



Pati Galatas con vestido de Adriana Iglesias.

## UNA ENTRE UN MILLÓN

Verle hacer yoga ejerce un poder casi hipnótico que te impide despegar la vista de la pantalla. PATI GALATAS practica un yoga feliz que no está supeditado a posturas imposibles o estáticas alineaciones, sino a algo más grande que ella transmite, ligado con las emociones.

—Lucía Francesch. Foto: Uxío Da Vila. Realiza: Julia Martínez.

Siempre ha sido mi refugio pero en tiempos de crisis, el yoga ha sido mi salvación. Para demostrar mi gratitud, cuido de mi práctica como ella me cuida a mí. El momento para sentir y soltar. Así encabeza uno de sus últimos posts la profesora de yoga y *wellness coach* Patricia Galatas (Madrid, 1969). Conozco a Pati hace más de 20 años,

gracias a una tienda ideal de ropa multimarca llamada *A Quemarropa* que tuvo en Madrid. Le perdí la pista hasta que, años más tarde, hemos vuelto a encontrarnos, como uno se encuentra hoy en día con los amigos, por las redes sociales. Durante el confinamiento grabó una clase de yoga para *telva.com* y después le pedí que impartiera una breve rutina semanal en el Instagram de TELVA. Aceptó. Es generosa.

Siempre me ha encantado la buena energía de Pati, su resiliencia, y que es capaz de hacer fácil lo difícil. Mejor dicho, que es capaz de convertir en normal lo extraordinario y resurgir como el ave Fénix tras el desgarró que supuso una pérdida personal, como la que ella sufrió. En estos días que hablamos, me cuenta que en 2011 falleció su marido de un cáncer fulminante y que lo que le salvó de quedarse varada en un hoyo de

tristeza y desesperanza fue el yoga: “Al morir Fernando toqué fondo, conocí el significado del verbo sufrir y recorrí la noche oscura del alma. Recuerdo que un día mi hermana, en un esfuerzo por animarme, me llevó al estreno de la película *Come, Reza, Ama*. Hace poco me preguntó: “¿Te acuerdas de aquel día en el cine? Cuando acabó la película me dijiste: Qué suerte la protagonista, dejarlo todo para viajar por el mundo y volver a sentir que está viva”. La verdad es que no me acordaba de nada de lo que hablamos, pero continuó: “Tu viaje ha sido mucho más largo y más increíble. Deberías contar tu experiencia. Puede ayudar a mucha gente”. Y es que ocho meses después de la muerte de Fer y convencida por un amigo, hice un viaje de 4 días a Italia para conocer al que se convirtió en mi maestro de yoga. Un experto también en artes marciales, nutrición y un gran filósofo. Él me dijo: “Tú tienes que enseñar yoga, has nacido para esto”. Y aunque me sonó a chino -llevaba años practicando, incluso había hecho un curso de formación de profesores en Madrid para avanzar en mi práctica personal-, nunca me había planteado enseñar. Durante meses practicamos un yoga muy exigente, muy físico, durísimo... Horas de entrenamiento diario para soltarlo todo. A veces lloraba en las prácticas de lo bestias que eran. Me decía: “Tu yoga es muy bonito, ahora necesito ver qué más sale de dentro”, y aprendí a hacerlo. Ahí en Italia me lanzó a dar clases de yoga en inglés al grupo que estaba haciendo el retiro *wellness*. Nunca cogí el vuelo de vuelta a España. Después de Italia viajé a Cuixmala, Careyes (México) contratada por Alex Goldsmith y después a Los Ángeles. Todo esto en una aventura que me ha tenido alejada de España 7 años y que ahora voy a plasmar en un libro”, concluye Pati. Los que regularmente practicamos yoga, estamos familiarizados con asanas como la cobra, el perro boca abajo, la postura del guerrero... Dos o tres días a la semana, esterilla bajo el brazo, nos dirigimos a nuestra clase para intentar paliar el acuciante dolor de espalda, ponernos “duras” o simplemente regalarnos un rato de felicidad personal.

## 5 razones por las que practicar yoga

Esta disciplina milenaria fue la cura vital de Patricia Galatas. Durante el confinamiento, sus clases han servido de guía para muchas personas. Aquí, sus beneficios.

