

Desde tiempos remotos, el hombre ha practicado el Yoga a fin de obtener un bienestar emocional. Ahora, en la escuela de Yoga Naradeva, de la mano de Ananta (Txomi Uranga), uno de los más descubrimos un revolucionario método que conjuga los valores filosóficos tradicionales de esta



Ananta (Txomin Uranga), gran pionero del Yoga en nuestro país, con su mujer y compañera Uma (Ana Bañuelos). Ambos han desarrollado el método revolucionario que imparten en la Escuela de Yoga Naradeva.

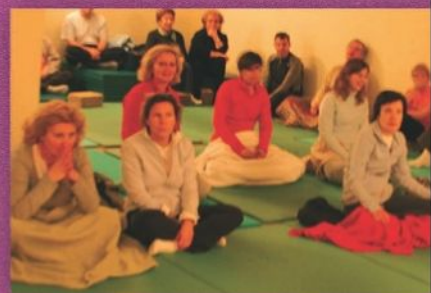


Txomin Uranga, más conocido entre los amantes del yoga y la meditación como Ananta, a sus 55 años lleva más de treinta en la práctica del Yoga. Con 23 ya ostentaba el título de profesor de yoga en el País Vasco y poco tiempo después empezó a dar clases. Es, como veremos, un claro ejemplo de entereza emocional y física.

"Comencé en la calle Preciado donde cree una Escuela y tiempo más tarde, con Uma, mi compañera, amiga y esposa, me trasladé a Alcobendas. Comenzamos a trabajar juntos dando clases en el Polideportivo José Caballero, donde continuamos aunque yo, ahora, sólo puedo dar una clase mensual de meditación. Al principio nos miraban como bichos raros, a todos les parecíamos unos excéntricos. En aquel momento, se vinculaba el yoga con las sectas y mucha gente lo rechazaba sin más."

#### ¿Qué es el yoga para ti?

Todo. Uma y yo hemos ideado el yoga naradeva, un yoga sencillo con el que cada persona llega hasta donde su cuerpo le permite. El método hace hincapié en los 5 pasos elementales para lograr una vida equilibrada y saludable: Ejercicio adecuado, alimentación sana, respiración adecuada, pensamiento positivo y descanso. Además de aplicar la meditación como práctica de la vida diaria. Realizamos un trabajo psicoemocional para que cada uno se conozca mejor y sepa encontrar las causas que le impidan su crecimiento personal. Poder estar completamente relajado para poder enfrentarnos a lo que encontramos, que a veces no es agradable ni cómodo de ver.



#### ¿Lo consiguen tus alumnos?

Profundizando en esta filosofía de vida sí, considerando también la participación en los cursos que impartimos en Segovia, donde tenemos nuestro centro de formación Ashram. En las clases practicamos la relajación y la meditación con la respiración. Nuestro protagonista nos cuenta que en esta época de crisis "la gente busca el yoga para aprender a asumir los problemas con otra filosofía ya que se busca un espacio donde encontrarse bien y el

# Espíritu de super



onal y espiritual a través del equilibrio, alcanzando así un control pleno del cuerpo y la mente. próximos precursores de esta disciplina en España, junto con su mujer, Uma, (Ana Bañuelos) técnica milenaria y los aplica a las necesidades prácticas actuales del hombre occidental.



*yoga les ayuda a encontrar su paz interior para seguir afrontando lo que tienen por delante”.*

**¿Cómo has logrado tener la entereza necesaria para salir adelante?**

*La filosofía de vida que tenemos a partir del yoga nos ayuda a afrontar las cosas desde la esperanza, haciendo mucho hincapié en que lo que ocurre es porque es necesario. Digamos que la mala suerte no existe. Mi crisis me ha servido a mí, a todo mi entorno más cercano y también a todos los alumnos.*

*En agosto de 2010 tuve un ictus, una hemorragia cerebral. Al finalizar una clase en Segovia, durante los cursos de verano y de repente, me dio el derrame. A mis alumnos les transmito lo mismo que antes aunque ahora hablo desde la experiencia del sufrimiento y el dolor de haber vivido algo muy grave, pero también demostrando que todo se puede superar.*



**¿Cuál es tu esperanza?**

*Volver a ser autónomo e independiente, caminar al 100% y seguir transmitiendo el yoga como siempre he hecho. Después de pasar 25 días en la UVI entre la vida y la muerte, donde los médicos no daban ninguna esperanza lo más positivo que encuentro es que se lo puedo contar a otros: en el hospital de rehabilitación al que voy les abro a los enfermos que viven lo que yo, una puerta a la esperanza.*

**¿Te ha ayudado realmente el yoga a superar estos momentos tan duros de tu vida?**

*El yoga para mí es una filosofía de vida y me ha ayudado a mirar las cosas con optimismo. Mi mujer y mi familia han estado a mi lado en todo momento siendo los motores de mi recuperación. Cuando vives algo así te sientes desorientado y perdido; es muy importante que alguien te ayude a encontrarte a ti mismo. Ahora ya camino bien y puedo dar una clase de meditación al mes y quiero lograr cada día un poco más, hasta volver a ser independiente, tan activo y entusiasta como siempre he sido. He tenido que aprender a vestirme, a aseoarme, a comer, a coger los cubiertos, a caminar... A empezar de cero ¡Se puede lograr! Siempre llega la fase B, que es la fase Buena en la que me encuentro. Hay personas que se encuentran en crisis personales, sociales, económicas y tienen que pensar en positivo. A mí el ictus me ha dado mucho más de lo que me ha quitado.*

**¿Por ejemplo?**

*Me ha dado paciencia, me ha ayudado a aprender a esperar pues siempre iba corriendo queriendo solucionar todo, me ha enseñado a confiar en los demás ya que a mí me costaba pedir ayuda y me molestaba que me ayudasen porque no confiaba mucho; me ha ayudado a confiar en el género humano.*

● © BAYRES/ALGENTE  
NURIA SANTERO



# eración

**Txomin Uranga, un ejemplo de entereza emocional y física...**

**PERFIL HUMANO**