

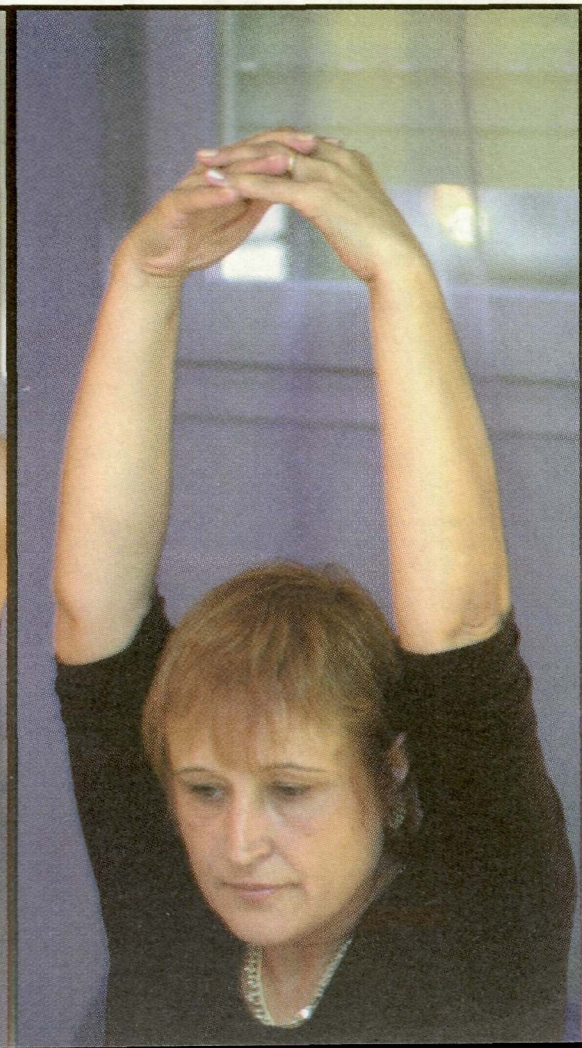
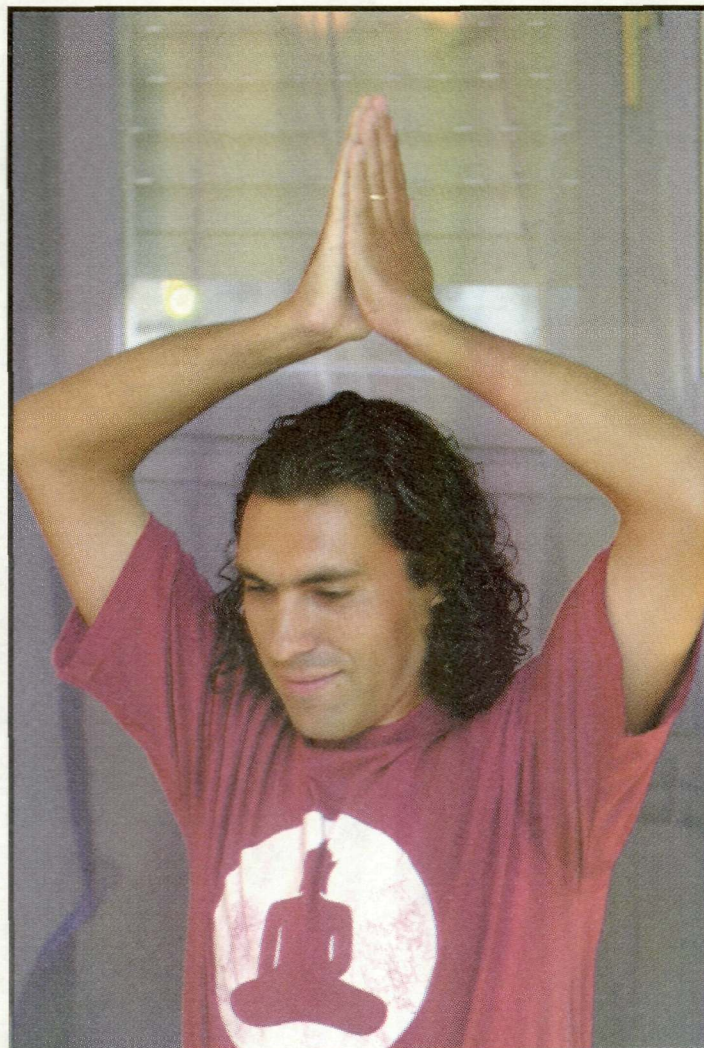
