

Xuan Lan
PROFESORA DE YOGA

“El yoga te ayuda a evitar conflictos de tráfico y de patio de colegio”



Esta experta en bienestar se convirtió con la pandemia en el gran referente del yoga. Ella dio un giro radical a su vida para parar y enseñarte a respirar, a fortalecer la espalda y a dormir mejor. Para Xuan Lan, meditar es una rutina necesaria, como lavarse los dientes. Aquí sus pautas de «higiene mental»

TEXTO: ANA ABELENDÁ

Si la higiene física es un hábito diario, ¿por qué no lo es la higiene mental? La profesora de yoga Xuan Lan, con un millón y medio de suscriptores en su canal de YouTube y más de 600.000 seguidores en Instagram, subraya este concepto central, *higiene mental*, la materia pendiente de nuestro bienestar. ¿La descuidamos a menudo? «Como no la vemos, no le damos tanta importancia», explica esa parisina con raíces vietnamitas que descubrió el yoga

en Estados Unidos tras estudiar finanzas en Francia. Después de trabajar nueve años en un banco en Barcelona, lo dejó para empezar de cero. Xuan Lan es la fundadora de XLY Studio Online, la mayor plataforma de yoga, bienestar y meditación en español para hacer yoga desde casa. ¿Con cinco posturas de yoga podemos vivir mejor? «No es tan sencillo, pero sí hay posturas que nos ayudan a la digestión; hay posturas de apertura de cadera que te permiten una mayor movilidad; hay otras para abrir la caja torácica y respirar mejor», avanza. El saludo al sol es un movimiento dinámico esencial, subraya. «Si alguien te dice: 'Yo no tengo tiempo de hacer yoga', yo le invito a hacer cinco saludos al sol por la mañana,

tres minutos de respiración y con esto ya puede empezar su jornada», añade.

—¿El yoga es imprescindible para nuestro bienestar?

—Más que el yoga, lo importante es cuidar tu bienestar, que sea un hábito. Si eliges el yoga como uno de tus ejes, hay muchas técnicas accesibles. Primero, es necesario cuidar de tu bienestar integral. No es solo la salud física o solo la mental; es un conjunto. Yo recomiendo el yoga porque es la disciplina que practico. Habrá quien prefiera nadar, quien diga: «Prefiero nadar. Medito mientras estoy nadando». Está bien.

—¿Nadar o tomarse una hora al día para meditar valdría igualmente?

—Nadar, meditar y el yoga tienen beneficios distintos. El yoga permite estar en contacto con lo que pensamos, decimos y sentimos.

—¿Sabemos respirar? A veces, el malestar y el estrés empiezan por aquí.

—Te doy la razón. Respirar es una función vital que nos permite oxigenar nuestro cuerpo, células, tejidos, músculos y, sobre todo, el cerebro. Cuando ves a un bebé respirar, ves que su barriga se mueve. Es decir, está utilizando toda la capacidad de su cuerpo para que el aire entre, llene los pulmones y pueda salir. Un adulto pierde esa capacidad por las emociones.

—¿Cuáles son los principales efectos

de no saber respirar bien?

—Primero: no oxigenamos bien cuerpo, tejidos y cerebro. Segundo: no estamos conectados con lo que representa la respiración. Si una persona se lleva un susto, deja de respirar. Es algo espontáneo, de lo que no somos conscientes. Cuando alguien está estresado, acorta su respiración. Cuando no estamos muy bien, la respiración es irregular y superficial. Cuando hacemos yoga, mediante la práctica de unos ejercicios, observamos los cambios de ritmos en la respiración. Esto nos permite darnos cuenta de nuestro estado emocional. Una persona puede estar estresada sin darse cuenta. La idea es que el yoga nos ayude a reconocer estas emociones y conectar con ellas. No se trata

de quitarlas y decir que somos superzén. Se trata de darnos cuenta de que las podemos gestionar. El pranayama, para el control de la energía vital a través de la respiración, ayuda en un bloque emocional. Puedes hacerlo con diferentes objetivos: para ser más energético, para favorecer las digestiones, para calmarte, para ayudarte a dormir. El hecho de aprender a respirar, de utilizar músculos como el diafragma, hace que identifiques si te encuentras en un estado de miedo, de estrés, de excitación... El hecho de ser consciente de esto nos permite, en lugar de reaccionar por impulso, decidir qué tipo de actitud queremos tener ante una situación.

—¿Es tomar el control?

