

Quienes llegan acalorados al Parador de Eivissa, a pesar de que es pronto por la mañana, se pueden parar a ver, o incluso participar, en la clase de yoga que se celebra en las escaleras y el patio de armas del establecimiento este domingo. Allí, arropados por las murallas Patrimonio Mundial por la Unesco, medio centenar de personas celebran el Día Mundial del Yoga con una clase colectiva guiada por Elsa Aguirre, Sonia Pittet, Verónica Salas y Jana Vanhees, además de un «baño de sonido» a cargo de Manel Pedragosa seguido de un *brunch* para recuperar fuerzas.

«Disculpad, ¿venís a clase de yoga?», pregunta Abel García, principal responsable del evento organizado por Ibiza Health and Beauty y Fomento de Turismo de la isla de Eivissa. La pregunta va dirigida a un grupo de turistas que intentan entrar al Parador. «Van perdidos, pero les iba a explicar qué estamos haciendo», justifica García.

El yoga como forma de vida

«El yoga significa unión: somos un equipo y todos nos ayudamos», afirma García en la pre-

Anima a las presentes a ser conscientes de su postura y su cuerpo, del momento presente

sentación de la clase, algo que se puede ver en la manera en la que se coordinan las profesionales. Cada una propone una serie de ejercicios y posturas, durante unos 15 minutos, para dar paso a la siguiente. Empieza Pittet animando a las asistentes a relajar los brazos, los músculos de la cara, además de entonar algunos mantras que sigue todo el mundo, formando una sola nota en el aire.

Tras una ligera torsión, le toca a la siguiente yogui. Salas hace a las alumnas girar sus caderas en círculos grandes, «sintiendo los movimientos conscientes y no automáticos». Anima a todas a mirar a la participante que tienen al lado, «descubriendo a la persona por primera vez», puesto que al principio la habrá «mirado, pero no visto». Quiere que observen el cielo y vean los pájaros que las sobrevuelan. Anima a las mujeres a ser conscientes de su postura y de su cuerpo, del momento presente.

Después va Vanhees, que también quiere que las asistentes noten «el contacto de los pies en el suelo, de la ropa sobre la piel y el viento». Propone varios estira-

Bienestar

Cinco profesionales guían al medio centenar de asistentes en una sesión que combina posturas de yoga con ejercicios de respiración y relajación por el día mundial de esta disciplina. Las yoguis aseguran que no es solo ejercicio, sino que tiene detrás «toda una filosofía de vida».

Yoga en el Parador de Eivissa para esquivar el estrés

#noscoprensaiberica#hola@veronicasalas.com

SAMIA KHENIEN
Eivissa

Fotos de J.A. Riera



Uno de los ejercicios de la clase de yoga con el puerto de fondo.



Manel Pedragosa toca la flauta para las asistentes.

mientos y tirar de la rodilla para ganar flexibilidad: «Si no podéis bajar tanto, poned las manos en el suelo», propone para las que aún no han adquirido la impresionante elasticidad de las maestras. En ese momento, se acercan más turistas a curiosear: buscan ver hasta dónde pueden entrar en el Parador. Vanhees pide a las mujeres que se den la vuelta y se tumben, lo que las hace reír: puede ser que tras casi una hora de yoga, realmente se note el ejercicio y estén cansadas.

Cuando están en el suelo, Aguirre les propone ejercicios horizontales, como mover las rodillas de lado a lado. En ese momento ya son las 10 de la mañana y suena el suave repique de las campanas de la catedral, por encima de la voz de la yogui. Asimismo, bajan del Parador turistas preparados para ir a la playa, con sus sombreros y bañadores. «Relajar el paladar es muy importante», asevera Aguirre en un punto, aunque las asistentes parecen ya tan relajadas que se pone en duda que no se hayan quedado dormidas bajo el sol que, en ese punto, se cierne sobre la mayoría.