- 1 Dormirás mejor.** Los músculos se activan y se estiran cuando practicamos yoga, lo que nos permite aliviar el estrés y calmar la ansiedad, entrando en un estado de relajación posterior que nos ayudará a conciliar mejor el sueño.
- 2 Endurecerás y definirás tus músculos.** Se trata de una práctica dinámica que ayuda a endurecer y tonificar todos los músculos del cuerpo, aportando flexibilidad y fuerza, en especial, a la columna.
- 3 Te regalarás un tiempo para tí.** Sobre la esterilla te olvidas del mundo exterior, centrándote en tu mente y tu cuerpo, gracias a la respiración y al movimiento continuo y fluido.
- 4 Conectarás con tu interior.** Es una herramienta potente que ayuda a encontrar tu centro, donde reside la intuición, tu guía.
- 5 Una herramienta para la vida.** Aporta disciplina y nos ayuda a enfocarnos mejor en cada una de las actividades de nuestro día a día.

Todo eso está bien, pero alguna vez te has preguntado: desde que frecuento las clases ¿soy una persona más tranquila, estoy más flexible, más fuerte y, sobre todo, me siento en paz? Hablo con Pati para saber **cómo reconocer al verdadero profesor.** “Te darás cuenta al instante, primero porque, después de llevar varias sesiones, sentirás que avanzas. Cada semana debes conseguir que algo cambie, ya sea físico o mental. Si uno acude regularmente a una clase y ve que no conecta con el profesor, te fuerza a hacer posturas que sientes que no le van bien a tu cuerpo o trata de adoctrinarte, cámbialo. Por supuesto que los primeros días no vas a hacer cosas complicadas ni a doblarte como una zapatilla, pero todo llegará (la fuerza y la flexibilidad). Aunque el verdadero objetivo debe ser algo más grande: entrar en un estado de paz y serenidad que, al comenzar la clase, te haga sentir bien y, al terminar, como si hubieras pasado por una centrifugadora. “Todo empieza cuando estamos sobre la esterilla”, continúa Pati. “Un lugar para

mi casi sagrado, que debemos convertir en “nuestro espacio”. Comenzar a respirar, profunda y conscientemente, primero inhalando y exhalando por la nariz, de modo que la respiración empieza a guiar nuestros movimientos. Es decir, no empiezo una postura e intento encajar la respiración, sino que el movimiento la sigue. Es un baile entre respiración y movimiento, en el que la primera es el director de orquesta del que todos están pendientes y siguen”.

### ¿Por qué tu método parece único?

Porque está muy ligado a las artes marciales y lo aplico en clases dinámicas y progresivas. Me gusta definirlo como un fluir continuo en el que una postura te lleva a la otra, guiada por la respiración, mis explicaciones y una música brutal. La clase se va volviendo más exigente según avanza y los músculos se van calentando. Se trabaja por igual fuerza, flexibilidad, concentración, alineamiento y conciencia del cuerpo. Insisto mucho en la alineación y en la respiración, tan importantes para el buen avance y evitar lesiones o posturas que no llevan a ninguna parte. Me encanta ver cómo mis alumnos con pocas clases empiezan a transformar sus cuerpos y al poco tiempo están haciendo posturas que ni imaginaban.

### Igual que la gente se pone un huerto en casa, hace baños de bosque o se marcha al pueblo... quiere empezar a practicar yoga. ¿Qué nos está pasando?

Cuando llegan crisis como las que estamos viviendo, nos encontramos sin las herramientas personales necesarias para afrontarlas y nos desbaratamos. ¿Quién soy yo? ¿qué hago aquí? ¿qué me pasa? Pero nadie va a ayudarte a superarlas más que tú encontrando el camino de vuelta a casa (el alma). Hoy en día vivimos en un permanente estado de estrés, un estilo de vida que nos ha hecho desconectar de lo puro. Por eso la gente demanda el contacto con la naturaleza. Es muy necesario buscar zonas verdes, dar un paseo, sentarse a respirar y acercarse a los árboles. Porque todo es más fácil cerca de los árboles... @patigalatas.

(Maquillaje y peluquería: Blanca Torres (NS Management) para L' Oreal Professionnel).