

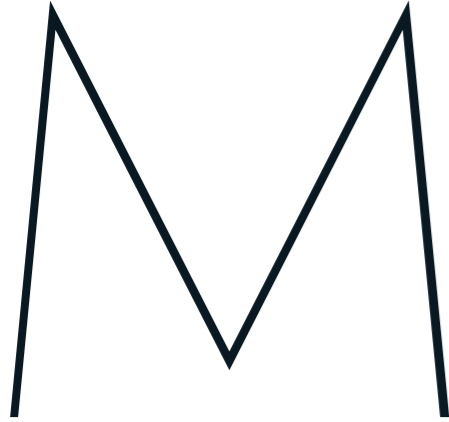
LADY

PARISINA DE RAÍCES VIETNAMITAS Y CON HOGAR EN BARCELONA, LA PROFESORA DE YOGA Y GURÚ DEL BIENESTAR **XUAN LAN** CONFIESA LOS SECRETOS DE SUS CLASES MAGISTRALES Y HABLA DE TODO LO QUE ESTÁ POR LLEGAR. ¡INHALA... EXHALA!

POR GEMA VEIGA. FOTOS: ROCÍO RAMOS.
REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIU

Vestido de tirantes de Dsquared2.

YOGA



«Mi nombre es Xuan Lan; se pronuncia *suanlan*, pero la gente me llama Xuan. Significa *orquídea de primavera* en vietnamita, la lengua del país de mi familia. Nací y crecí en París, lo que explica mi acento francés, que puede despistar un poco por mis rasgos asiáticos. Soy profesora de yoga y experta en bienestar». Así se describe la gurú de referencia del *ecolifestyle* en España (1978), una dama de luz. Gracias a su claridad, su verdad y su cercanía, entró en nuestras casas a través de las pantallas del móvil y el ordenador durante el confinamiento. Y se ha quedado en nuestros corazones. Estos son sus nuevos planes para mejorarnos la vida. *Namasté*.
¿Cómo describirías tu espacio, Studio Online?

Como un Netflix del yoga y la meditación, porque tiene estrenos cada semana y clases en directo. ¡Es un lugar virtual exclusivo con infinitud de vídeos para todos los niveles!

De hecho, uno de tus principales logros ha sido acercar la disciplina del yoga al público en cualquier parte.

Así es. Ese es exactamente mi objetivo, mi ilusión es difundirlo al máximo sin barreras de distancia. En los pueblos no hay centros de yoga, y, si los hay, son de pocos profesores. Gracias a internet, al medio digital, puedo llegar hasta allí.

Y predicas con el ejemplo: tu canal de YouTube ya acumula más de un millón y medio de seguidores.

Sí. Y gracias a la aplicación, tenemos un modo *offline*: descargas el contenido cuando te conectes al wifi y luego puedes hacer tu clase en el momento que quieras, en un acantilado o en mitad de la montaña, sin necesidad de internet.

El entorno rural ahora permite estar conectado con todo el planeta desde el campo. ¿Cómo valoras esa nueva forma de vivir en sociedad que se da en llamar *cibernaturaleza*?
 ¡Todo el mundo quiere irse! Lo sé por experiencia: en mi equipo tengo varias personas que han dejado su piso en la ciudad para vivir en la naturaleza. Es algo que entiendo porque yo también lo necesito. Este año alquilé una casita en el campo seis meses. Iba todos los fines de semana porque no podía más con la mascarilla en Barcelona. ¡En el campo, como no me cruzaba con nadie, la verdad es que la llevaba en el bolsillo! Hacía caminatas de tres horas sin ver a nadie. Conectar con otros sonidos que no sean las obras y los coches y poder respirar aire puro me parece un lujo del que ahora la gente se está dando cuenta.

