

Xuan, la maestra de yoga más famosa en internet

Tiene ascendencia vietnamita, nació en Francia y vive en España. A raíz del encierro, durante la pandemia, se volvió una celebridad en redes sociales y hoy llega al mundo entero con sus lecciones de yoga en video. Estuvo en Colombia para promover la prevención del cáncer de seno y apoyar a las pacientes de escasos recursos.

ÁNGELA CONSTANZA JEREZ - PARA EL TIEMPO

Unas 550.000 personas se suscribieron al canal de YouTube de Xuan Lan en la época de pandemia, debido al aislamiento. En los meses de confinamiento pasó de 450.000 seguidores a un millón, y hoy está a punto de completar los 2 millones de suscriptores.

Xuan Lan (que en vietnamita significa orquídea de primavera) es conocida por enseñar yoga a principiantes, intermedios o avanzados, en clases cortas o largas y con un especial énfasis en la respiración; por mostrar cómo aliviar el dolor de espalda, de cuello o de rodilla; por enseñar a meditar y por dar consejos para lograr el tan anhelado bienestar.

Es una maestra mitad oriental y mitad occidental, que comparte sus enseñanzas a través de libros, videos en YouTube e Instagram, una plataforma web (studio.xuanlanyoga.com) y clases máster a las que asisten cientos de personas y que, de hecho, fue con lo que comenzó hace una década.

A Colombia llegó la primera vez en 2022 invitada por Margarita Quintana, gerente de una reconocida marca de autos, que la conoció en los días de encierro y le propuso dictar una *master class* con un fin muy especial: generar conciencia sobre el cáncer de mama, promover la importancia del diagnóstico temprano y recoger fondos para la fundación Ellen Riegner de Casas, que apoya a pacientes oncológicos carentes de recursos para pagar sus tratamientos.

La semana pasada, Xuan regresó a Bogotá para la segunda edición del Pink Yoga by Audi. Asistieron 200 personas de diferentes ciudades (Bucaramanga, Yopal, Mesitas, Medellín y Bogotá) e incluso desde Venezuela. La meta de recaudo para la obra de la fundación superó en un 61 por ciento lo previsto y la clase sobrepasó las expectativas de sus seguidores.

“Margarita me ha hecho el honor de invitarme, y de reinvitarme, estoy muy agradecida. Me parece importante que las grandes empresas que están con la etiqueta masculina tengan esta apertura hacia la mujer”, dice sonriente Xuan Lan.

Ella es alta. Tiene rasgos orientales, habla con el acento de los nacidos en España, aunque es francesa. Cuenta que nació en Rouen, a hora y media de París en carro, a donde llegaron su mamá y su papá a estudiar. Era finales de los 60 y la guerra que llevaba una década en su país, Vietnam, les impidió regresar. “Llegué a París cuando tenía 2 años, por eso no me acuerdo de mi ciudad de nacimiento. Soy muy francesa porque he nacido en Francia, crecido en Francia, pero tengo un ADN y una ascendencia vietnamita fuerte. Eso explica un poco esta doble cultura muy oriental y occidental”, dice.

Ahora está bastante involucrada con el mundo hispanohablante latino, como se refiere ella a este lado del planeta, que se ha vuelto un grupo fiel de su canal de YouTube y de su plataforma. A finales de noviembre estará en Chile para dictar un taller de yoga para el bienestar y después pasará a Perú.

EL TIEMPO conversó con esta maestra de yoga, que

anticipó dos noticias para sus seguidores. La primera, en pocos días saldrá su documental *REset*, compuesto por tres episodios. “Es una miniserie, de 52 minutos, sobre los mismos temas que trato siempre: la vida consciente y saludable a través de la conexión con la naturaleza, con nuestro cuerpo, la espiritualidad y técnicas y disciplinas naturales. Voy a Latinoamérica y Europa para enseñar técnicas y hablar con expertos y con la gente del común, para probar ciertas disciplinas”.

