

# METROPOL

REVISADO N.º 290. DEL 10 AL 26 DE NOVIEMBRE DE 2009



# UNA GUÍA PARA DEVORAR MADRID

# SALIR

COMPRAS+NOCHE+FIESTAS

COORDINACIÓN:  
SARA SÁEZ

## VUELTA A LA CALMA

CADA VEZ SON MÁS  
LOS QUE DECIDEN  
HACER UN STOP  
EN SU RUTINA DIARIA  
PARA REGALARSE  
UN RATO DE  
TRANQUILIDAD.  
MADRID SUCUMBE A LA  
MODA DEL YOGA CON  
LA PROLIFERACIÓN  
DE CENTROS QUE  
OFRECEN UN REMANSO  
DE PAZ EN MEDIO DEL  
ESTRÉS Y LAS ZANJAS

TEXTO: VANESSA SANTOS

FOTOS: QUIQUE FIDALGO

**CALOR.** REALIZAR  
LOS EJERCICIOS A  
ALTA TEMPERATU-  
RA ES LA BASE DEL  
BIKRAM YOGA.

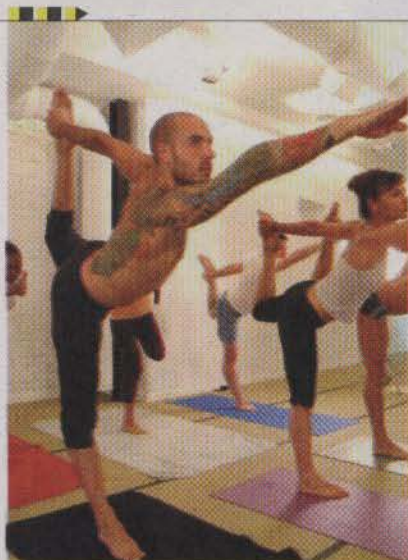


### BIKRAM YOGA

**DÓNDE:** Divino Pastor, 25. ◆ Bilbao.  
☎ 915 231141. info:www.bikramyoga.es.  
**CUÁNTO:** Semana de prueba ilimitada,  
15 €. Abono de cuatro clases (un mes), 53  
€. Abono de 10 clases (dos meses), 110 €.

**BIKRAM YOGA.** Lucía Kelley empezó a estudiar *Bikram Yoga* en San Francisco en 1997 y, desde el año 2003, es propietaria de este centro de *Hot Yoga* ubicado en el barrio de Malasaña, que puede presumir de ser pionero en introducir ésta modalidad en la capital. «Es perfecta para un país como España, en el que los horarios de trabajo son muy amplios y los días, muy largos», afirma. Cada vez son más los que eligen *Bikram*, una técnica que se practica dentro de una habitación caliente –a temperaturas que

rondan los 40-42 grados centígrados, con un 60% de humedad–, y se compone de 26 posturas y 2 ejercicios de respiración. Entre sus beneficios, aliviar problemas de espalda, dolores de cabeza, ansiedad, insomnio y hasta ayudar a perder peso. La clase tiene una duración de 90 minutos y la hidratación es fundamental para controlar mareos, muy probables debido a la alta temperatura y a la sudoración, por ello, los maestros siempre recomiendan beber abundante líquido desde el día anterior. ■ ■ ■



**2 BIKRAM YOGA CENTER.** A este nuevo (inaugurado apenas hace 2 meses) y moderno centro ubicado en pleno corazón del barrio de Las Salesas, acuden todos aquéllos que quieren practicar *Bikram yoga* o *Hot yoga*. Aunque el ambiente extremo podría echar para atrás a más de uno, hay que tener en cuenta que el calor juega a favor, disminuyendo el riesgo de lesiones y permitiendo trabajar con más seguridad. Además, mejora la circulación y ayuda a eliminar toxinas. Cada clase tiene una duración de 90 minutos y es apta para todas las edades y condiciones físicas. Hochi Raad y Marisol Sarriá son los responsables de extender esta técnica, que cuenta con multitud de adeptos en Estados Unidos y entre cuyos innumerables beneficios están estimular la concentración y disminuir el estrés.