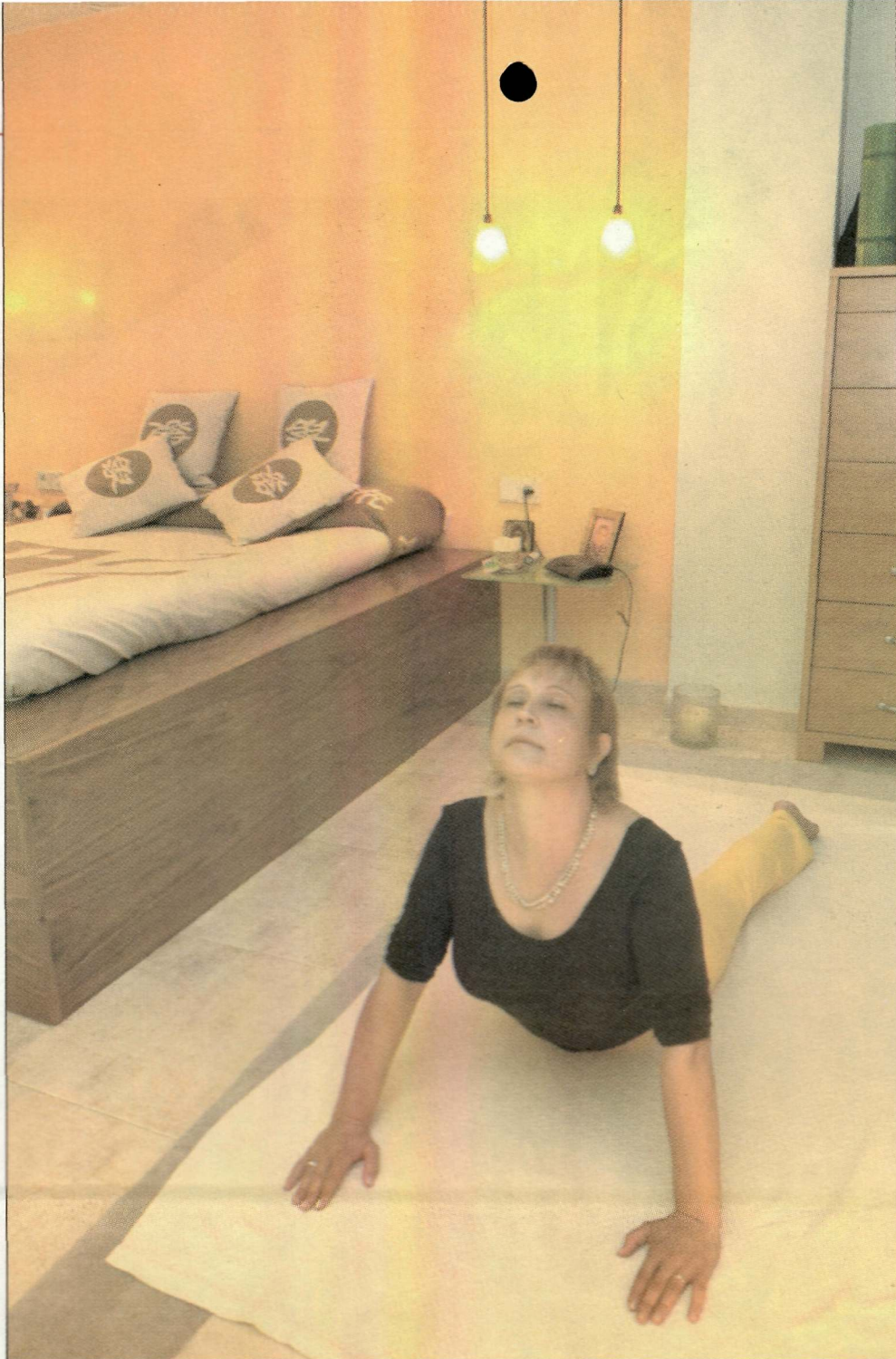
L

