



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