



impartir ioga, la gent que practicava aquesta tècnica formava part d'un reduït sector de la societat. "Era gent *progre*", diu després de quedar-se pensant una estona per trobar més d'una característica que definís aquestes persones. Però ara, a l'escola de la Maite i el Jordi, s'hi pot trobar des de mestresses de casa, fins a metges, funcionaris o electricistes. "Fa uns tres anys el ioga va experimentar a Lleida un fort boom", afegeix la Maite, que disfruta de la diversitat dels seus pupils: "L'alumne més gran que ve amb nosaltres té 70 anys". L'expansió del ioga queda de manifest quan el Jordi explica que l'any passat el van contractar per fer classes a un grup de nens discapacitats d'un centre de Lleida. "Aquest curs m'han tornat a renovar el contracte", diu el jove. Per al Jordi, l'experiència de treballar amb aquests alumnes és

fantàstica, ja que ha notat que les classes han ajudat força aquests nens, "que han pogut practicar el ioga sense problemes tot i les seues limitacions". "La responsable de l'escola sempre em deia, a l'hora de marxar: Jordi has deixat l'edifici relaxat". Amb això queda clar, insisteix la parella, que el ioga no té cap limitació. El Jordi també començarà ara a fer classes a l'Associació de Mestresses de Casa de Linyola. "Allí tinc dones de totes les edats i també m'han demanat que repeteixi després d'estar amb elles l'any passat". I és que el Jordi no és partidari de "castigar" massa els seus alumnes. El ioga requereix una certa preparació física a l'hora de fer algunes de les postures i estiraments. "Jo sempre dic als meus alumnes que arribin fins allà on puguin. Per trobar l'equilibri entre la ment i el cos no és necessari arribar a les

postures perfectes ni estirar-se fins a trencar-te".

L'horari tampoc no suposa cap problema per practicar aquesta tècnica. Tot i que el més habitual és impartir les classes per la nit, el Jordi i la Maite tenen un grup que va al seu institut dos dies a la setmana a les vuit del matí. "Aquesta gent fa respiració, meditació i postures i després marxa a treballar amb les piles carregades". La majoria d'aquests ioguis són dones, "tot i que els homes van entrant a poc a poc en aquest món i hi ha algunes sessions en què els dos sexes estan ja igualats", diu la Maite.

Però l'hora preferida dels practicants del ioga és, sense cap dubte, la nit. La Natàlia, l'Anna, la Rosa, la Lucía, el Carles i el Ricard es troben dos dies per setmana al centre Arya Tara, ubicat a la plaça de les Missions. Tot ells, excepte la Lucía,

*El ioga* s'obre a qualsevol tipus de persona. Els responsables del centre de la plaça Sant Joan volen deixar ben clar que a la seua escola no hi ha lloc per als sectaris ni per als fanàtics de cap cultura.