

Valladolid alumbró la primera guía de yoga kurunta

Relajación. Gloria Alcaide publica el único manual en castellano de esta disciplina tradicional, que se practica con cuerdas

SERGIO GARCÍA RUBIO

Es una sala grande, con varias esterillas de color naranja en el suelo. Hay una puerta corredera que separa esta estancia del recibidor, desde donde mira Lala, una perrita que ronda la escuela, como si no se atreviera a cruzar este umbral que separa el mundo real de uno donde el yoga es el protagonista. Allí dentro, el lema 'Yoga citta vrtti nirodhah' –yoga es la ausencia de fluctuaciones mentales– decora una de las paredes. Al fondo, en otro de los muros, se pueden ver varias cuerdas colocadas en dos filas. De

izquierda a derecha, dos para los brazos y dos para las piernas, son los instrumentos utilizados en el yoga kurunta. Este es el lugar donde Gloria Alcaide enseña desde hace más de siete años a sus alumnos, tanto de manera presencial como online, como delata la cámara situada en la mitad de la sala. Ahora también lo hará desde cualquier sitio, gracias a la publicación de su manual sobre esta disciplina tradicional, el primero del mundo que se escribe en castellano y que acompaña a un curso online. «No es algo para el público ge-



Gloria Alcaide, en su escuela, con su guía de yoga kurunta. **CARLOS ESPESO**

neral. Es muy específico y cuando yo comencé a practicar yoga kurunta busqué una guía y no encontré nada», explica Alcaide. La falta de biografía existente sobre yoga kurunta es algo que se sig-

nifica en su propio libro, donde el apartado de fuentes apenas ocupa unas líneas. «Entonces solo encontré un manual de una profesora de Wisconsin, que recoge una serie de posturas en dibujos, pero

nada más. Después me topé con uno publicado por un profesor de Sudáfrica y otro de Estados Unidos, todos en inglés. Yo quería que el público español tuviera uno en su idioma, no me importó tener que maquetarlo yo misma, y así nació el proyecto», concreta. Una idea que ahora se plasma sobre el papel, donde Alcaide reúne más de cien posturas de yoga kurunta, con imágenes, cuñas y explicaciones.

La principal característica de esta disciplina es que las posturas se realizan con cuerdas. «Su función es ser un instrumento, como otros que existen en el yoga. Si quiero que una persona se estire más, me sirvo de las cuerdas, si quiero que accedan a lugares donde es más difícil, también usamos ladrillos o mantas. Por ejemplo, son muy útiles para quienes necesitan más apoyo para hacer las posturas, como mujeres embarazadas. Se sirven de ellas para estirar más y hacer posiciones que no podrían sin su ayuda», explica. Beneficios que van más allá de la propia práctica y que también llegan a la salud. «En el yoga no se pretende prescindir de la medicina alopática, sino servir de complemento. Las dolencias vienen y con el yoga hay muchos beneficios. Por ejemplo para mejorar los dolores lumbares viene genial, es un instrumento para practicar de forma correcta y saludable», comenta.

BBVA

Creando Oportunidades

El Norte de Castilla

Transformación empresarial: las personas como impulsoras del cambio



25 de octubre
9:30 - 11:00 h



Hotel AC Palacio de Santa Ana
Camino de la Flecha s/n. Valladolid

Se ruega confirme asistencia

en el teléfono 983 41 21 06 o en el correo aalonso@elnortedecastilla.es

Plazas limitadas

/ Bienvenida

Goyo Ezama, director general de El Norte de Castilla

/ Apertura

Marta Alonso, directora territorial de BBVA en Noroeste

/ Ponencia

Situación y Perspectivas Económicas. La importancia del talento en la transformación digital

Rafael Domenech, responsable de Análisis Económico de BBVA Research

/ Mesa redonda

Beatriz García, responsable de Talento y Cultura de BBVA en Noroeste
Alberto Gavilán, head of Talent Spain/ Talent acquisition lead southern Europe and EEMENA de Adecco Group
Manuel Arroyo, director de RR.HH. y financiero de Industrias Maxi Modera:

Carlos Aganzo, director de RRII de El Norte de Castilla

/ Clausura

María González Corral, consejera de Movilidad y Transformación Digital de la Junta de Castilla y León

