



Shiva Rea, la reina del yoga en L.A., charla con Fernando Sartorius sobre esta disciplina que ella, y también muchas 'celebs', han convertido en una filosofía de vida



Según cuenta mi padre, un día que estaba practicando

surf, vio la luna reflejarse en el mar y aquello le recordó el baile de la diosa Shiva. Y me quedé con el nombre

## En cuerpo y alma

Si existe un panorama que llama la atención cuando te paseas en Los Ángeles por la zona de Venice Beach, en Santa Mónica, son todas esas mujeres montadas en sus bicis con sus esterillas de yoga colgadas a la espalda. Son tantas, que

a veces te preguntas: '¿Pero a dónde irán?'. Obvio... ¡Van a la clase de yoga! Y es que en esta zona se concentran los estudios de yoga más importantes del mundo, en particular dos: Exhale Yoga y Yoga Works, ambos situados en la emblemática calle de Main Street (Santa Mónica). Y es importante

mencionar que el yoga en esta ciudad va un poco más allá de esas posturas típicas circenses que todos nos imaginamos. También agarradito de su mano, está la cultura del *healthy eating*, la comida sana: desde los zumos detox hasta la comida macrobiótica. Porque lo típico aquí es acabar tu clase de yoga y desintoxicar tu cuerpo con un

zumo verde en la multitud de centros que existen; una combinación perfecta para la flexibilidad del cuerpo y del espíritu. Y como representante de ese movimiento cultural que poco a poco va ganando más adeptos (gracias en parte a todas las *celebrities* y *top models* que lo practican) he tenido el pri-

vilegio de entrevistar a la reina del yoga en Los Ángeles, Shiva Rea. Una mujer vital, energética, cuya postura delata toda una filosofía de vida. Por eso no es de extrañar que las clases y cursos que imparte por todo el mundo estén siempre a rebosar.

**Y**o reconozco que soy más de gimnasio, de sentadillas, fondos, abdominales... pero ella en su libro *Tending Your Heart Fire* te habla de otro tipo de fuerza, esa que emana del fuego que arde en el corazón de cada uno de nosotros. Quedo con ella en el centro Exhale Yoga 30 minutos antes de que imparta una de sus clases. Allí me recibe con una sonrisa —«Hi, Fernando»— y la consiguiendo reverencia... Nos sentamos.

*Hola Shiva... Por cierto, ¡menudo nombre! (risas).*

Según cuenta mi padre, un día que estaba practicando surf vio cómo la luz de la luna se movía al reflejarse en el mar, y a él, que era muy artista a la vez que deportista, no sé por qué aquello le recordó el baile de la diosa Shiva (una diosa mitológica hindú) y me quedé con el nombre.

*¿Como has acabado siendo profesora de yoga?*

Creo que hay eventos en la vida que son como semillas que quedan plantadas dentro de ti y que con el tiempo crecen hasta convertirse en tu destino. Pues una de esas fue cuando tomé mi primera clase de yoga en Memphis, donde vivía con mis padres. Yo ya tenía curiosidad por el yoga a través de la práctica de la meditación.

**P**ero nunca se me olvidará esa primera clase –prosigue–. Después de algunas posturas con sus respectivas respiraciones profundas, me sentí totalmente transformada. No me podía creer lo bien que me encontraba. Otra situación clave para mí fue cuando el cáncer acabó con la vida de mi madre. Decidí que la vida era demasiado corta para desperdiciarla en actividades con las que no te sientes identificada y por eso me dediqué por completo a intentar ayudar a los demás a través del yoga».

*La palabra yoga viene a significar algo así como unión, disciplina. Y yo te pregunto: ¿Unión con qué?*

Unión contigo mismo, con tu esencia. Por un lado tenemos que atender al cuidado de la familia, las obligaciones en el trabajo, lidiar con el ruido de la calle de la ciudad, el constante bombardeo de los medios de comunicación, la sociedad de consumo, la rapidez con la que va todo... Resultado: nos fragmentamos interiormente, perdemos el flujo del ritmo natural de la vida. Al mismo tiempo nuestra respiración se entrecorta y perdemos la conexión con lo sagrado. Y desde este espacio de fragmentación viene la ansiedad, la depresión y otros malestares físicos y psicológicos, producto de vivir en contra de nuestro ser esencial. El yoga, a través de las posturas y sobre todo la respiración, te ayuda a profundizar y a conectarte con tu verdadera esencia y cuando empiezas a oxigenarte por dentro gracias a las respiraciones profundas, encuentras este estado de calma y dejas de forzar tanto las cosas, dejando que sean como son.