La segunda, en mayo de 2024 publicará su tercer libro, cuyo nombre prefiere mantener en reserva. “Los dos primeros libros eran didácticos (*Mi diario de yoga*, 2016, y *Yoga para mi bienestar*, 2019), con fotos de secuencias y consejos, el tercero no tiene nada que ver (risas). Es un relato autobiográfico de ficción en el que no se sabe cuál es la parte autobiográfica y cuál la parte de ficción. Habla de un proceso de desarrollo personal y espiritual. Paso de la infancia, la juventud y la parte más de trabajo corporativo a explicar cómo cada persona, a través de su propia experiencia, puede alcanzar un desarrollo personal y espiritual buscando maestros, lecturas. Buscando dentro de su día a día”.

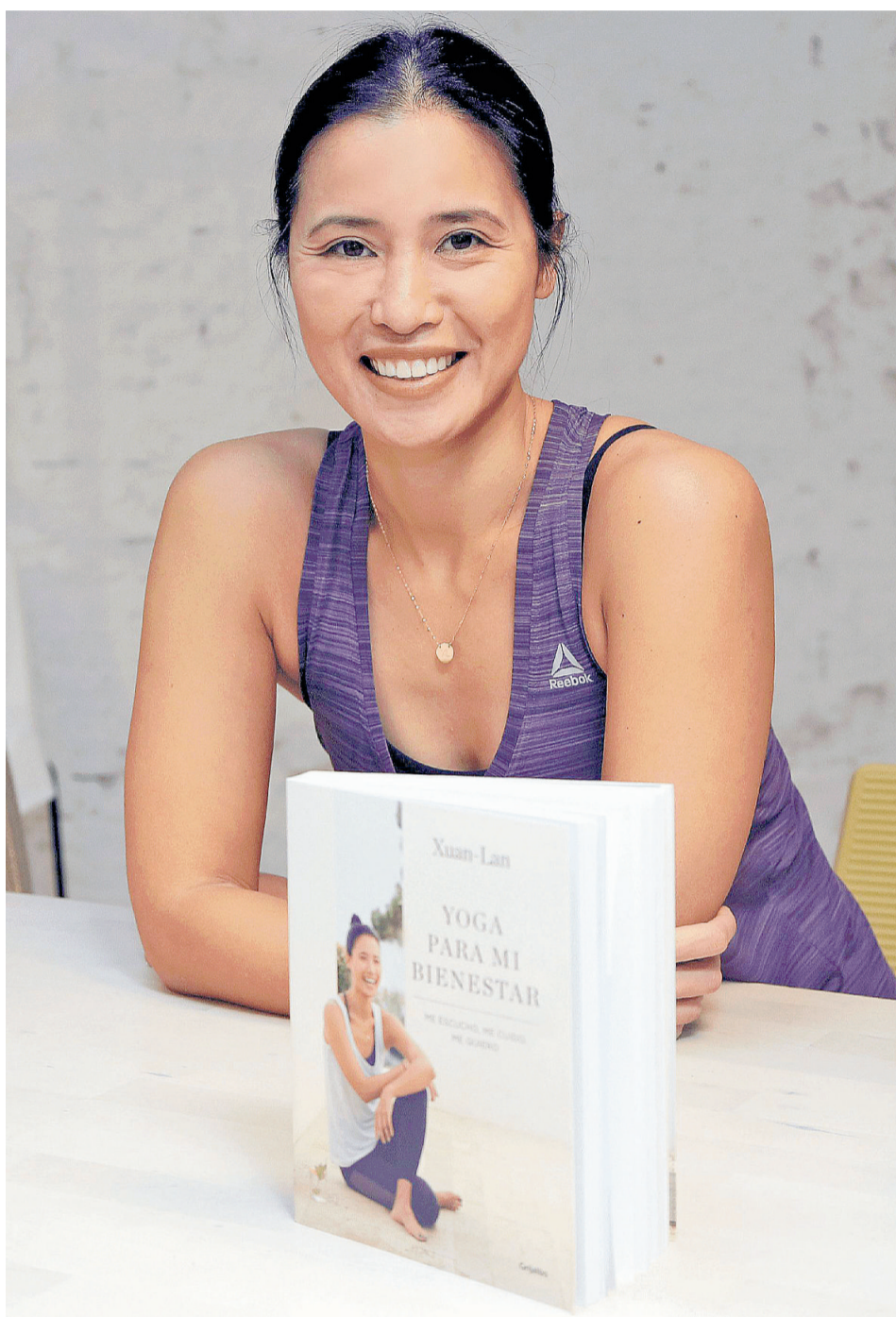
Xuan estudió Finanzas y Marketing en París, después vivió tres años en Nueva York y hace más de dos décadas está en Barcelona (España). Allí vive con su esposo, quien también es socio de la empresa que arrancó en diciembre de 2019 y que creció de manera acelerada por causa de la pandemia. Sus clases y libros están en español, idioma que domina. Al igual que el inglés, que estudió de pequeña. En cambio, no habla el vietnamita, solo el de uso diario, el de casa. “No lo hablo muy bien porque el idioma que hablas más en el patio del colegio es el que es más fácil. Además, tenía un poco de vergüenza de pequeña por ser distinta. No me sentía distinta, pero me lo hacían sentir, me lo decían, y eso hizo que al principio rechazara mis raíces. No quería sentirme distinta y el vietnamita era parte de este paquete de ser distinta”.