#### BIKRAM YOGA CENTER

**DÓNDE:** Barquillo, 38. ◀ Chueca. ☎ 91 319 20 58. [www.bikramyogacenter.es](http://www.bikramyogacenter.es).  
**CUÁNTO:** Semana de prueba ilimitada, 17 €. Abono de cinco clases (un mes), 70 €. Abono de 10 clases (dos meses), 120 €.



**3 ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA.** Es uno de los centros más veteranos de Madrid, que abrió sus puertas en

tiene sucursales repartidas por otras ciudades, como Elche, Marbella o Palma de Mallorca. La misión principal del centro consiste en formar a futuros profesores de yoga. «Cualquiera puede prepararse para impartir clases», asegura la propietaria Maite Criado, «pero son necesarios unos estudios básicos y, sobre todo, cierta práctica». Además de impartir clases, el centro también ofrece al público en general sesiones diarias de *Hatha yoga* –técnica que aporta elasticidad y firmeza a los músculos– en un horario tan amplio que abarca casi todo el día. «Intentamos que nuestro yoga sea muy integrador y para ello seleccionamos lo mejor de la infinidad de tipos que existen» comenta Maite. Cada clase tiene una duración de 1 hora y 15 minutos y existen grupos para todos los niveles, desde principiantes a profesionales. Como es habitual en esta disciplina, las clases están compuestas mayoritariamente por mujeres que buscan el bienestar mental antes que el físico, aunque cada vez hay más varones que se animan a probarlo.

#### ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA

**DÓNDE:** López de Hoyos, 120. ▶ Prosperidad. ☎ 914 166 881. [www.escueladeyoga.com](http://www.escueladeyoga.com).  
**CUÁNTO:** Abono de cuatro clases (un mes), 46 €. Abono de ocho clases (un mes), 75 €. Matrícula, 30 €. Clase suelta, 14 €.



**4 CENTRO DE YOGA SHADAK.** A todo el que esté iniciado en la materia le sonará el nombre de este señor de barba blanca y voz suave, precursor en introducir el yoga en España en el año 1971. «Nadie conocía el yoga en aquella década», relata, «incluso alguien llegó a comentar que si se trataba de un jugador de fútbol». Los tiempos han cambiado y por el centro de Ramiro Calle han pasado alrededor de 600.000 personas de diversas edades y perfiles. «Aquí acude todo tipo de gente, desde actores a políticos, pasando por filósofos, médicos y amas de casa», asegura. Importa mucho en

luz todo tipo de emociones y sentimientos como el temor o la compasión. Sus clases, de 1 hora entre semana y 1 hora y media los sábados y domingos, son fruto de sus cien viajes a la India y de haber seguido terapia psicoanalítica durante muchos años, obteniendo así una perfecta fusión entre la psicología de oriente y occidente. Aunque opina que «la clase de prueba ofrece una visión sesgada del yoga», desde hace un año existe la posibilidad de probar una vez, para intentar satisfacer la curiosidad del público y animarle a que siga aprendiendo.

#### CENTRO DE YOGA SHADAK

**DÓNDE:** Ayala, 10. ▶ Serrano. ☎ 91 435 23 28 y en la página [www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com).  
**CUÁNTO:** La matrícula cuesta 40 €. El abono de cuatro clases, 56 € y el abono de seis clases, 61 €.



**5 CENTRO SAADA.** Las propietarias del centro, Beatriz Galindo y Sara Rodríguez, están convencidas de que la crítica situación económica actual ha animado a mucha gente a engancharse al yoga y otras técnicas orientales de relajación. «Casi todos los que vienen al centro lo hacen para buscar una mejora en alguna lesión pero, también, una vía de escape a la dura rutina» asegura Sara. Saada va a cumplir 5 años el próximo 2010, y, a pesar de su relativa juventud, cuenta con una concurrencia fiel que asiste con regularidad a las clases una o dos veces por semana. «Practicamos *Kundalini* yoga –disciplina que busca equilibrar cuerpo, mente y espíritu, dando especial importancia a la respiración– con influencias del *Hatha* yoga y la meditación» puntualizan. Además, en su base de operaciones ofrecen otras técnicas como tai chi, pilates, danza tribal o masajes.

#### CENTRO SAADA

**DÓNDE:** Ercilla, 46. ▶ Acacias. ☎ 914 744 245. [www.centrosaada.com](http://www.centrosaada.com).  
**CUÁNTO:** Matrícula gratuita. Abono de cuatro clases