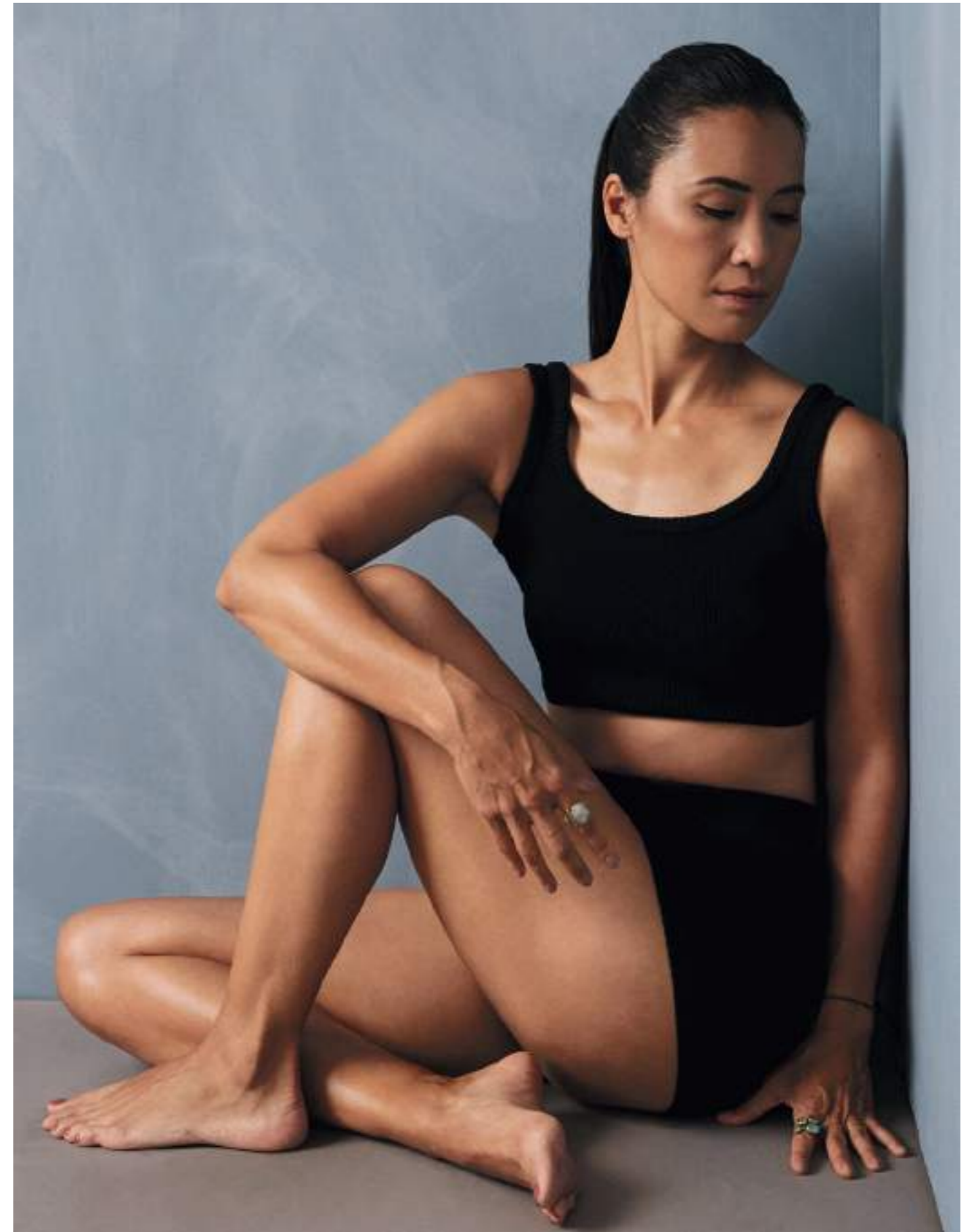
Has escrito con éxito dos libros de yoga: *Mi diario de yoga: cuerpo y mente sanos en 4 semanas* y *Yoga para mi bienestar: me escucho, me cuido, me quiero*.

¿Te has planteado saltar al mundo de las series?

¡Sí, pero no sé si lo puedo decir! Nadie lo sabe aún, y tampoco me lo han preguntado nunca. ¡Has leído mi pensamiento! (*Risas*). De momento no es un proyecto, pero sí es una idea que se está desarrollando. Se trata de un documental, de una serie sobre yoga y bienestar. Va enfocado a lo que estábamos hablando, precisamente. Quiero mostrar que hay una manera de vivir más consciente, más responsable, más respetuosa y en armonía con la naturaleza.

¿Por eso acabas de sacar una línea de ropa sostenible?

Exacto. Es una colección muy pequeña pero que cumple con nuestros grandes valores: dos fulares y dos camisetas de meditación de algodón orgánico y telas recicladas para fomentar la economía circular. Hemos hecho realmente un esfuerzo para lograr prendas con una trazabilidad sostenible que puedes consultar a través de un código QR insertado en cada una de ellas. Está controlado por una empresa para que puedas ver qué tipo de materiales hay, si son naturales o naturales ecológicos. Para mí es una manera de concienciarnos de que hay que ser muy responsables a la hora de consumir, de trabajar, de pensar, no sólo por el medio ambiente, también en lo humano. Todos estamos ►



Conjunto negro de punto de 'crop top' y 'coulotte' de H&M. Los anillos son 'vintage'.

Top de Elisabetta Franchi y pantalones de Dsquared2.



MAQUILLAJE Y PELLUQUERÍA: MARÍA GARCÍA.