¿Cómo una persona del mundo de las finanzas, la bolsa y el marketing llegó al yoga?

Mi temporada de vida corporativa, la verdad, es que la disfruté mucho; pero llegó un momento en que necesitaba algo más porque ya practicaba mucho yoga. Hice una formación y empecé a dar clases mientras estaba haciendo mi trabajo corporativo, a veces por las noches en las casas de los alumnos. Me di cuenta de que disfrutaba más la enseñanza del yoga y que mi temporada corporativa ya era momento de acabarla e intentar otra cosa. Entonces es una segunda vida. No fue ningún problema, fue una búsqueda espiritual. Una búsqueda de algo que mellevara y la enseñanza del yoga ha sido una revelación.

¿Y del yoga cómo llegó a YouTube?

Cuando dejé el banco, entre 2011 y 2012, empecé a dar clases *full time*, varias al día, y tampoco me llenaba porque me cansaba. El con-



Además de brindar clases virtuales en sus plataformas, Xuan se ha adaptado a lo que le piden sus seguidores, como sesiones en directo, cortas y extensas, que se ajustan a las necesidades de cada persona. FOTO: CORTESÍA XUAN LAN

XUAN LAN
Maestra de yoga
@XuanLanYoga



“El yoga es empezar por lo que tú necesitas. Cada uno tiene que escucharse primero y decir: yo necesito moverme, yo necesito solo estirar o necesito más meditación”.

cepto de dar clases es muy bonito, pero luego, cuando tienes que dar 20 clases a la semana, cansa más y cuesta correr por toda la ciudad para ir de un centro de yoga a otro. Entonces pensé: tengo que hacerlo de otra manera. Con dos amigas del mundo del yoga monté un movi-

miento que se llamaba Free Yoga, que son estos eventos multitudinarios de hasta 4.000 personas en las calles y avenidas de Barcelona y Madrid, cada año, durante siete años. Subí al escenario y me di cuenta de que a la gente le gustaba mi manera de enseñar y decidí entonces hacer un canal de YouTube. Eso fue hace 8 años. También creé un blog de yoga para escribir sobre lo que aprendía, porque seguía formándome y quería transmitir lo que experimentaba en mi propio cuerpo, en mi propia mente. El Instagram llegó un poquito más tarde y mi primer libro, en 2016.

¿Y por qué de París pasa a Nueva York y después a Barcelona?

Cuando estudié finanzas, que no me gustó tanto, hice un máster en un tema digital de negocios. En Francia, en esa época, había muy pocas empresas de internet. Entonces me fui a Estados Unidos a buscar trabajo en este sector y me quedé tres años

en Nueva York. En los años 2000 explota la burbuja de internet y mi pareja y yo trabajábamos en un punto-com. Una posibilidad era quedarnos y buscar otras opciones, pero había un ambiente difícil en Nueva York, entonces decidimos volver a Europa. Mi pareja me propuso Barcelona, porque tiene una abuela española. Acepté, aunque no hablaba español. Él hablaba un español de niño, hemos ido aprendiendo. Empecé con clases de español cada día tres horas y me di cuenta de que si quería trabajar tenía que expresarme un poco mejor, entonces fue intensivo durante tres o cuatro meses. Terminé trabajando en un banco catalán con lo cual aprendí dos idiomas: español y catalán.

