

LA GRANIZADA

«Espero que la gente integre el yoga en su día a día **y no espere a otra crisis para practicarlo**»

Xuan Lan
Profesora de yoga

RAQUEL
MERINO



Xuan Lan, en el Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona.
RUBEN SOLER @ELEVATORBEAT

El 'Om' y los tres 'shanti' con los que concluye sus clases se han convertido en el mantra del confinamiento. Xuan Lan, nacida en París, de origen vietnamita y afincada en Barcelona, dejó su trabajo de oficina en el sector de la banca para dedicarse a la enseñanza del yoga, del que ya es un referente en España, y ha demostrado que esta disciplina también se puede practicar online. Sus directos durante la cuarentena por el coronavirus han servido de bálsamo para miles de personas que no sólo han encontrado un modo de ejercitarse a través de las asanas sino una manera de aliviar el estrés originado por una situación insólita. Su tono de voz, su humildad, su cercanía «no la busco, es que soy así» y su modo de transmitir esta filosofía de vida han traspasado las puertas cerradas por la pandemia de miles de hogares de todo el mundo, entre ellos las de muchos malagueños que se han iniciado o profundizado con Xuan Lan en el mundo del yoga. **¿Es consciente de que miles de personas se han enganchado al yoga durante el confinamiento gracias a sus directos en redes sociales?**

—Fue una iniciativa que comencé apenas unos días antes del confinamiento. En principio, no tenía la intención de realizar directos cada día, pero dada la respuesta de la gente y los mensajes que recibía, decidí hacerlo. En la primera línea de fuego estaba el personal sanitario, pero pensé que como profesora de yoga también podía ayudar desde casa de otra manera. Cuando me di cuenta de que las clases en directo empezaban a tener tanta audiencia dije: no voy a parar hasta que nos desconfinen, y así durante diez semanas. El mensaje ha llegado a muchas personas, he entrado en la vida de la gente, en su familia, para mí era tan bonito poder hacerlo, tan importante poder ayudar.

—Habrás sido todo un reto a nivel profesional.

—Sí que lo ha sido. Crear clases cada día, estar preparada de manera puntual, con lo que supone un directo a nivel tecnológico, y ponerse delante de una cámara. Aunque estaba acostumbrada, no hacía tantos directos sino más tutoriales grabados. Ahora espero que el yoga no sea solo una píldora anticovid, sino mucho más y que con la vuelta a una cierta normalidad la gente lo siga practicando y disfrutando.

—En Youtube llegó a reunir en una misma clase a unas 12.000 personas y en Instagram a 7.000. ¿Qué pensaba cuando veía esas cifras en la pantalla?

—Me impresionaba, pero también

te da un chute de energía saber que lo que estás haciendo está ayudando, está interesando y sirve a la gente. Te emociona muchísimo, es un regalo. Era mi intención crear una rutina de vida saludable cada día a las seis y media de la tarde y lo logré.

—¿Cómo cree que el yoga ayuda en una situación como la que es-

tamos atravesando en la actualidad?

—Nos encontramos ante un momento emocional muy fuerte y gracias al yoga contamos con herramientas para calmarnos, para volver a un estado de equilibrio, de armonía, de modo que no nos dejemos llevar por el miedo, el estrés o la angustia. El yoga es una

«Hay una gran diferencia entre un profesor de yoga 'online' y una persona que hace posturas en redes sociales»

disciplina de prevención, de mantenimiento de la buena salud mental y física, y consejo a aquellos que han notado algún beneficio, una sensación de bienestar con el yoga durante el confinamiento, que lo integre en su día a día y no esperen a la próxima crisis de lo que sea para practicarlo. Así estarán preparados.

—¿Podría decirse que este periodo de cuarentena ha servido para confirmar que es posible impartir yoga online?

—En mi caso, tengo un larga experiencia como profesora presencial, ya que no me dedico solo al yoga online. No sólo hablo con una cámara sino con las personas que están ahí en ese momento o van a ver mis vídeos más adelante. Sé cuáles son los errores comunes de los alumnos, las dudas que tienen y entiendo que es aún más difícil cuando están solos en casa, sin la ayuda del profesor que les ve y les corrige. Pienso que hay una gran diferencia entre un profesor de yoga online y una persona que hace posturas en redes sociales, no hacemos lo mismo, no es la misma profesión. Es muy importante la metodología, el ritmo, la manera de conectar con la gente para que entiendan las instrucciones y también que entiendan que tienen que escuchar a su cuerpo. No estoy aquí para dar órdenes y después en casa puedan hacerse daño porque quieran demasiado. Los cuerpos a veces no están preparados para ciertas cosas, no estamos para impresionar en redes sociales sino para acompañar.

—Su pasión por el yoga le ha llevado a lanzar un ambicioso proyecto justo cuando finalizaba el confinamiento.

—Han sido cinco meses de muchísimo trabajo, a distancia por la cuarentena, pero estoy muy orgullosa porque ha salido muy bien. Studio Online es una herramienta que ayuda a la gente a mantener una relación con el yoga de manera fácil a través de una plataforma y una aplicación móvil. Para mí es como un Netflix del yoga en el que tienes temáticas diferentes, puedes almacenar favoritos, utilizar filtros..., y a través de la app tienes la opción de descargas offline para practicar yoga donde quieras sin tener que conectarte a Internet. Es un proyecto que ofrece a la gente nuevas herramientas y contenidos de calidad, en el que añado tres nuevos vídeos cada semana, además de talleres, webinars, directos, series como la de Ashtanga Yoga... Ahora estoy preparando nuevos proyectos para el Studio Online a la vuelta de las vacaciones enfocados a que la gente descubra nuevas facetas del yoga. Y además sigo publicando en Youtube cada semana.