a paraula ioga prové de l'arrel sànscrita *Yung*, que vol dir unir, enllaçar. "La meta és aconseguir un equilibri total entre la ment i el cos", asseguren els qui practiquen aquesta tècnica. Es creu que el ioga va nàixer a l'antiga i desapareguda Atlàntida i encara en queden vestigis en la simbologia i l'art d'Egipte i d'Amèrica precolombina. Però el cert és que ha sigut l'Índia la zona que ha conservat i perfeccionat al llarg de milers d'anys aquesta tècnica a través dels savis ioguis.

Fa uns anys, anar a una classe de ioga significava gairebé pertànyer a una secta. La majoria d'aquells que practicava aquesta tècnica només ho explicava a la gent de molta confiança. Ara s'ha girat la truita i fins i tot els metges recomanen ja als seus pacients que practiquin ioga per curar tant malalties físiques com mentals. La Maite Mallol, directora de l'Institut de Ioga i Psicologia de Lleida, és una de les poques persones d'aquesta província que ha viscut en primera persona aquesta evolució.

Aquesta dona porta 15 anys dedicant-se a ensenyar ioga a Lleida. Ara acaba d'inaugurar un nou centre a la plaça de Sant Joan, número 17. La Maite ens rep a casa seua. L'aroma a sàndal envaïx totes les dependències de l'habitatge. A l'habitació té un "espai sagrat": a la vora del llit s'estén una gran catifa davant la presència d'un petit buda de ceràmica portat de l'Índia, dos elements que ajuden a crear un ambient molt especial en aquest racó en què la Maite i el seu company, Jordi Prats, que també és professor a l'institut, practiquen aquesta tècnica en la intimitat. Tots dos han estat a l'Índia, però no són fanàtics de cap cultura. Volen deixar molt clar que el ioga és una ciència en la qual té cabuda tothom. A la seua escola no hi ha lloc per als sectaris. La seua única preocupació, asseguren, és aconseguir que la gent es trobi a si mateixa. La Maite, que també és llicenciada en Psicologia, fa una ràpida lectura de l'estat actual de la societat: "Psicològicament la gent rep tants estímuls i demandes de l'exterior que no les pot assimilar. Aquesta situació genera estrès i tot això es converteix més tard en ansietat. El ioga el que fa és donar sortida a aquesta ansietat i el problema desapareix". El Jordi està completament d'acord amb aquesta reflexió: "La gent s'equivoca –diu– quan busca a fora la solució als seus problemes, sense dedicar ni un sol segon a conèixer-se a si mateix".

