

## entrevista

por Elena Ávila

Fotos por Thor Castro

# “Cuando descubrí el Bikram Yoga vi la luz”

Hace tres años Lucía Kelley (San Francisco, 1966) dejó su trabajo en una multinacional para dar clases de yoga. Había descubierto sus beneficios siete años atrás y pronto se convirtió en algo imprescindible en su vida. Su maestra de San Francisco la animó y, finalmente, Lucía dio el paso; empezó a dar clases en Estados Unidos y luego llegó a Madrid.



LUCÍA ABANDONÓ su trabajo en una multinacional para entregarse al yoga en cuerpo y alma.

### ¿CÓMO FUE TU PRIMER CONTACTO CON EL YOGA?

Fue en San Francisco. Un día me apunté a una clase de yoga en el gimnasio al que solía acudir y me gustó mucho. Lo hice por probar algo nuevo, nada más, pero poco a poco empecé a ir con asiduidad y cada vez notaba que me sentía mejor. Me encantaba entrar en ese espacio de relax después de un día de trabajo, y sentí que podía ir más allá, así que decidí probar en un sitio más especializado, el Sivananda, también en San Francisco. Un amigo me habló de un tipo de yoga que se hacía con calor, el Bikram. Fuimos a una clase a probar y a la mitad de la sesión me quería morir, no podía más. Pero seguí adelante y al terminar me sentí fantástica, como si me hubieran escurrecido y hubiera caído fuera todo lo que me sobraba. Había encontrado el yoga que mejor me sentaba, fue como una luz.

### ¿PENSASTE QUE SE PODRÍA ACABAR CONVIRTIÉNDOSE EN TU FORMA DE VIDA?

No, nunca. Yo tenía un cargo importante en una multinacional que me exigía mucho y viajaba continuamente. Igual una mañana me levantaba en París y esa tarde estaba en Milán, y al día siguiente en la otra punta del mundo. Así todo el día. Y el yoga me servía para aguantar mejor ese ritmo de vida: si lo dejaba una temporada notaba cambios en el cuerpo, no tenía la misma calma interior ni concentración. El yoga me ayudaba a controlar el estrés, apenas lo sufría. Así que seguía con mi trabajo y practica-bikram en los hoteles: ponía la calefacción y hacía mi tabla de ejercicios. De vez en cuando iba a una clase —en

esa época tenía mi residencia en París— para tener contacto con otras personas y corregir posturas. Y cuando volvía a San Francisco me reunía con mi profesora de bikram para revisar mis posturas y avanzar en ellas.

### ¿QUÉ ES LO QUE NOTARÁ ALGUIEN QUE ENTRE POR PRIMERA VEZ EN UNA CLASE DE BIKRAM YOGA?

Sobre todo calma interior, compasión consigo mismo, puedes hacer muchas más cosas porque estás más atento y abierto a todo. Escuchas además dentro de tu cuerpo y aprendes a confiar más en tu intuición. También aporta mucho físicamente, ayuda a combatir el estrés, a expulsar toda la tensión que te produce el trabajo, consigues que los conflictos no te afecten tanto. También notarán que respiran mejor, mejora el equilibrio y la flexibilidad. Con la práctica vas haciendo las posturas cada vez con más calma, consigues relajarte en ellas. Y notas la piel mejor, la cara más limpia y brillante.

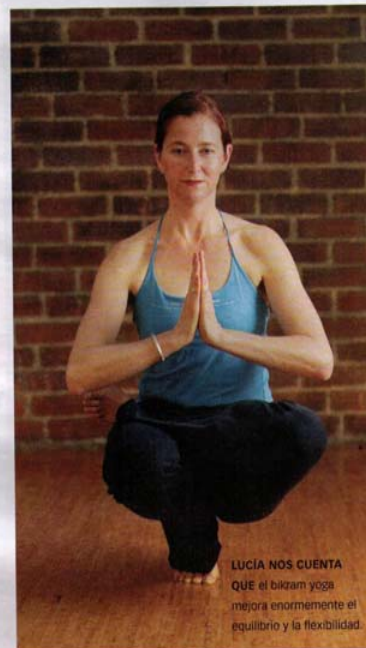
### ¿SE ADELGAZA?

Lo que se produce realmente es un proceso de “normalización”: ayuda a perder peso a la gente que necesita perderlo y a ganarlo a quien necesita unos kilos de más. A mí, por ejemplo, me ayudó a ganar peso, porque aunque se pierde mucho líquido luego lo recuperas bebiendo mucha agua durante el día. Con la práctica de este tipo de yoga mejoran los sistemas endocrino, linfático y digestivo, de forma que no necesitas comer mucho, el cuerpo se autocontrola y no tienes necesidad de, por ejemplo, un atracón de chocolate. Si comes muchas toxinas, notas que la práctica al día siguiente es más difícil. Y el bikram te da energía de forma que el cuerpo no te va a pedir comer de forma exagerada.

