

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