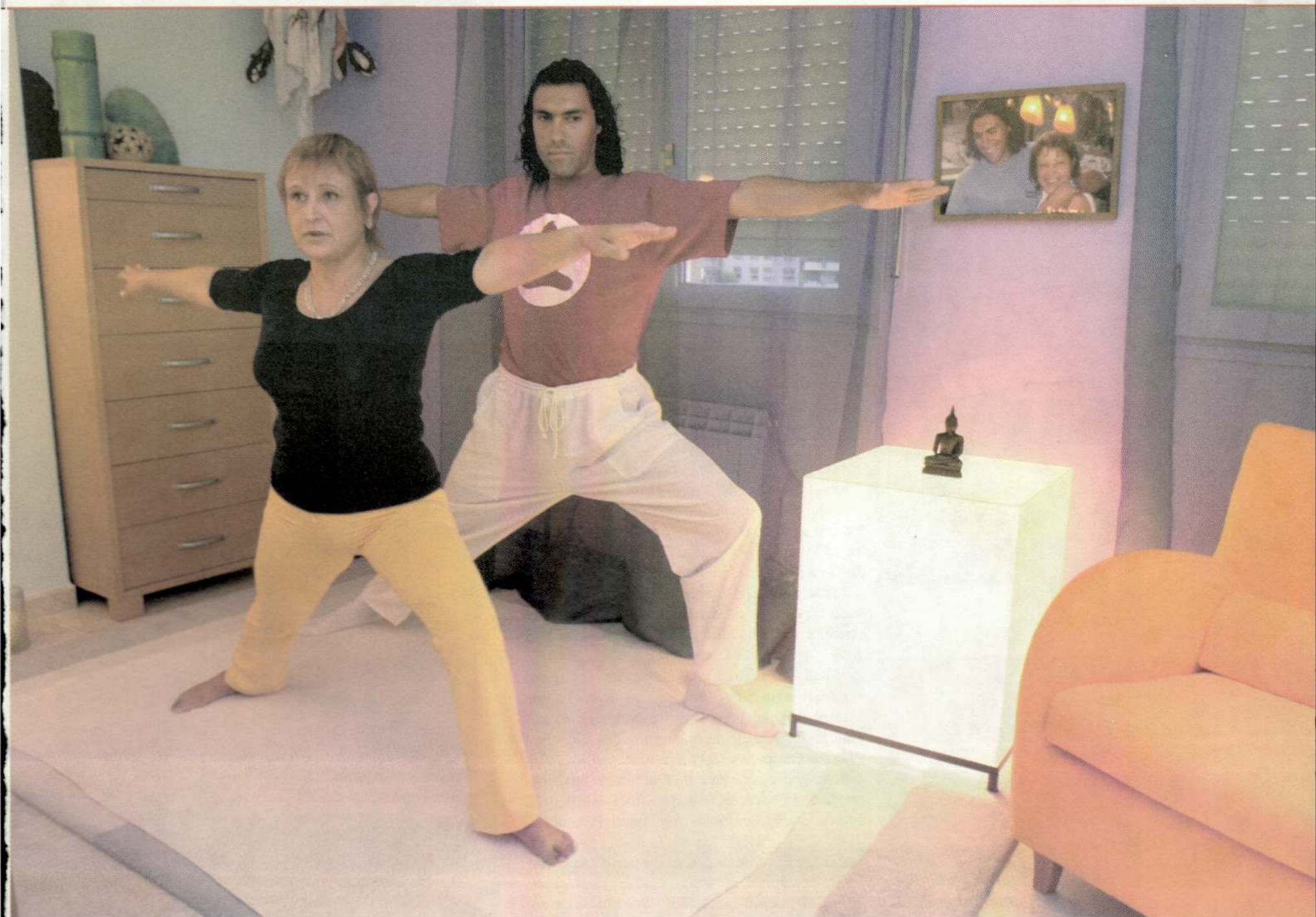
La Maite recorda que, quan ella va començar a





Maite Mallol, directora de l'Institut de Yoga i Psicologia de Lleida, porta quinze anys donant classes d'aquesta tècnica a la capital del Segrià. En aquest temps, ha viscut des de l'època de desconfiança fins a la moda actual.





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.

A l'escola de la Maite Mallol i el Jordi Prats, s'hi pot trobar des de mestresses de casa fins a metges, funcionaris o electricistes.

que és la més nova, fa anys que es van introduir en aquest món, al qual s'han enganxat. Gairebé no fallen mai, diu la Maria Lluïsa, que és la seua professora. Són les nou de la nit. Abans de començar la sessió tot són rialles i abraçades, mentre s'expliquen les últimes novetats. Fa dies que no es veuen perquè l'escola ha fet vacances durant l'estiu. Les converses s'interrompen de sobte quan entren a la sala. A poc a poc i en absolut silenci es van col·locant damunt d'un petit matalàs. Al seu davant, la Maria Lluïsa. La professora està asseguda al terra amb les cames creuades i té l'esquena completament recta. Els alumnes adopten aquesta postura i el silenci que s'ha apoderat ja de tota la sala es trenca quan la Maria Lluïsa els informa que la sessió d'avui començarà amb un exercici de respiració. Els ioguis tanquen els ulls i agafen aire pel nas que van expulsant molt lentament. Al cap d'uns minuts, la concentració és ja total i les cares dels alumnes, totalment relaxats, transmeten una envejable sensació de pau. Al finalitzar l'exercici, tots obren els ulls i el Víctor aprofita que hi ha estranys a la sala per trencar la màgia del moment. El jove es dirigeix als seus companys i els pregunta, amb to místic, si ells també han tingut al·lucinacions i han vist una llum blanca molt potent mentre tenien els ulls tancats. La intervenció del Víctor provoca la hilaritat als seus companys i tots miren, aleshores, la reportera gràfica que ha estat fent fotografies mentre durava l'exercici de respiració. Després de la broma la sessió continua. "Ara farem la salutació al sol", diu la Maria Lluïsa. Ja no hi ha més instruccions. Els alumnes coneixen perfectament totes les postures d'aquesta figura i les van fent una rere l'altra com si res. Tot i que acaba de començar el curs i no estan massa entrenats, els seus cossos es dobleguen com si fossin de fang. Després de la salutació al sol arriba el triangle, seguidament, la postura de l'arbre i, més tard, la de

