

Sociedad & Cultura



Xuan Lan en una clase de yoga en su estudio de grabación XLYS.

STUDIO XLYS

Xuan Lan

Profesora de yoga y guía de bienestar. Es un fenómeno 'on line' del bienestar que consiguió millones de seguidores durante el confinamiento con sus clases diarias de yoga. Desde entonces no ha parado de crecer como guía y asesora fidelizando a sus alumnos en la práctica del yoga y la meditación de calidad con rigor.

«El cerebro no está preparado para abarcarlo todo»

► Xuan Lan define su teoría del yoga y el bienestar en formato digital, se considera una divulgadora que guía a la gente a trabajar el ego, las emociones y controlar el problema de querer abarcarlo todo

Juan Suárez
SANT JOAN



■ Xuan Lan (París 1976) es uno de los rostros más conocidos del bienestar en la televisión y las redes sociales en español. Su nombre significa orquídea de primavera en vietnamita y es licenciada en económicas y empresariales con máster en *marketing* digital, lo que le ha valido para darse a conocer en las plataformas digitales. Trabajó en *marketing* y banca, es fundadora del movimiento Free Yoga, fue la primera profesora de yoga en Operación Triunfo, ha editado dos libros y tiene un canal en YouTube con 1,8 millones de seguidores. Su hablar pausado y relajado ha conquistado y fidelizado a miles de alumnos que siguen sus clases de yoga vinyasa, vídeos y *posts*.

► Ha participado en dos eventos

en un hotel de Eivissa y en el Formentera Zen. ¿Cómo han sido estas experiencias?

► El año pasado estuve en Formentera, impartí una clase para el Día Internacional del Yoga. Tengo muy buenos recuerdos de Eivissa y Formentera ya que vengo a menudo por placer o trabajo. Este año he cambiado la fórmula y he dado clases en [el hotel] Six Senses durante nueve días y también a los nadadores de la Primera Travesía en aguas abiertas de Eivissa tras nadar con ellos. Tengo muy buena relación con la isla al participar en eventos de bienestar y deportivos.

► ¿Qué es el yoga para usted?

► Es un poco todo, es mi trabajo porque soy profesora, mi pasión ya que llevo practicando desde que tengo veintitún años, y se ha convertido en mi profesión. El yoga, más que una disciplina es un camino espiritual, una filosofía con

valores que nos permite realmente tener una dirección sana en nuestras vidas. Te da otra perspectiva de ver y relacionarnos con el mundo. El yoga es muy espiritual, conectado con el planeta, el universo y, al mismo tiempo, facilita herramientas para el bienestar y sentirse mejor en nuestra vida terrestre.

► ¿Hay diferencia entre el yoga y el bienestar o tiende a confundirse ahora englobado en el *wellness*?

► Yoga y bienestar son dos cosas distintas. El bienestar es cómo te sientes y el yoga son las herramientas, es una disciplina milenaria que proviene de la India y que ha ido evolucionando. Hay gente que se olvida hoy en día de su origen milenario y oriental, tiene muchos pilares que son las posturas, la respiración, los valores filosóficos, las técnicas energéticas y de limpieza

interior que nos ayudan a mejorar nuestro bienestar de manera holística. No es la única manera, existen otras técnicas para conseguir el bienestar.

► ¿Y la alimentación?

► Me conecto con mi alimentación porque sé lo que me sienta bien o no, y me conecto con mi cuerpo con temas emocionales porque cuando pasan cosas el cuerpo reacciona y nos da señales, con nervios en el estómago, por ejemplo.

« Todos somos inquilinos de un mismo lugar que es la Tierra, si alguien sufre repercute en tu vida »

► ¿Qué papel juega la respiración en la práctica del yoga?

► El yoga te mantiene en forma gracias a las posturas (*asanas*). Es muy completo. La respiración es fundamental porque es una conexión directa con las emociones; cuando estamos estresados hacemos una respiración más corta, más alta, no utilizamos muy bien el diafragma. Cuando estamos más tranquilos la respiración es más relajada y larga. El hecho de trabajar la respiración nos permite controlar nuestras emociones cuando nos damos cuenta de nuestro estado emocional. Todo esto es muy complejo pero está unido y ligado, no es solo hacer posturas para estirar la espalda y que no haya nada más. Al salir de una clase de yoga te sientes mejor, muchas veces no sabes por qué y ha sido por un conjunto de cosas: has estirado, respirado bien, tonificado, has estado desconectado del móvil durante una hora, te has conectado y escuchado a tu cuerpo... Todo esto es un conjunto de factores que mejoran nuestro bienestar.

► ¿Es una moda pasajera?

► No porque lleva desde los años setenta de moda y sigue creciendo sin parar. Ahora está en auge también por las redes sociales y entre la gente joven. No creo que sea una moda, llevo veinte años practicando sin parar y cada vez va a más.

► Desde el tiempo de The Beatles, cuando viajaron a la India para conocer al músico Ravi Shankar.

