

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

