



**SPORT STYLE** SUPLEMENTO DE  
ESTILO DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

**XUAN LAN**  
*I* ♥ **Yoga**

Barcelona reunió a miles de yoguis en el Día Mundial de Yoga en distintos puntos de la ciudad. Y ella, uno de los referentes internacionales de esta disciplina, dirigió una sesión única junto al Mediterráneo. Conoce los beneficios de esta práctica para los deportistas de élite y para cualquier persona que necesite dar un giro a su vida.

VALENTINRICH

ZONA VIP: Noche solidaria en Andorra . Moda, gastronomía y escapadas ● EN FAMILIA: Font Vella llena de vida los markets y festivales catalanes

**XUANLAN ▶ PROFESORA Y REFERENTE MUNDIAL DE YOGA, DIRIGIÓ UNA SESIÓN MUY ESPECIAL EN BARCELONA**

# SALUDos al sol

**C**elebramos esta práctica que nos conecta y nos eleva. Celebramos este lenguaje que nos lleva a conocernos y a conocer nuestra vivencia con la vida. Celebramos una mirada hacia un mundo más consciente, más amoroso y más verdadero en todos los aspectos". Así se manifestaba Xuan Lan y así lo vivieron cientos de personas que de forma presencial y on line siguieron su sesión el pasado miércoles, Día Internacional del Yoga, en los jardines del Hotel Arts. De la mano de Born Living Yoga, la considerada una de las gurús más importantes de esta disciplina, ofreció una sesión de 50 minutos de 'vinyasa' con 108 saludos al sol. Una playlist en la que mezcló temas de todos los continentes -un guiño a esta práctica que une a todo el mundo- fue el hilo conductor de esta sesión seguida por mujeres y hombres. "Cada vez son más los que practican yoga -explica Xuan Lan- y eso confirma aún más sus beneficios". Lo que cada vez está más claro es que el número de practicantes crece a diario por ser uno de los sistemas de acondicionamiento físico y control mental más potentes que existen. 100% saludable.



VALENTÍ ENRICH/FOTOGRAFIAS:

## Juno House se sumó al #yogaday

El club barcelonés abrió sus puertas a toda la ciudad para disfrutar de distintas sesiones, cada una con una profesora y una disciplina diferente. Funky Flow, Astro Yoga, Yin Yang Yoga y una charla sobre el Lenguaje Universal enfocado al yoga fueron algunas de las propuestas.



## Yoga y alto rendimiento

Treinta minutos de yoga en Estados Unidos fueron suficientes para que a varias jugadoras del Barça Femení se les despertará el interés por esta disciplina.

Hace ya dos años de aquella experiencia y, de forma particular, alguna de ellas sigue con la práctica de forma ocasional. Antes, el capitán Carles Puyol abrió mentes con su afición al Pilates y también al yoga, que sigue practicando con su mujer, Vanesa Lorenzo. Novak Djokovic, Lebron James, Almudena Cid, Sandra Sánchez y la selección alemana de fútbol han incorporado esta disciplina en su preparación del mismo modo de Halaand sigue confiando en la meditación como una de sus armas para fortalecer su mente.

**1 Mayor flexibilidad:** Las asanas nos ayudan a aumentar la capacidad de mover los músculos y las articulaciones. Un estudio de la University Centre Doncaster demostró que una sesión semanal de yoga durante seis semanas era suficiente para notar mejoras en esta cualidad básica de la condición física. Ser flexible y tener buenos patrones de movimiento ayuda a tener mayor velocidad, potencia, nitidez y una mayor recuperación.

**2 Potente antiestrés:** Un estudio que realizaron de manera conjunta científicos del Thomas Jefferson Medical College de Philadelphia y del Yoga Research Society demostró que la práctica diaria de yoga aminora los niveles de cortisol, una hormona que se libera en respuesta al estrés. Una sesión de veinte minutos al día es suficiente para notar una reducción significativa en los niveles de estrés.

**3 Aumenta la fuerza:** Seguir una rutina con distintas asanas de manera habitual aumenta el tono y la fuerza muscular. Fortalecen los bra-

zos, los hombros, las piernas, la espalda, los glúteos y el abdomen.

**4 Ayuda en la recuperación:** El yoga es una forma de descanso activo. Con su práctica, el organismo emplea mecanismos biológicos y procesos metabólicos y celulares de reparación de tejidos y de generación de moléculas. Según una investigación aparecida en el International Journal of Multidisciplinary Research and Development, la respiración yóguica ayuda a circular y desintoxicar la linfa. Esto acelera en un 15% la recuperación tras el ejercicio físico y elimina la fatiga.