l'arc i la de l'espelma. El silenci és ja absolut a la sala i només el pertorba el soroll que fan els cossos al canviar de posició. Quan han fet totes aquestes figures arriba un dels moments més esperats pels alumnes. És l'hora de la relaxació. El Víctor, l'Anna, la Rosa, el Carles, la Lucía i el Ricard es tomben panxa enlaire i tanquen els ulls. Així romandran un quart d'hora. La idea és aconseguir un relaxament total sense acabar d'adormir-se, encara que no tots ho aconsegueixen i més d'un es queda totalment fregit. A l'acabar la sessió, els rostres dels alumnes transmeten tanta sensació de pau que a un li entren ganes d'imitar-los des d'aquell mateix moment.

Els sis deixebles asseguren que tant el seu cos com la seua ment han quedat relaxats després dels exercicis. I això ho noten també a casa seua. "Quan discutim amb la família o hi ha qualsevol conflicte ens envien al centre de ioga", diuen. "I



és que anar a dormir després de fer ioga és el millor que hi ha”, afegeix la Natàlia. “L’energia que acumules amb una d’aquestes sessions et serveix per carregar les piles que has desgastat durant el dia”, continua dient un altre dels alumnes. El Carles encara va més lluny i assegura que “el ioga és una actitud de la vida”. I és que aquest jove el necessita com el menjar, ja que si ha de sortir, per exemple de viatge, i sap que no podrà practicar aquesta tècnica en uns quants dies, fa algunes sessions a casa seua abans de fer les maletes. Al Ricard li passa el mateix, tot i que ell és encara més disciplinat que el Carles. “Jo faig ioga gairebé cada matí a casa. Abans d’anar a treballar medito una estona i això em serveix per començar el dia amb molta més força”, diu. La Rosa, la més veterana de tots els alumnes (practica ioga des de fa més de deu anys), té una perruqueria i, de tant en tant, desapareix de la sala i s’amaga en un quartet

que té al segon pis per fer ioga. L’Anna, també perruquera, comenta, per la seua part, que després d’estar tantes hores amb els clients i clientes el ioga és l’única manera que té d’evadir-se i estar amb pau amb ella mateixa. La major part d’aquest alumnes no han estat mai a l’Índia i no són fanàtics de cap cultura ni religió com es podria pensar en un principi. La Natàlia ho diu ben clar: “Jo vaig apuntar-me a diferents activitats i vaig descobrir el ioga per casualitat. Em va agradar tant i em va tan bé que encara sóc aquí”.

Al mateix centre de la Maria Lluïsa hi treballa també el Jesús. Aquest jove és un dels primers professors de tai-chi que hi va haver a Lleida. Fa més de deu anys que el practica, i com ha passat amb el ioga, té cada cop més seguidors. El Jesús està a punt de començar una classe. Es posa davant d’una paret i darrere d’ell se situen la Carme, la Lúcia, la Teresa, el Dani i el Rafa. Una dolça

melodia hindú, que ja relaxa sense necessitat de fer res, ajuda els alumnes a concentrar-se. El Jesús tanca els dits de les mans, com si volgués agafar alguna cosa, i comença a moure els braços molt a poc a poc. Els alumnes el segueixen fent el mateixos moviments, encara que la major part té els ulls tancats i ni tan sols miren el professor, ja que se saben totes les postures. Per practicar el tai-chi s’ha de portar roba ampla, ja que també s’han de moure les cames. L’equilibri és fonamental, ja que aquesta tècnica requereix estar dempeus amb una sola cama al terra. De la mateixa manera que passa amb el ioga, el tai-chi també és recomanat cada vegada més pels metges com una teràpia per cuidar tant la part física com la psíquica.

