



las asanas se hacen enérgicamente, y no se mantienen estáticamente) o el Kundalini (combina las posturas estáticas del Hatha con una gran cantidad de ejercicios en movimiento para despertar el kundalini, la energía invisible que se encuentra en la base de la columna vertebral). «El yoga no es solo trabajo sobre el cuerpo, sino sobre la mente, las emociones y las energías. Y algunos lo olvidan y dejan de lado alguno de esos componentes», denuncia Calle.



RAMIRO CALLE
«LA MENTE ES
MÁS DELICADA
AUN QUE EL
CUERPO.
HAY QUE
CUIDARLA,
EJERCITARLA Y
SANEARLA»

Las «otras» versiones

Es el caso de Strala, creado por la yogui y ex bailarina Tara Stiles, que desliga el elemento espiritual, buscando exclusivamente los beneficios físicos y mentales; o el Bikram, la modalidad creada por el yogui Bikram Choudhury para curarse de una grave lesión, que se basa en 26 asanas que se practican durante 90 minutos en una sala a 40 grados de temperatura. Sus defensores alegan que trabajar con calor relaja los músculos, ayuda a evitar lesiones, aumenta la flexibilidad y elimina.

Pero Calle, considera que en estas prácticas hay más desventajas que beneficios. «¿Se le ocurriría hacer footing a las tres de la tarde en Sevilla un mes de agosto? Riesgo de lesiones cardíacas, deshidratación... ¡Por algo en la India se aconseja el yoga al amanecer o al atardecer! Y se olvidan de la relajación profunda. Pero, si a algunos les vale, pues vale».

En los últimos años estamos siendo testigos de la aparición de «yogas versionados», que llevan esta disciplina a un terreno más lúdico para acercarlo a mucha más gente. «Lo diferente simplemente es el abordaje», defienden quienes lo imparten. En esta categoría están el Aero-yoga (suspendido en



Las mejores clases online

El estudio «Aomm.tv sobre el Yoga en España» revela que dos de cada tres españoles (65,74%) aseguran que les gustaría disponer de una web con clases de yoga online para practicarlos desde cualquier lugar y en cualquier momento. Les contamos las mejores clases on line en español:

► Ramiro Calle en persona da respuesta a todas las dudas acerca del yoga, la meditación, la relajación, o la sabiduría de la mente en televisión.mindalia.com/. También se puede acceder a sus magníficos cuentos de sabiduría.

► Aomm.tv, cread por las hermanas María y Olga Cebrián, es la primera plataforma online desde la que seguir clases de yoga, relajación, Pilates, y meditación en español, eligiendo entre diferentes niveles de dificultad, estilo de la práctica, profesor y duración. En solo dos años, esta plataforma ya tiene seguidores en más de 76 países de habla hispana y ha ganado uno de los premios a la

mejor startup de SIMO.

► Daily yoga es una de las aplicaciones para Smartphone y tablet más famosas, porque propone reducir grasa, perder peso y llegar a un estado de calma gracias al entrenamiento de yoga. Incluye 40 sesiones y 300

posiciones, en formato video y calidad HD, con indicaciones en audio y música suave de fondo. Las 5 primeras visualizaciones son gratuitas, luego hay que descargarla 3,99€. Para dispositivos Apple y Energy Tablet 7 Neo 2.

► Los vídeos creados y dirigidos por la modelo Verónica Blume (acaba de abrir el centro yogui Le Garage en Barcelona) los encontrará en la App de Rituals Cosmetics y ofrecen yoga y meditación guiadas, de 5, 10, 15 o 20 minutos. ¿Quiere regalarle a un amigo serenidad? Video Gift Card nos da la oportunidad de enviar una tarjeta regalo con un mensaje personalizado en el video. La descarga rituals.com/app es gratuita desde Google Play y Apple.