► Exactamente. Ellos fueron los primeros que dieron visibilidad al lado espiritual. Como hay varias formas de hacer yoga, la parte espiritual es la que a mucha gente le parece un poco esotérica. Ver a la gente con un turbante blanco como los que hacen yoga *kundalini*, ahora está un poco más normalizado. Esta disciplina es ya una normalidad, en casi todos los hoteles y gimnasios hay yoga, puedes encontrarte una esterilla en la habitación del hotel porque ya es normal que alguien quiera estirar o meditar.

► ¿Cuál es el secreto de su éxito?

► Hay varios factores, como el trabajo. Trabajo mucho porque me apasiona, me cansa pero me motiva y por eso no paro.

► ¿Se considera una profesora digital y adaptada a la tecnología?

► Lo que hago ahora es más digital y el mundo digital es infiel porque 'clicamos' cincuenta cosas en treinta segundos. A la mente le está costando tratar tanta información, pero he conseguido fidelizar a mis alumnos a distancia gracias a la disciplina y la constancia. Un vídeo a la semana o un *post* en mi *blog*, esto es rigor y constancia. Es mucho trabajo. Hay gente que lo ve como algo ligero, pero no lo es. Me

tomo el yoga muy en serio y la información que divulgo y comparto en mis redes es muy seria.

📍 ¿Qué le debe usted a Internet?

📍 Internet es un medio de difusión muy potente, una plataforma muy interesante porque es recibir, tener acceso a cualquier información en cualquier momento que es muy útil. Sirve para estar en contacto con gente. Soy extranjera y vivo fuera y es una herramienta muy útil para estar en contacto con ellos. Cuando empecé en Youtube no era tan conocido y las redes sociales no existían. Ahora puedes llegar a miles y millones de personas sin pasar por una agencia de comunicación de paginas web y demás, como antes. Esto me parece magia.

📍 ¿Se considera comunicadora, profesora, influencer o asesora de bienestar?

📍 He sido *influencer* porque antes publicaba muchas cosas, pero ahora ya no. Me considero profesora de yoga, divulgadora y guía en temas de bienestar. Guía porque no he inventado nada; soy como los guías de las calles y excursiones que enseñan los monumentos que están ahí, que explican y llevan a la gente hasta un lugar que tiene interés. Explican todo el trabajo que hay detrás y lo bonito que es.

📍 ¿Sus estudios de marketing y publicidad le han ayudado mucho en su desarrollo digital?

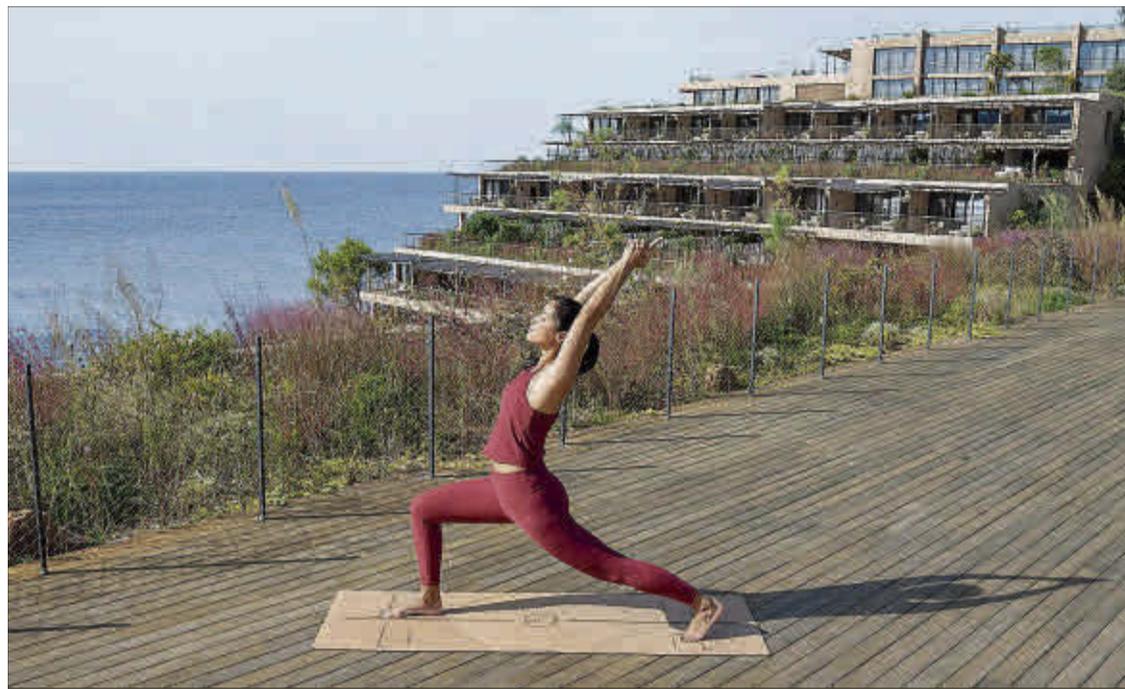
📍 Sí, bastante. He estudiado económicas, empresariales y luego he hecho un máster en *marketing* y temas digitales que eran muy diferente a como es hoy en día. He tenido que evolucionar con la tecnología, pero tengo quizás una manera de pensar adaptada a la difusión de la información.