Tras la clase, los organizadores hacen que todo el mundo se junte cerca de la muralla. Si no, no van a poder oír el sutil sonido de la flauta que toca Pedragosa, ni su gong, ya preparado a la sombra. Esta última técnica, la sonoterapia, está considerada «una terapia holística», según el maestro de la escuela de gong: «A diferencia de la medicina tradicional, lo que hace es abarcar la parte física, mental y emocional, entendiendo el cuerpo como un todo», asegura Pedragosa. «Usamos instrumentos de sonoterapia, como los cuencos tibetanos o el gong», como el que tienen expuesto en el Parador.

Cómo paliar el estrés

Igual que él, Salas también se encontró con el yoga cuando su médico le invitó a practicar «algo» que le ayudara a conectar con ella misma: «Tenía que volver a conectar con el momento presente, no estar siempre pensando en hacer, sino tomarme un descanso». Así, se topó con el programa que ahora imparte: «Tiene una parte de gestión del tiempo, de las relaciones personales, pero también un poco de yoga: todo está relacionado», asegura.

Lo principal que recomienda para incorporar en el día a día es «hacer pausas»: «Ponerse una alarma en el móvil y cada hora y media parar, respirar diez veces por la nariz, sentir las plantas de los pies, apoyarlos en el suelo, el contacto del cuerpo... Todo esto te trae al presente». Además, propone: «Puedes ponerte pequeños *post-its* en casa para recordarte

Fotos de J.A. Riera



Las profesoras de yoga realizan una de las posturas.



Las asistentes a la clase con el Parador a su espalda.

hacer solo una cosa a la vez, es decir, no estar cocinando y viendo una serie de televisión, o no ver una serie y estar con el móvil», considera. «La multitarea también nos hace desconectarnos del cuerpo y de la mente y nos afecta psicológicamente: hoy en día hay un déficit de atención mental acrecentado, estamos todo el tiempo hacia fuera y no paramos porque nos sentimos incómodos», lamenta Salas.

Aguirre, por su parte, valora el

yoga por su filosofía por encima de cualquier otra cosa: «Mi padre es peruano y viajaba mucho a Asia; sobre todo a India, Tailandia y Nepal; por trabajo. Él me hablaba de la diferencia que hay entre viajar por Latinoamérica y por Asia y siempre resaltaba que la gente era muy tranquila, parecen muy felices, sobre todo en Tailandia, que es el país de la sonrisa», explica la joven. «A mí me interesaba mucho descubrir cuál era la filosofía de estas personas,

«Me interesaba mucho descubrir cuál era la filosofía de estas personas, por qué eran tan felices»

por qué eran tan felices y por qué estaban tan en calma. Empecé con libros, practicándola en casa. Y bueno, recuerdo que hacía el saludo al sol en la habitación metida yo sola, con vergüenza», ríe ahora Aguirre. «Fue a raíz de mi primera formación de yoga donde me reconcilié con mi cuerpo. Para mí fue un trabajo muy bonito», dice.

Hoy en día el yoga «es mucho más común», pero Aguirre explica que la visibilidad que se le ha

dado viene casi exclusivamente de «la práctica de Ashtanga, la parte más física»: «Nos olvidamos de que es una filosofía y, en la organización de la Ibiza Yoga Week, hemos intentado poner en valor esa parte más profunda». De esta manera, asegura que para ella el yoga «es una forma de vida»: «Todo lo intento llevar a la vida diaria, a cómo me muevo, cómo me hablo, cómo me escucho, si estoy o no presente», finaliza Aguirre. ■

Bons per gaudir el més bo

Ja pots aconseguir el teu bo de producte local. Per cada 20 € de compra, en tens 10 de descompte, fins a un màxim de 100 €.

Consumeix producte local, sostenible i de qualitat.



Bons producte local Illes Balears

Activa els teus bons i consulta els establiments adherits



Govern de les Illes Balears
www.bonsproductelocal.com

Illes Balears
PRODUCTE LOCAL