El Jesús va donant instruccions als seus alumnes sense deixar de mirar la paret. “Ara farem la tècnica del *wu-ching-shi*”, que pronuncia com si





Els exercicis de respiració, de meditació i de diferents postures són un bon mètode perquè la gent marxi a treballar amb les piles carregades.



L'equilibri és fonamental per als practicants de la tècnica del tai-chi, ja que han de saber estar dempeus amb una sola cama al terra.



digués vuit-cents cinc. Però la cosa no va de números. Això, traduït al castellà, vol dir la tècnica dels cinc animals. Els alumnes comencen a adoptar diferents postures i totes, explica a l'acabar el Jesús, tenen repercussió en diferents parts del cos. La postura del tigre va bé per al fetge i la vesícula; la de la grua beneficia el cor i el budell prim; la del cérvol és bona per a l'estómac, el pàncrees i la melsa; la postura de l'ós repercuteix positivament als pulmons i al budell gros i l'última figura, la del mono, va bé per al ronyó i la bufeta.

Quan acaba la classe, els alumnes asseguren que les sessions s'han convertit també en imprescindibles per a ells. De fet, gairebé no hi fallen mai. "Quan la gent no ve poden tardar fins a dos mesos a tornar i sempre és per algun motiu de feina o familiar", diu la Maria Lluïsa. Aquesta professora també explica, com fa la Maite Mallol, que per practicar el ioga no hi ha edat. La Maria Lluïsa té al seu centre tres alumnes de 83, 87 i 88 anys. L'únic que demana als practicants d'aques-

tes tècniques és tindre ganes de trobar la pau interior, ser capaços de concentrar-se i buscar l'equilibri entre el cos i la ment.

UNA DISCIPLINA AMB MOLTES VARIANTES

El ioga està definit a les enciclopèdies com una disciplina espiritual i corporal sorgida per alliberar l'esperit de les pressions del cos a partir dels moviments, el ritme i la respiració. Però aquesta tècnica es pot interpretar de moltes maneres, depenent de l'època, el lloc o el context històric en què es desenvolupa.

Si prenem el ioga com un concepte filosòfic i espiritual, representa la unió de la consciència individual amb la universal, de l'ésser individual amb l'ésser còsmic, de l'ésser humà amb Déu. Dins d'aquest context, doncs, tota manera d'espiritualitat es pot considerar com a ioga.

Si el ioga s'entén com un camí d'autorealització espiritual, els destins i les tècniques són dife-

rents, depenent de les persones que el practiquen. La gent amb una gran sensibilitat emocional i devots d'un mestre, una doctrina o una religió haurà de seguir, diuen els experts, el camí de *Bhakti Ioga*. Aquelles persones que tenen una alta qualitat intel·lectual i busquen l'espiritualitat a partir de llibres o llenguatges sagrats, s'han d'adreçar al camí de *Gnana Ioga*. I, per últim, aquells que tenen una gran vocació de servei i talent per organitzar i administrar han de seguir el *Karma Ioga*. Aquesta gent desenvoluparà la seua espiritualitat treballant per la difusió i l'organització d'institucions religioses i de caritat.

A Occident el ioga s'ha estès com una disciplina d'autoconeixement individual. Aquí és practica el *Hatha Ioga*, o el que és el mateix, l'esforç a partir d'exercicis rigorosos de postures i respiració. L'espiritualitat queda en un segon pla i l'objectiu de la pràctica del ioga no és altre que aconseguir un bon estat físic i un equilibri mental.



Les enciclopèdies defineixen el ioga com una disciplina espiritual i corporal sorgida per alliberar l'esperit de les pressions del cos a partir dels moviments, el ritme i la respiració.