### ¿A QUIÉN RECOMENDARÍAS ESPECIALMENTE ESTA PRÁCTICA?

A todo el mundo. Por ejemplo, es muy bueno para la gente mayor, o para personas con problemas físicos, porque se aprende muy poco a poco, cada uno puede ir a su ritmo. Y al hacerse con calor no hay riesgo de lesión. Y es muy bueno también para gente que entrena como bailarinas o deportistas.

ENTREVISTA



LUCÍA NOS CUENTA QUE el bikram yoga mejora enormemente el equilibrio y la flexibilidad.

## MARATÓN DE VERANO yoga

Del 10 de julio al 20 de agosto

Asistencia mínima una semana

Dos niveles: iniciación y avanzado

Prepirineo aragonés

Vacaciones yóguicas  
Formación de profesores

- Lérida - Zaragoza - Navarra  
- Málaga - Mallorca

soaham  
YOGA INTEGRAL

Información: 647508914



LUCÍA ES UNA CONVENCIDA de los efectos beneficiosos del yoga sobre la salud.

**A LA CLASE ACUDEN VARIAS EMBARAZADAS. ¿CÓMO AFECTA AL EMBARAZO EL BIKRAM YOGA?**

Las embarazadas hacen una tabla de posturas diferente, más suave. Y se va modificando según avanza la gestación. Ayuda a mejorar la circulación de la sangre, se alivia la presión y la tensión que el cuerpo soporta esos meses, el sistema digestivo funciona mejor y también fluye mejor la energía, sientes más calma. Y de cara al parto aprendes a controlar la respiración, a no tensar los músculos.

**TAMBIÉN ES BUENO PARA ENFERMOS DE OSTEOPOROSIS...**

Sí, hemos hecho varios estudios sobre ello. Es muy bueno porque ayuda a fijar el calcio y fortalece los huesos al aumentar su masa. Hay determinados ejercicios que consisten en soportar peso, uno de ellos es el yoga. Con ellos haces que tu cuerpo trabaje contra la gravedad. Corriendo

o caminando pones demasiado estrés en las rodillas o los tobillos y además sólo trabajas la parte de abajo del cuerpo. Con el yoga trabajas todo, tanto las piernas, como las muñecas, los codos, la columna dorsal y las cervicales... Y además es un ejercicio suave, así que no hay riesgo de dañar los huesos. Y con la respiración la sangre se oxigena, el cuerpo toma los nutrientes que necesita y expulsa el resto, mejorando la circulación.

**¿SE PUEDE ESPERAR UN MILAGRO?**

Bueno, tanto como milagros no sé. En mi caso, por ejemplo, se me ha quitado el asma. Lo tenía desde siempre, pero a los dos o tres meses de practicar bikram ya no necesitaba el inhalador. Y a mi hermana se lo recomendé también porque tenía el menisco mal. La habían operado, le habían puesto dos tornillos en la rodilla y tenía mucho dolor. No confiaba en que el yoga le fuera a curar, pero la fui convenciendo para que probara. En tres meses empezé a sentirse mucho mejor, ha empezado a jugar al fútbol y le han sacado ya los tornillos.

**¿POR QUÉ DECIDISTE MONTAR LA ESCUELA EN MADRID?**

Había venido aquí por trabajo, para estancias cortas, pero me sentía tan a gusto cuando venía que busqué una excusa para que la empresa para la que trabajaba pensara que me necesitaban aquí. Y estuve un tiempo trabajando en Madrid, lo suficiente para decidir quedarme. Hay un ritmo en esta ciudad que me encanta y la gente es muy abierta.

**¿QUÉ DIFERENCIAS HAY ENTRE DAR CLASES AQUÍ Y EN SAN FRANCISCO?**

Muchísimas. En Estados Unidos hay una "cultura del cuerpo" y aquí no. Allí te preguntan cuánto es el mínimo que se puede hacer y trabajan con mucha intensidad, quizá sean un poco fanáticos. Aquí, cuando les digo el mínimo, que serían tres clases por semana, les parece demasiado, nunca tienen tiempo. No es que sean peores unos que otros, son diferentes. Cuando llegué a Madrid apenas había centros de yoga y de los que había ninguno se adaptaba a lo que buscaba. Se veía el yoga como algo místico y extraño, no como algo importante para el cuerpo y la salud.

**Bikram Yoga, College of India**  
C/ Divino Pastor, 25 (metro Bilbao o Tribunal).  
28004 Madrid. Tel. 91 523 11 41  
Más información en [www.bikramyoga.es](http://www.bikramyoga.es)

# yoga

JOURNAL

¿ESTÁS LISTO PARA SER VEGETARIANO?

ENTREVISTA AL MAESTRO IYENGAR

ASANAS PARA MOVER TUS CADERAS

Gana serenidad CON LA MEDITACIÓN

REINVENTA LA RUEDA

PLUS YOGA PARA NIÑOS DIETÉTICA: VE AL GRANO ACEPTA TU EDAD

YOGA JOURNAL ESPAÑA NÚMERO 4 MENTE FITNESS DIETÉTICA VIAJES TRABAJO NATURALEZA ESPIRITUALIDAD VALORES



NÚMERO 4 - ESPAÑA: 3.50€  
PORTUGAL CONT.: 3.60€

GLOBUS