*¿Por qué se ha puesto tan de moda?* Cuando yo empecé a dar clases de yoga hace treinta años no estaba tan de moda, pero reconozco que parte del éxito que está teniendo actualmente se debe a la cantidad de actores y actrices que han empezado a practicarlo. Eso atrae la curiosidad de la prensa y por eso su popularidad. También creo que los estudios de yoga se han convertido en bellos espacios que, gracias a la combinación de música y luz, evocan



●●Hace 30 años el yoga no estaba tan de moda; parte del éxito se debe a los actores que lo practican●●Shiva Rea

●●Aunque nos hayamos distanciado de los latidos durante mucho tiempo, en el momento que volvamos a poner la atención en el corazón él nos dará la bienvenida●●Shiva Rea

un tono espiritual y sagrado que creo que es lo que la gente, especialmente las mujeres, anhela y está buscando de algún modo.

*¿Cómo asociarías la revista Vogue con el yoga?*

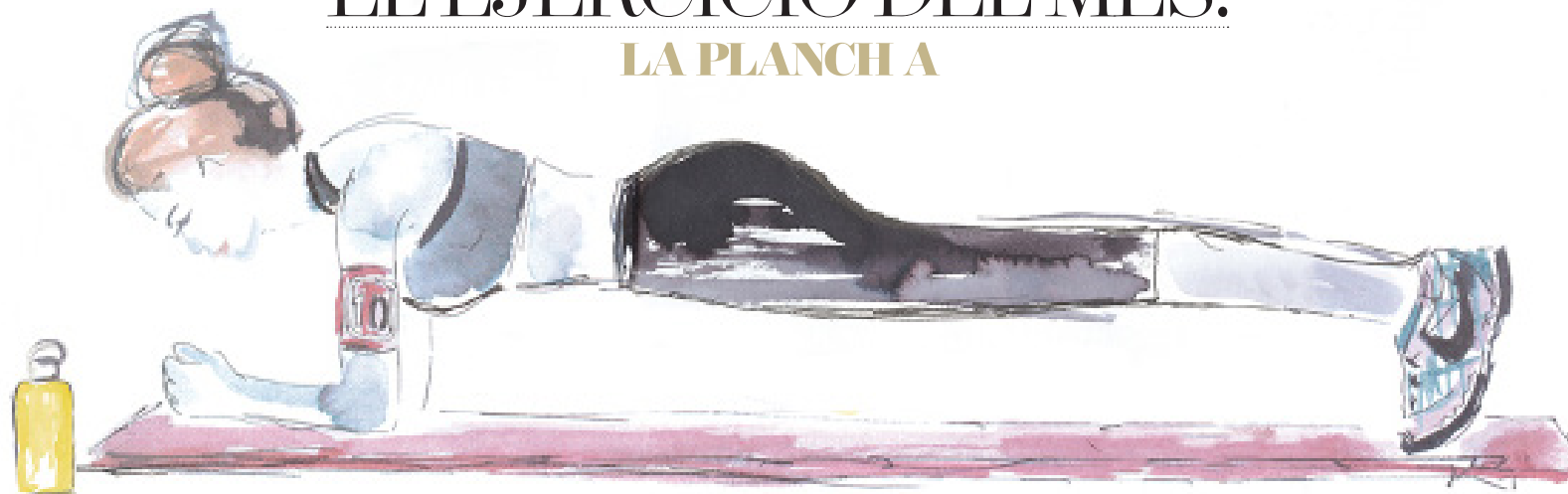
Cuando pienso en *Vogue*, lo asocio con elegancia, con creatividad, con aventura. Hay que estar atentos a los cambios culturales que se van dando, cambiando las normas acerca de cómo deben ser las mujeres, de cómo deben vestirse (colores, formas). Yo

creo que el yoga también te desafía a cambiar tu *statu quo* interior. Creo que estamos en un momento en el que tenemos que mirar hacia nuevos horizontes y empezar a movernos de una manera más fluida. Yo sé que España es una sociedad tradicional (eso es positivo), pero hay que ser líder dentro de esta tradición y cambiar las cosas que no están funcionando, las tensiones que nos bloquean, y plantearnos: la vida es corta. ¿Por qué agarrarnos a esas tensiones interiores? ¿Por qué

no soltar las amarras que nos atan? No siempre podemos cambiar las circunstancias exteriores, pero tenemos el poder de efectuar cambios en nuestras actitudes internas. Y en eso te puede ayudar el yoga: accediendo al duende que tenemos en nuestro interior.

Para acabar, Shiva me avanza que va a estar en Barcelona el próximo mes de junio en una conferencia de yoga. Le deseo suerte y nos despedimos. Su clase está a punto de empezar.