📍 ¿La tecnología juega un papel importante en esta forma de guiar que comenta?

📍 La tecnología es importante porque hay maneras y maneras de crear. Mis contenidos son principalmente de yoga, meditación y bienestar. Sin embargo, crear el contenido de manera que sirva a la gente se tiene que hacer de una determinada forma. Tengo un equipo de producción audiovisual de cuatro personas y hago un esfuerzo muy importante en cuidar la calidad visual, el sonido, el contenido, el lugar y la decoración. Considero que tengo que dar a mis alumnos algo bonito, bueno y de buena calidad para que lo disfruten.

📍 El yoga en la pandemia fue un descubrimiento y una herramienta para que la gente pudiera sobrevivir al encierro y mejorar su bienestar ¿Usted lo vivió así?

📍 Lo viví así sin saberlo al principio. Hice la primera clase de yoga gratuita el primer viernes de confinamiento y fue tan brutal la acogida que hice una cada día a las 6:30 de la tarde puntualmente durante 75 días. Trabajé duro prepa-



Practicando en la postura de 'Virabhadrasana I' en las terrazas del Six Senses de Sant Joan.

X.L.



Xuan Lan cuida los detalles de la decoración y ambientación de sus vídeos.

X.L.



La asesora practica una asana en su estudio Xlys de Barcelona.

X.L.

rando mis clases, todas incluían meditación y una parte de aportación para que pudieran vivir mejor mientras estaban encerrados en sus casas con incertidumbre, ansiedad, miedo y aburrimiento.

Mi papel fue, como mucha gente, ser solidaria ya que muchos enseñaban a cantar, a hacer manualidades, a bailar y yo di clases de yoga para ayudar a la gente. Hablamos de miles de personas y al mis-

mo tiempo recaudé 20.000 euros para Cruz Roja.

📍 Los retiros de yoga están de moda en la isla. ¿Son lugares de descanso, práctica y paz o un nuevo e influyente negocio?

📍 No, los retiros de yoga existen desde siempre. Los hago desde hace 15 años. Antes no eran tan populares, pero siempre han existido. Ahora hay más interés, la gente se ha dado cuenta de que durante las vacaciones necesitan desconectar, descansar, aprender otras disciplinas, profundizar o simplemente no pensar. Hay una comunidad de gente que come saludable y practica una disciplina. Puede ser algo más divertido con más actividades como senderismo, aprender a pintar o disfrutar de retiros más espirituales y más tranquilos. Ahora hay más oferta y Eivissa y Formentera son sitios perfectos y muy adaptados para ello.

📍 ¿Las costumbres occidentales necesitan de las doctrinas del relax oriental ahora más que nunca?

📍 Sí, pienso que la sabiduría oriental es muy necesaria para el estilo de vida y el ritmo que llevamos cada vez más rápido. No solo por Internet sino por nuestra ansia de querer abarcarlo todo, con muchos dispositivos. Tenemos a veces una *tablet*, un móvil y varios televisores alrededor. Queremos estar conectados a todo, hacerlo todo y nuestra cabeza no llega, el cerebro no está preparado para abarcarlo todo, llevar el trabajo y la familia ya que el día sigue teniendo 24 horas. Debemos aprender a decir que no, disfrutar del no hacer y a partir de ahí tenemos que priorizar.

📍 ¿La situación económica y de guerra tiene una explicación desde el punto de vista holístico u otro que no sea la locura del ser humano?

📍 No soy una experta en guerra ni en economía, pero viene del ego que es posible trabajarlo con el yoga; la humildad no es ser menos. En el mundo del yoga y el budismo la meta es el amor genuino, querer el bien de los demás, la compasión que significa desear que los demás no sufran. El problema es cuando solo trabajas el ego y te olvidas del resto. Todos somos inquilinos del mismo lugar que es la Tierra, por tanto, si en algún lugar alguien sufre te va a repercutir en tu vida de una manera u otra. Aunque no lo sepas, el sufrimiento de unos va a repercutir en tu vida. Si las personas que tienen el mando no se dan cuenta de esto, vamos muy mal.

📍 ¿Con qué sueña?

📍 Con estar más tranquila, porque llevo muchos años trabajando mucho lo que es culpa mía porque salen cosas muy interesantes para dar, compartir y me cuesta, como a todos, ralentizar y decir que no. Sueño que haya más en armonía, menos conflictos y energía negativa en el mundo. El miedo y la ansiedad hace que la gente se encierre en su casa, cuando tenemos que pensar más en global como una gran comunidad. El tema de la armonía es algo que está fallando.