«MI PROPÓSITO ES QUE EL YOGA LLEGUE A CUALQUIER PARTE: QUE, CUANDO TENGAS WIFI, TE DESCARGUES LAS CLASES PARA HACERLAS DESPUÉS DONDE SEA, EN UN ACANTILADO O EN MEDIO DE UN BOSQUE, SIN INTERNET»

interrelacionados. El respeto entre nosotros es algo que debemos tener muy en cuenta para proteger de posibles agresiones tanto lo de fuera como nuestra ecología interior. **¿Qué le dirías a quien ve en el yoga sólo una tendencia?** Que no importa. Así empecé yo hace 20 años en Nueva York. Que la gente entre porque es moda da igual, porque cuando lo practiquen van a iniciar un camino interior, a descubrir que, si tienes mejor postura, tienes mejor actitud; y, si tienes mejor actitud, tienes mejor relación contigo misma y con los demás. Es una cadena de cosas positivas.

¿Qué te hizo dar el paso para dedicarte a enseñar a los demás a ayudarse a ellos mismos?

Descubrí que ayudar a otros a desestresarse también me ayudaba a mí. ¡No es pura generosidad hacia los demás! *(Risas)*. Yo trabajaba en banca; me gustaba la idea de estar en una gran empresa. Hasta que hice una formación de profesores de yoga en la que, para certificarse, había que impartir clases gratuitas. Elegí dárselas a mis compañeros de oficina a mediodía. Me dedicaron unos comentarios tan buenos que empecé a dar clases particulares en casas cuando acababa mi horario. Y eso me llenaba tanto que comprendí que el trabajo corporativo de estar sentado nueve horas al día delante de un ordenador no me llenaba ni espiritual, ni emocional ni mentalmente. Ese es el detonante, que luego fue una decisión de pareja también porque se trataba de un cambio económico brutal: había que empezar de cero. Y la verdad es que nunca me pregunté si tenía que volver o no. Tomé la decisión sin remordimientos, sin mirar atrás, poniéndole muchísima pasión y dedicación. Y todo llegó fluyendo.

¿Qué me dices de inculcar el yoga a los niños?

¡Que sigues leyéndome la mente! *(Más risas)*. Justamente a finales de agosto y septiembre sale nuestra primera serie de yoga en familia. En mi plataforma faltaba el contenido para niños. Y la gente me lo pedía. Así que es hora de dar chuletas de minivideos para que los padres puedan enseñar posturas a sus hijos. Para mí el yoga es más armonía, y eso quiere decir menos caos, menos *bullying*. Además, como te conecta con tus emociones, ayuda a los pequeños a expresarse con sus padres cuando no están bien; a veces se aíslan precisamente porque no saben cómo comunicar lo que sienten.

¿Nos das una práctica exprés para llevarnos de vacaciones?

Si hay algo que nunca dejamos de hacer es respirar. Para mí lo más importante es conectar con nuestra respiración;

en yoga la llamamos el puente entre el cuerpo y las emociones. Así que, cuando podemos calmarla con ciertos ejercicios, nos sentimos mejor. Te doy una práctica fácil: cuando camines, cuenta tus respiraciones de uno a diez. Y al acabar, vuelves a hacerlo hasta completar diez secuencias. Tan sólo contamos nuestra respiración natural para parar la mente y devolvernos al momento presente, es como una especie de meditación. Puedes prepararte antes haciendo círculos con los hombros hacia atrás. Esto siempre ayuda a recuperar una postura corporal más erguida y a dejar a punto nuestra caja torácica para respirar mejor. Porque hay que tener en cuenta que, si caminamos mirando los pies o el móvil, estamos encogiendo el pecho, presionando los pulmones, contrayendo la zona abdominal, donde está el sistema intestinal, que es algo muy importante. ¿Y sabes que está demostrado que nuestra postura tiene un efecto directo sobre cómo nos sentimos? Las personas tristes suelen mirar hacia abajo, ven lo gris. Mientras que una persona que eleva siempre su vista al cielo o lo que hay a su alrededor está más abierta y suele ser una persona más alegre. ¡Así que, si respiras con una buena postura corporal, podrás cambiar por completo tu estado de ánimo!

Dime: ¿y el yoga puede ayudar a cambiar el mundo?

Yo estoy convencida de que, si más gente practicase yoga, habría menos conflictos. No estoy hablando de conseguir la iluminación, sino de recuperar la compasión y la generosidad que tienen los niños y que hemos perdido con la edad adulta. Así que, sí, creo que podríamos generar más armonía en el mundo haciendo un poquito de trabajo sobre nosotros mismos. A veces la gente viene sólo porque tiene una lesión de rodilla o un dolor en la espalda y, al cabo de dos meses, se dan cuenta de que el yoga llega mucho más profundo: se han movido por dentro, han cambiado de lugar, han pasado de lo físico a lo emocional. El yoga es una puerta de entrada, y tiene muchísimas técnicas para conseguir la transformación personal.

¿Nos das una fácil para ayudar a calmar la ansiedad, que es uno de los males de la sociedad actual?

¡Claro! Es un honor dar bienestar a los demás. Mira, cuando se está en momentos de angustia, simplemente hay que alargar nuestro exhalación. Sería: «Inhalo en cuatro, tres, dos, uno... Y exhalo en seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno». ■