



PATRICIA GALATAS

OTRA VIDA ES POSIBLE

Tras la muerte de su marido, la empresaria abandonó su trabajo y su vida en Madrid para formarse como profesora de yoga. Hoy, desde su retiro ibicenco, celebra la decisión.

FOTOS: CONCHA GALATAS **PRODUCCIÓN:** LORENA GALATAS **TEXTO:** ESTEFANÍA ASENJO



MIRANDO ADELANTE

Patricia, practicando yoga en el exterior del refugio familiar en Ibiza, con increíbles vistas al mar. En la otra página, en la entrada de la casa.

Todos sabemos que la vida da muchas vueltas y que, por tanto, no se debe tener un plan muy definido... Patricia Galatas lo comprobó hace algún tiempo, cuando falleció su marido. Se entregó entonces a la práctica de una disciplina que descubrió que le

ayudaba, el yoga. Y cambió su vida por completo. Hoy no se arrepiente de nada, y, semirretirada del mundo en Ibiza, está escribiendo el que será su primer libro, en el que narra su historia de superación con la intención de ayudar a otros que se encuentren en su misma situación.

-¿Qué importancia tuvo el yoga en tu recuperación tras el fallecimiento de tu marido?

-El yoga fue, y sigue siendo, mi mejor medicina. Cuando perdí a mi marido me quedé desorientada, perdida y muy confundida, por no hablar de la tristeza y el dolor que sentía. Cuando me ponía en mi esterilla, me olvidaba de todo lo de fuera y me centraba en mí misma. Me empezaba a mover y mi respiración cambiaba y a la vez lo hacía mi estado de ánimo. Además, la práctica era algo mío, ►



MOMENTO 'HIPPIE'

Decorada de forma orgánica y con una gran influencia de la propia isla, la casa es un auténtico homenaje a la libertad. Justo de la que ella disfruta siempre que pasa unos días de descanso en ella.

“El YOGA fue, y sigue siendo, mi mejor MEDICINA. Cuando en los peores momentos me ponía en mi ESTERILLA, me OLVIDABA de todo lo de fuera y me CENTRABA en mí”

lo único que podía manejar en ese momento.

-¿Cómo fuiste profesionalizando tu relación con el yoga?

-Tras fallecer mi marido, después de un año de estudios y prácticas en Italia y Los Ángeles, viajé a México. Allí conocí a Alix Goldsmith, dueña de un *eco-resort* en la costa pacífica. Estaba empezando a hacer yoga y buscaba un profesor. Me ofreció quedarme y acepté. Los meses se convirtieron en años y dieron paso a una bonita amistad. Le daba clases diarias, unas veces privadas y otras en grupo.

Con el tiempo me pidieron que diera clase en Careyes, otro lugar paradisíaco a quince kilómetros de Cuixmala. Y cuando volví a España, seguí enseñando. Ahora comparto lo que he aprendido a lo largo de todos estos años en mi cuenta de Instagram, @patigalatas, donde cada semana comparto una rutina de yoga, de fuerza o de flexibilidad.

-Después de tantos años lejos de España, ¿qué supone esta casa para ti?

-La continuación de ese contacto directo e íntimo con la naturaleza al



“Cuando estoy aquí me LEVANTO a las seis y veo el amanecer. Duermo con la VENTANA abierta y me despierto con un GALLO que hay en la zona”

que me acostumbré en México. Ibiza es una isla mágica, con una luz increíble y con una energía vibrante. Cuando necesito alejarme de la ciudad, cojo un vuelo y me escapo a hacer yoga y escribir.

-¿Cómo es esta casa?

-Es una casa familiar, y eso se nota. En cuanto entras te sientes bienvenida. Está llena de luz y es muy ibicenca, decorada con muebles y recuerdos comprados en la isla y recopilados a lo largo de los años por mis tíos. Está rodeada de campo y tiene unas vistas al mar espectaculares. Me puedo quedar horas entre encinas y

chicharras pensando en nada, escribiendo, leyendo...

-¿Cómo es tu rutina aquí?

-Fuera de temporada soy un poco ermitaña. Me levanto a las seis y veo el amanecer. Duermo con la ventana abierta y me despierto con el canto de un gallo que hay en la zona. Luego medito unos veinte minutos, me tomo un té y hago yoga. Cuando acabo, nado un poco en la piscina, leo, escribo...

-¡Háblame del libro que estás escribiendo!

-Pues trata de la aventura que es la vida a través de mis ojos y mi experiencia de estos

últimos años. De las tristezas y las alegrías, de lo baches y las remontadas, del aprendizaje, de lo que supone vivir. De cómo del momento más duro de la vida puedes resurgir y convertirte en otra persona, una más fuerte, más independiente, más segura. Una versión mejorada de ti. Es posible volver a encontrar la felicidad después de una pérdida o una crisis profunda. Estas te pueden llevar al extremo de lo que crees que puedes aguantar, pero se puede volver a tener una vida feliz y plena. Es un proceso largo y requiere mucho de uno mismo. Pero se puede. ■