**5 Mayor equilibrio y coordinación:** El yoga es diferente a otros ejercicios, ya que genera movimiento sin causar tensión ni desequilibrios en el cuerpo. Por lo tanto, su práctica es un complemento ideal para distintas formas de ejercicio físico y una ventaja en cualquier deporte.

**6 Ayuda a prevenir lesiones:** Muchas posturas de yoga, como por ejemplo la del "Perro boca abajo" (Adho Mukha Svanasana), movilizan y extienden la espalda, los hombros, los tríceps, los glúteos, los isquiotibiales, el recto anterior, y los gemelos, fortaleciendo los músculos y aportando flexibilidad al cuerpo. Esta postura es muy recomendable para prevenir lesiones de tobillo, por lo que está especialmente recomendada para corredores o triatletas.

**7 Mejora la resistencia:** Aunque el rendimiento deportivo es multifactorial, es evidente que la resistencia juega un rol importante en el deporte. Según la ciencia, el yoga mejora la resistencia tanto aeróbica como anaeróbica.



## Zona Vip

### Noche solidaria en Andorra

Moda, cultura y arte se dieron cita en la tercera edición de los premios TWB AWARDS, otorgados en Andorra. Bajo la batuta de Alba Casanou, la gala contó con una subasta a beneficio de la Fundación Josep Carreras en su lucha e investigación contra la leucemia. Una cita solidaria a la que asistieron el Cap de Govern, Xavier Espot, Javier Saviola, Lidia Torrent, Jaime Astrain, la influencer Gemita y Patricia Casarini, entre otros, y en la que se subastó una pieza icónica del artista Maseda.



**El restaurante Catalina,** liderado por **Oscar Manresa** y uno de los favoritos de Lewandowski, celebra esta noche una verbena espectacular en sus jardines. Junto al mar, el ambiente y la oferta gastronómica es de primer nivel.



**Gisela Pulido** es la embajadora de White Claw, el 'ready to drink' más conocido internacionalmente. Esta bebida refrescante combina agua con gas, bajo contenido en calorías, un toque de sabor natural y 4,5% de alcohol.



**THE ROCKY HORROR SHOW**, el mítico musical de **Richard O'Brien**, iniciará su gira europea especial 50º aniversario en el Teatre Coliseum de Barcelona, donde se representará durante dos únicas semanas, del 24 de octubre al 5 de noviembre.



Esta temporada, **Puma x Koché** toma inspiración del poder de la naturaleza para difundir positividad, fuerza y paz. La nueva colección mezcla funcionalidad con versatilidad utilizando tonos intensos, gráficos llamativos y estampados inspirados en cristales de cuarzo y roca.



**En familia**

# Font Vella llena de vida los markets y festivales catalanes



**E**l verano ya está aquí y son muchas las personas que buscan planes y experiencias llenas de diversión. Cataluña ofrece muchas opciones para los amantes de los buenos momentos y es por ello que Font Vella, la popular marca de agua mineral natural de Danone, está presente en algunos de los markets y festivales de música más conocidos del territorio, promoviendo su claim "llénate de vida" con el fin de poner en valor el aporte mineral que contiene su agua.

Este año Font Vella da la mano al mundo de la gastronomía, la cultura y la música, colaborando con Palo Alto MarketFest, La Santa Market, Cap Roig Festival, Summer Fest y el Festival Internacional de Música de Cambrils.

Su presencia se materializa a través de talleres de arte como el de la artista @Caliopia en Palo Market, o la zona kids en La Santa, así como stands y barras especiales en los festivales de música, para que todos los asistentes puedan disfrutar de momentos inolvidables hidratándose con un agua de aporte mineral único en su origen como es Font Vella.

Para apoyar estos eventos y con el objetivo de compartir experiencias con sus consumidores,



Font Vella ha creado dos ediciones limitadas de sus botellas.

Por un lado, se puede encontrar una edición exclusiva diseñada especialmente para bares y restaurantes en la que los consumidores podrán acceder a sorteos de experiencias y, otra edición en la que la marca ha contado con la colaboración de músicos, artistas y chefs como los cantantes Miki Nuñez y Damaris Gelabert, las artistas Mónica

Jiménez y Pia Calliso los chefs Javier Sanz y Juan Sahujillo, para crear botellas personalizadas en las que, a través de mensajes únicos, los artistas comparten la importancia que tiene para ellos llenarse de vida con Font Vella.



**SPORT  
&  
STYLE**

**Directora:**  
Carme Barceló

**Email:**  
sportstyle@  
diariosport.com

**Teléfono:**  
932279400

**SÍGUENOS EN:**



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15