Fan classes de ioga gratuïtes a la platja d'Empuriabrava

Les sessions es fan tres dies a la setmana i estan obertes a tothom

CASTELLÓ D'EMPÚRIES

CRISTINA VILÀ

El ioga cada vegada té més adeptes a Occident. Els beneficis que aporta al cos i a la ment de qui el practica són ben nombrosos. L'Ajuntament de Castelló d'Empúries impulsa, des de fa uns estius, ioga a la platja d'Empuriabrava, just on la Muga entra al mar. Les classes, impartides per la professora Lisa Ou'Keeffe, són gratuïtes i han aconseguit atraure estiuejants però també ciutadans que viuen tot l'any al poble. La proximitat del mar és un dels factors que han convertit la iniciativa en tot un èxit.

Les classes s'imparteixen tots els dimecres i divendres a les 8 del matí i els dijous a les 8 del vespre. Es practica l'anomenat hataioga, un dels primers estils de ioga introduït a Occident tot i que Ou'Keeffe puntualitza que totes les varietats de ioga tenen en comú "una mateixa filosofia i objectiu: aconseguir un estat de més benestar". Les classes duren una hora i són d'un nivell bàsic perquè tothom hi pugui accedir: des de persones que fa anys que el practiquen –adapten el grau de dificultat de les asanes a l'experiència dels participants– fins a novells en el tema. Les sessions comencen amb un escalfament previ per donar pas a les diferents asanes, és a dir, postures amb les quals es treballa el cos muscularment i internament. En aquest sentit permet treballar els òrgans interns i, entre altres beneficis, ajuda a augmentar la circulació sanguínia. Les classes es tanquen amb exercicis de respiració i relaxació. Ou'Keeffe comenta que el més important del ioga "és l'atenció a la persona". Per aquest motiu, explica, és tan important que mentre es fan els exercicis de respiració la persona sigui conscient del treball. "Això li permet aprofitar tota l'energia", assegura. Molts dels participants a les classes són gent de ciutat que acumula molt d'estrès. "El ioga els ajuda a desconnectar-se d'aquest estrès i a connectar, a la vegada, amb ells mateixos", reconeix Ou'Keeffe.



XAVIER BUSQUETS

Fer ioga a la platja permet una pràctica més completa tenint en compte la proximitat al mar

Una experiència que t'acosta a la natura

Entre els participants d'aquestes classes de ioga destaquen practicants experimentats d'aquesta tècnica mil·lenària. La professora Lisa Ou'Keeffe justifica el fet que ells també s'apuntin a la iniciativa ja que l'escenari és excepcional i converteix les classes en un "experiència diferent". La proximitat del mar, l'aire que s'hi respira són factors essencials que juguen a favor seu. En aquest sentit, les classes es fan sempre a excepció del dies de pluja. Els practicants només cal que portin una estoreta i una tovallola. Ou'Keeffe reconeix que fer algunes asanes d'equilibri a la sorra complica la postura però que tothom s'adapta. A banda dels participants experimentats, també hi assisteixen estiuejants que aprofiten l'estada al poble i l'activitat per sentir-se millor. Ou'Keeffe és d'origen irlandès però fa tretze anys que viu a Catalunya. Des d'en fa deu imparteix classes de ioga i té el títol de professora. Actualment, fa classes a Rabós d'Empordà, Castelló d'Empúries i Garriguella, entre altres pobles.