

# El centro Ceysi celebra tres décadas de difusión y enseñanza del yoga

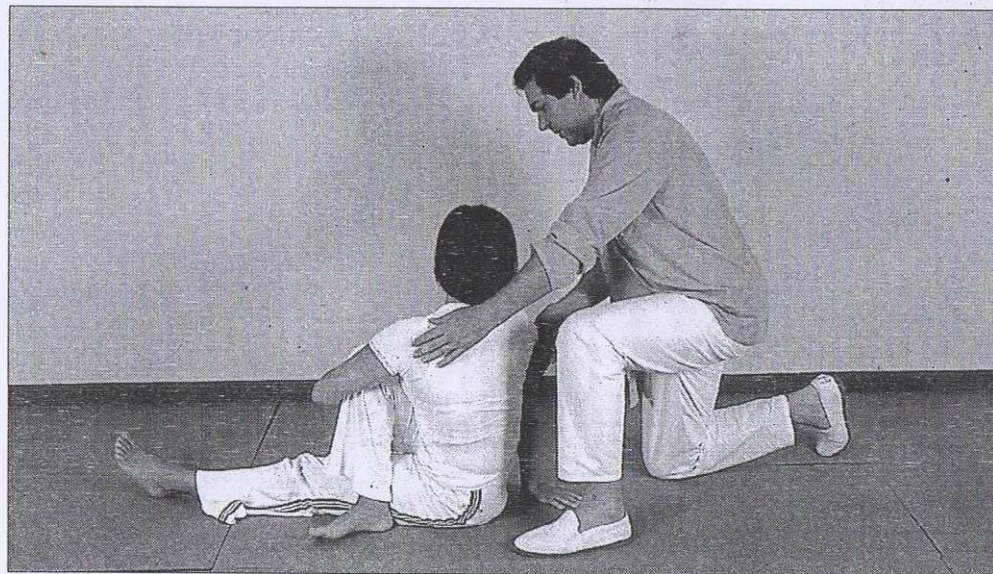
» Su director, Santiago Lorenzo, es el pionero en la introducción en Galicia de esta disciplina oriental

N. ÁLVAREZ [VIGO]

Si hay alguien que haya contribuido a la expansión del yoga en Galicia en los últimos treinta años, ese es Santiago Lorenzo. El profesor, escritor, investigador y psicoterapeuta descubrió a muy temprana edad la medicina popular natural de la mano de su abuelo y ya a los 17 años empezó a iniciarse en el yoga de forma autodidacta.

Llegado el año 84 tuvo la oportunidad de viajar a Canadá, donde se graduó en el Vedanta Forest Academy con Suami Vishnu Devananda. "Fue el mayor maestro que vino a Occidente, donde transmitió el yoga a miles y miles de personas, y yo tuve la fortuna —o el buen karma— de formarme con él durante casi dos meses", recuerda Lorenzo.

De regreso a Vigo, decidió abandonar su profesión de delineante y abrir el centro y escuela de yoga Ceysi. "El último día, Suami Vishnu nos dijo: 'Mi maestro me dio una rupia y me dijo que viniera a Occidente, porque aquí



Santiago Lorenzo durante una sesión de yoga.

hay muchos de los nuestros que están esperando a que los despierte para enseñar el yoga'. Nunca olvidaré esta frase; algo en mi interior me dijo que me estaba hablando directamente a mí y, tras una meditación muy profunda, decidí dejarlo todo", afirma.

En aquella época, el yoga era una disciplina prácticamente desconocida en Galicia. Para remediarlo, Lorenzo se propuso difundirla por cualquier medio. "Recorrí toda Galicia, di conferencias y fui pionero en enseñar yoga a través de los medios de comunica-

ción, en periódicos —FARO DE VIGO el primero—, radio y televisión", señala.

A él también se debe el primer curso de profesores de yoga a distancia, que inició en 1986 y con el que se han formado más de 12.000 personas en los últimos treinta años.

Actualmente, y con el yoga totalmente implantado en nuestra sociedad, Lorenzo quiere advertir de los peligros del intrusismo en este campo. "Es algo muy serio porque estamos jugando con la salud de la gente", afirma. "Falta

ética profesional. Porque además, una cosa es enseñar yoga dos veces a la semana y otra es vivir la esencia del yoga. Yo no ando vestido como un yogi, tengo mi familia y vivo como cualquier ciudadano, pero trato de llevar una forma diferente de ver y vivir la vida, lo que no es fácil. Es vivir en armonía en un mundo desarmonizado, vivir en equilibrio en un mundo en total desequilibrio, vivir en paz en un mundo agresivo y violento. Es vivir con los pies en la tierra pero con una perspectiva diferente", apostilla.

>>

## Vertiente terapéutica

"Es necesario 'filtrar' el yoga a las necesidades de la sociedad occidental", afirma Santiago Lorenzo, quien desde sus inicios se ha especializado en una vertiente enfocada a la salud. Para ello, se preocupa de adaptar las posturas a cada alumno, según su edad, capacidad, necesidad y posibles patologías. De esta forma, pueden practicar desde personas de la tercera edad hasta niños. "Ahora me interesa retomar el yoga infantil, ya que creo que es maravilloso para los más pequeños. Enseñándoles a respirar, a relajarse y a desarrollar su inteligencia emocional se consigue prepararlos para las adversidades del día de mañana".

En sus clases, Lorenzo da gran importancia a la relajación. "Es lo que más valora el 90% de la gente que viene al centro", señala. "Yo trabajo mucho el campo de la mente y las emociones, y por eso también me he especializado en la reeducación positiva del subconsciente. Porque si me preguntas qué es lo que necesita la Humanidad con urgencia, te diré que mejorar su forma de pensar, sus hábitos, sus patrones, sus creencias negativas inculcadas en la infancia. Y para ello solo hay una forma, entrar en el subconsciente del alumno y hacer cambios positivos en él", subraya.