bosque, ya muy conocidos y practicados en distintos entornos, pero también opciones menos exploradas como *watsu* (abreviatura de *water shiatsu*). El terapeuta ibicenco es de los pocos formados en España. «Es una técnica que combina movimientos suaves en el agua, masajes y estiramientos, mientras el cuerpo flota en una piscina de agua con una temperatura determinada. La sensación de ingravidez y el entorno acuático evocan la experiencia del vientre materno, promoviendo relajación profunda y conexión emocional».

Sin duda, los momentos vividos en un retiro son únicos. Pero, ¿qué pasa al volver a casa? ¿Realmente se cambia tanto o volvemos a la inercia e hiperproductividad? «Si reconectas con tu esencia, quién eres y qué quieres, no hay vuelta atrás», opina la yogui. Puede que no sea radical: «Quizá es más verdura en tu alimentación o una manera más consciente de relacionarte con tu pareja porque vuelves renovada».

Pero no es necesario irse lejos para un trabajo interno que debería ser cotidiano. «Los lugares exóticos están muy bien una vez al año, pero ante la rueda del hámster que nos devora podemos introducir herramientas muy simples, como el yoga o la meditación, para ir cargando pilas en el día a día, como haces con la batería de tu teléfono». Propone un paseo por el parque de la ciudad, momentos de silencio, irse a dormir antes, no mirar tanto el teléfono... «Encontrar un espacio para soltar el control. Nuestro cerebro no está diseñado para aguantar este nivel de actividad, por eso hay tanta necesidad de resetear». De ahí el título del documental: *Reset*.

Lo bueno que tiene alejarse de las pantallas es que dejas de agachar la cabeza para levantarla y

“Nuestro cerebro no está diseñado para aguantar este nivel de actividad, por eso hay tanta necesidad de resetear”

“Los psicólogos ya hablan del detox de dopamina. Si no nos desenganchamos seremos adictos, como a las drogas”

ver la naturaleza. «Disfrutas tanto de ti que ya no hay tanto FOMO, el miedo a perderse cosas por sus siglas en inglés. Los psicólogos ya hablan del detox de dopamina». La inmediatez de las *fake news*, la comida rápida, el *scroll* infinito... «Si no nos desenganchamos seremos adictos, como a las drogas». Quizá la solución empiece en un retiro.

Documental. La popular gurú de bienestar muestra sus tres paradas favoritas para desconectar: Sri Lanka, Yucatán y Mallorca

Estos son los mejores retiros del mundo, según la yogui Xuan Lan (y uno es español)

Por **Cristina Galafate**

La necesidad colectiva de desconectar de nuestras ajetreadas vidas ha provocado un *boom* de los retiros. Un concepto muy diferente de unas vacaciones, donde finalmente hasta se acaba más cansado por el deseo de visitar lugares, no perderse nada, retratarlo todo, estar pendiente de la familia, trasnochar y beber alcohol. «Ahora, más que nunca, es esencial hacer una pausa y reconectar con lo esencial. Es una experiencia diseñada para fomentar la introspección, el crecimiento personal o

espiritual, a menudo en un entorno tranquilo y apartado», explica Xuan Lan (Roanne, Francia, 5 de agosto de 1974). La reconocida experta en bienestar saltó a la fama como profesora de yoga en el programa de televisión *Operación Triunfo* y multiplicó sus seguidores por miles en pandemia con sus clases *online*.

Bajo el lema *El destino de este viaje eres tú*, la yogui afincada en Barcelona estrena en la plataforma Filmin una serie documental de tres episodios donde descubre los tres mejores retiros del mundo. «Quería compartirlos con la gente. Vivimos tan deprisa que a veces lo urgente no deja paso a lo importante. La inercia nos hace pasar de puntillas por la realidad sin encontrar el tiempo para preguntarnos si esta es la vida que queremos».

En el primer capítulo, Ulpotha, en el corazón de la selva de Sri Lanka, no hay electricidad. Vemos cómo a Xuan Lan también le cuesta prescindir de su teléfono móvil, que no puede cargar. Y que se despierta al amanecer por los sonidos de la jungla. «De forma casi mágica tu

cuerpo se adapta a los ritmos circadianos de la naturaleza».

A la hacienda yucateca de Shambalante, cerca de Izamal, acude cada año. «A través de la incomodidad de un temazcal o de las profundidades de las aguas de un cenote, nos enfrentamos a nuestros miedos y resistencias. Soltar lo que no nos conviene es el camino para aceptar lo que verdaderamente somos», comparte.

El episodio más especial, por su cercanía, nos lleva a Es Racó d'Artà, un enclave único cerca del pueblo de Artà, en la isla de Mallorca. Se lleva a todas sus amigas para mostrar cómo los vínculos profundos y la socialización también ayudan a nuestra salud mental. «Nos abrazamos mucho. Es un lugar con una energía muy especial, alejado del turismo de sol y playa, donde aprender a disfrutar del silencio al pie de la sierra», describe.

Además de profundizar en yoga, dormir y comer bien, lo interesante de un retiro es conocer nuevas disciplinas junto a otras personas que comparten esa afición, cuenta.