¿Y cómo se da cuenta de que la pandemia la hizo una maestra de yoga muy famosa?

Doblé los seguidores. Estaba como en 450.000 en YouTube y pasé al millón du-

rante la pandemia y ahora casi en dos millones. Ha habido un salto, todo fue orgánico. Yo hacía los videos, los editaba sola, hasta que todo creció. Ahora los editan y los suben, aunque sigo haciendo algunos yo misma. Tengo un equipo de personas por la plataforma que es como un Netflix de yoga. Somos 15 personas en la empresa. La tengo con mi esposo, que es mi socio. Él se encarga de la parte de finanzas, estrategia, *marketing* y yo más del contenido. Ahí hay muchos profesores, no soy la única. Y tengo un equipo de tres personas *full time* para grabación y edición de videos. Nos permite poder sacar unos seis videos, clases bien hechas, a la semana. En la plataforma tengo 800 videos en tres años. Un proyecto que empezó en diciembre, justo antes de la pandemia. Durante el confinamiento lo desarrollamos y lo lanzamos en junio, al salir del confinamiento. Hemos ido ampliando el equipo. Ahora son muchos profesores, expertos en bienestar, salud, no es solo yoga, también tenemos meditación y hago entrevistas cada mes. Lo que intentamos es abrir la ventana al cuidado en general, el cuidado del planeta, el cuidado de sí mismo, el cuidado de los demás. Es una manera de elevar la conciencia hacia estos temas.

¿Y qué tuvo que ajustar tras la pandemia?

Cambiaron muchas cosas. La gente me quiere en directos, que no existían y no teníamos previsto. íbamos a sacar videos y de repente tres directos a la semana, con los problemas técnicos. Hemos tenido que adaptarnos a la demanda, que nos pide también clases cortas, clases largas. Lo bueno es que lo digital tiene una cierta flexibilidad.

¿Qué consejos da para saber qué tipo de yoga escoger?

En el yoga hay para todos los tipos, gustos y necesidades que la gente tiene para el cuerpo. Hay yoga *vinyasa*, que es más dinámico, que puede sustituir cierto tipo de ejercicio físico. Y unos yogas más tranquilos, que son restaurativos, que son más calmantes, que tranquilizan, entonces eso es muy complementario para gente que está hiperactiva o muy estresada. El yoga es empezar por lo que tú necesitas. Cada uno tiene que escucharse primero y decir: yo necesito moverme, yo necesito solo estirar o necesito más meditación. Después, buscar la conexión con un profesor, puede ser *online*, en un centro de yoga, en un centro de meditación. Lo importante es sentirse muy cómodo con esa persona y confiar. Eso sí, que sea una persona certificada. Luego sigues un camino. Nunca te quedas con el mismo profesor. Hay que empezar con alguien y esta persona te guiará.

¿Cuáles son sus maestros?

Empecé con un maestro de *ashtanga* yoga y ahora sigo mucho las enseñanzas de un monje budista que se llama Matthieu Ricard, que es francés. Lo entrevisté una vez. También al monje budista zen Thích Nhất Hạnh, que murió hace dos años y que es la figura más conocida de la plena conciencia, lo que es el *mindfulness*, en su forma más tradicional. Para mí son los dos referentes en el desarrollo actual espiritual. A nivel físico ya no tengo tantos maestros que sigo, pero me encanta ir a todos los centros de yoga y probar de todo.

La causa rosa con miras en la prevención

El cáncer de mama se diagnostica a más de 2 millones de personas cada año. De ellas, más de la mitad vive en América Latina. Natascha Ortiz, ginecóloga y funcionaria del Instituto Nacional de Oncología, informó que solo el 15 por ciento de los diagnósticos de cáncer de mama son hereditarios. El resto es producto de diferentes factores, entre ellos los disruptores endocrinos, sustancias químicas (que se pueden encontrar en algunos tipos de maquillaje y productos íntimos) capaces de alterar el sistema hormonal. En el evento, Xuan Lan les recordó a las asistentes que el cortisol, la hormona del estrés, también tiene un impacto en el sistema inmune y en el posible desarrollo de un cáncer. “Hoy día mantenemos un nivel de estrés alto y continuo por nuestro estilo de vida. Y eso es un problema porque tiene efectos en la salud”, señaló la maestra.