—Es tomar el control en las reacciones. Yo el enfado no lo puedo controlar. Si estoy en el coche, está lloviendo, no veo el coche que está delante, freno y choco... me enfado, sé que voy a perder tiempo, el otro también se enfada y sale del coche... Dos personas se van a enfadar y se van a gritar bajo la lluvia. Una persona que trabaja su respiración, que hace yoga y trabaja esa parte mental no va a gritar, por enfadada que esté. Hay un entrenamiento mental previo, que nos permite no controlar la emoción, pero sí la actitud. Esa persona respirará mejor y, en lugar de hablarle al otro a gritos, buscará una voz calmada para intentar resolver las cosas de la forma más razonable posible.

—El contexto no ayuda a la calma. Y sumamos el historial personal.

—Sí, la pandemia es dura. Hay unas consecuencias de estos dos años. La información política es violenta: Ejércitos, tanques, muertos. En una situación como la actual, no puedes anticipar tus emociones. Desde la pandemia, hay un problema creciente de salud mental. Los jóvenes no han tenido la atención que deberían, y están alterados por esa vida digital. Hemos pasado, en muchos casos, del todo presencial al todo teletrabajo y hay que encontrar un equilibrio. Una psicóloga que me ha ayudado a hacer un programa *online* de cuidado en casa me decía que el teletrabajo total crea una especie de aislamiento. Somos seres sociales.

—¿Por qué nos pesa tanto a veces la vida social en el trabajo?

—Para mí, no hay que obligarse a la vida social en el trabajo, pero deberíamos tener en el entorno laboral personas con las que llevamos bien, para ir a tomar un café a la máquina y contarles lo que hemos hecho el fin de semana... Ese intercambio puede enriquecer nuestra vida. Ahora, en todos los ámbitos del mundo, hay que elegir, elegir a esas personas con las que nos entendemos, con las que hay esa química.

—¿Qué es lo básico para empezar en el yoga y qué yoga es el más adecuado? ¿Necesitamos un mapa o un GPS?

—Pasando de nombres, hay tres grandes categorías: la primera categoría es la del yoga de las posturas pausadas (te quedas en una postura y puedes sentir cómo reacciona tu cuerpo; es el hatha yoga, que no te hace sudar pero puede ser intenso); luego están los yogas dinámicos (que mantienen el cuerpo en movimiento y en calor; es el mundo del vinyasa, y aquí hay un montón de métodos y marcas registradas), y luego están los yogas pasivos (estás en una postura dos o tres minutos, usas accesorios y dejas que el peso del cuerpo y la gravedad te ayuden a entrar en pro-

“Irse a la playa a pasear no es perder el tiempo, es un deber”

fundidad en esas posturas). Dentro de los yogas pasivos, está el restaurativo, calmante para dormir; el yin yoga, basado en la medicina china, que trabaja los estiramientos profundos. Hay yoga específico prenatal, posnatal, para niños...

—¿El yoga nos va bien a todos?

—A todos. A deportistas, a gente con lesiones... El yoga se puede adaptar a toda necesidad. Se han aplicado métodos del yoga, por ejemplo, para ayudar a los niños a mantener la atención en clase.

—¿Los niños deben hacer yoga?

—Por supuesto. Las profesoras de yoga para niños me comentan los cambios de actitud, cómo favorece la atención y la relajación. Yo se lo recomiendo a todos, niños y adultos. Si pudieran meditar estando en silencio unos minutos antes de empezar la jornada, estoy convencida de que, de esta manera, habría menos conflictos en el patio del colegio.

—¿Qué otros problemas o dolencias nos ayuda a aliviar el yoga?

—Hay muchos beneficios, pero los efectos no son iguales en todos. De manera general, el yoga ayuda en algunos tipos de migrañas, en problemas del sueño, facilita la concentración y previene la irritabilidad. A veces, la gente piensa que, si se va a la playa a mirar el mar, está perdiendo el tiempo. Y no es así. Apagar el móvil, pasear por la playa, sentir el calor de la luz solar durante 15 minutos es parte de nuestro deber de autocuidado. Igual que comer bien. Debes cuidar tu cuerpo y la parte interior, la parte hormonal. No basta solo con hacer deporte o comer bien; hay que trabajarlo todo en conjunto.

—¿Hay que hacerlo a diario?

—No, basta con dos o tres sesiones a la semana, entre 35 y 60 minutos. Hay que buscar tiempo para ti, ese espacio mental de tranquilidad y de silencio. Esto ya tres veces a la semana es buenísimo.

—¿Cuándo se empiezan a notar los cambios?

—Depende de las personas, pero algunos alumnos me decían que, al cabo de tres o cuatro semanas, dormían mucho mejor, que se sentían menos cansados. En unas tres o cuatro semanas, la mayoría de la gente nota un cambio a mejor. Luego es muy importante la constancia.