## EL EJERCICIO DEL MES: LA PLANCH A



FOTOS: SHANE MCCAULEY; ILUSTRACIÓN: IRIS OLSCHESKI

**S**i hay una cosa que Shiva Rea destaca constantemente, es la necesidad de centrarse interiormente. Y si tuviera que escoger un movimiento que te ayude a fortalecer el centro (el *core*) del cuerpo, donde nacen todos los movimientos, éste sería la plancha: un ejercicio de equilibrio y acondicionamiento central. En yoga, la plancha se realiza con fre-

cuencia como parte de la secuencia del saludo al sol, o como parte de un *vinyasa*, en una secuencia de flujo de yoga. También puedes realizar la plancha como un ejercicio independiente. Existen dos tipos principales de planchas: la completa, donde te equilibras en ambos brazos; y la lateral, donde te equilibras en un brazo. Este ejercicio puede parecer muy fácil y por eso mucha gente no lo practica, pero es de los más

efectivos. No requiere más herramientas que tu cuerpo y el suelo. Simplemente tienes que colocarte boca abajo sosteniendo tu cuerpo sobre las puntas de los pies y con los codos pegados al piso a la altura de tus hombros. El cuerpo debe estar completamente recto: para esto aprieta los glúteos y el abdomen. Mantén esa posición el mayor tiempo que puedas, empieza con 30 segundos y poco a poco, conforme vayas fort-



leciendo tu abdomen, podrás resistir más tiempo. Repite este ejercicio de cuatro a cinco veces para obtener mejores resultados. La plancha es un buen ejercicio de abdominales porque la extensión de los brazos a las piernas crea una presión a lo largo de tu abdomen. Los músculos abdominales ayudan a estabilizar y sostener al cuerpo, manteniendo un ángulo de 45° con el suelo.

## LLEGÓ LA HORA DE NUTRIR EL CUERPO

Y NADA COMO UN ZUMO VERDE O 'SMOOTHIE'

**R**ecomendado nada más y nada menos que por Elissa Goodman, experta en nutrición integral en L.A., que ha diseñado el menú detox del famoso café Gratitude, de Los Ángeles, favorito entre las celebridades. Sus zumos son todo un éxito en el innovador supermercado *super-healthy* Erewhon, donde encuentras los más sofisticados tipos de *superfoods*, suplementos, zumos... Pero, ¡un aviso! Si sois aficionados a los refrescos de cola o a las chucherías mejor no vayáis por ahí.



### OPCIÓN 1: Zumo

**Ingredientes:** 2 pepinos / 5 tallos de apio / 1 limón / 1/2 bulbo de hinojo / 2 manzanas verdes / 2,5 cm de raíz de jengibre

La manzana y el pepino son increíbles para depurar y limpiar el cuerpo. El apio ayuda al organismo a eliminar el exceso de dióxido de carbono y reduce la acidez. El jengibre es un antibiótico y un descongestionante natural. El limón es particularmente poderoso eliminando las bacterias y toxinas perjudiciales del tránsito intestinal y también es maravilloso para limpiar el hígado y los riñones. El hinojo es un excelente digestivo.

### OPCIÓN 2: Smoothie

**Ingredientes:**  
1/2 aguacate / 1 plátano / 1 vaso de arándanos  
1 pepino / 1 puñado de col rizada, lechuga romana o espinacas  
Agua de coco o agua filtrada

Stevia al gusto y/o espolvorear un poco de canela o cacao  
2 cucharadas de semillas de cáñamo o 1 cucharada de polvos de proteína.

**Instrucciones:**

En una batidora o licuadora, mezclar todos los ingredientes hasta conseguir el *smoothie*.



## EL MOTOR DEL CUERPO: EL MÚSCULO



Por el sedentarismo, la falta de actividad y el paso del tiempo el motor se empieza a atrofiar, pierde cilindrada

Si tienes un metabolismo lento y estás blanda, no te pongas a dieta; tonifica tu musculatura

**D**ónde creéis que se queman las calorías dentro del cuerpo? ¿En el pelo? ¿En la piel? ¿A que no dices que quemo muchas calorías porque tengo el pelo muy largo? ¡No! Las calorías se queman mayoritariamente en el músculo. Por eso decimos que éste es el motor del cuerpo. Cuando tenemos una musculatura tonificada, podríamos decir que tenemos un motor de ocho cilindros, un motor Mercedes con poder de combustión. Pero por el sedentarismo, la falta de actividad y el paso de los años, este motor Mercedes se empieza a

atrofiar, pierde cilindrada. Y se convierte en un cuerpo Ves-pino, de forma que lo que antes comías y quemabas, ahora lo comes y lo almacenas. Y es cuando te llevas las manos a la cabeza y gritas: «¡Me está cambiando el metabolismo!». Si tienes un metabolismo lento y ves que estás blanda, no te pongas a dieta; tonifica tu musculatura, para que aumente el poder de combustión de cuerpo y no quemes más calorías solamente durante el ejercicio sino, lo que es más importante, también en ausencia de movimiento. ■ *Fernando Sartorius*