

FERRAN NADEU



nes, a explorar las emociones y nuestro propio cuerpo. ¿Cómo respiramos? ¿Qué sentimos? ¿Qué percibimos? Obtenemos respuestas», explica Alba (@alba_yog, en Instagram), psicóloga de la salud y profesora de yoga que ofrece clases *on line*, el formato predilecto después del confinamiento. Pero el año que viene abrirá el Espai Nacre, un centro de salud en el que incluirá estas disciplinas en formato presencial. «El contacto físico sigue siendo muy importante».

No es la única romántica que se resiste a pasarse al mundo 100% digital. El Dojo Zen Kannon ofrece desde clases prácticas de yoga, meditación y *mindfulness* hasta teóricas (sí, la palabra *zen* que tanto usamos es una corriente filosófica y religiosa). «Buscamos lo que se adapte más a las necesidades de cada uno, porque no todas las soluciones sirven para todos», explica Lluís Nansen, monje zen del Dojo Kannon. Siguiendo doctrinas similares están los centros budistas Triratna (Marina, 125) y Meditación Barcelona (Rosselló, 317), además del espectacular Sakya Tashi Ling, monasterio budista en la sierra del Garraf.

Dojo Zen Kannon
Ronda Universitat, 14.
zenkannon.org

DESCONEXIÓN ACÚSTICA Retiros de silencio

Vivimos rodeados de ruido. Según datos de principios de año, en Europa se producían 16.600 muertes prematuras por contaminación acústica. Pero el ruido va mucho más allá: también hay ruido digital, igual de perjudicial. Lo predijo el Reino Unido: el exceso de conectividad estaba provocando una «crisis de salud mental» en el país. Por eso, tenemos que desconectar. Y nada mejor que los retiros de silencio.

«Queremos combatir los ruidos externos que te alteran el día a día», explica Susana, socia de (silencio), así escrito, con paréntesis. Lo cuenta susurrando, por supuesto, evitando alzar la voz en el silencio sepulcral que domina en el local. Sus terapias combinan esta silenciosa tranquilidad con técnicas como meditación, ayurveda, psicoterapia o fisioterapia, pero son solo una forma de usar el silencio de forma terapéutica.

Están los retiros naturales, en silencio en medio de oasis naturales. Por ejemplo, los de Dhamma Neru, en Palautordera, con sus retiros de doctrina del silencio *vipassana*, de origen indio. O las alternativas más católicas, como los monasterios de Sant Jeroni de la Murtra en Badalona o Santa Maria, en Poblet, y

sus retiros con voto de silencio. Eso sí, «son muy exigentes», avisa Nansen, que los ofrece con cierta frecuencia en su Dojo Zen Kannon.

(silencio)
Londres, 41. silenciobarcelona.com

LA PANDILLA DE SÓCRATES Citas para filosofar

Para muchos *millennials* y *centennials*, la filosofía es una fuente de bienestar emocional. Cada vez hay más cuentas que llenan Instagram desgranando teorías filosóficas que permitan tener un debate interno con el que comprenderse mejor. Fuera de las redes, en Barcelona hay muchas opciones para aprender a dialogar con uno mismo.

La más *mainstream* es el Socrates Café, reuniones de filósofos de todos los niveles para pasar la tarde dialogando. Se organizan a través de Meetup, y hacen cuatro quedadas semanales y una sesión *online*. También está la Nova Acròpolis, una escuela cultural y de filosofía que reúne a amantes del género para debatir a lo antigua Grecia con el fin de ampliar conocimientos y quizá encontrar alguna respuesta. Y el ya mencionado Dojo Kannon, con sus clases de filosofía vital asiática.

Socrates Café
www.meetup.com/es-ES/Socrates-Cafe-Barcelona

Nova Acròpolis
Comte d'Urgell, 168.
nova-acropolis.org

NATURISMO Terapia anticomplejos

Y para los que con el confinamiento se «descuidaron un poco» y sienten más repulsión hacia la báscula que Díaz Ayuso hacia la palabra «confinamiento», que prueben el naturismo. Esta disciplina sirve «para aceptar y naturalizar tus imperfecciones» y perder los tabúes y las inseguridades «que todos sufrimos», explican los promotores de El Fonoll, el primer pueblo naturista de España. Situado en la Conca de Barberà, unas vacaciones aquí son una terapia de *shock* contra los complejos. Vamos, como el que se cura el miedo a las alturas subiéndose al Dragon Khan. Y, si eres hombre y quieres una experiencia más *soft*, en Barcelona tienes Yoga Desnudo. Mucho más fácil para acostumbrarse a que un grupo de desconocidos te vean vistiendo solamente el traje del emperador. ≡

Yoga Desnudo
twitter.com/yogadesnudobcn

El Fonoll
elfonoll.cat



Instalaciones de (silencio), espacio donde se combaten «los ruidos externos».



Cumpleaños de Heliogàbal, esta vez sí

El primer día de conciertos por su 25º aniversario tuvo que cancelarse, pero el segundo, este domingo, día 25, sigue adelante. Mishima (12 h.) y Rigoberta Bandini, Brigitte Laverne e Hidrogenesse (foto; 18 h.), en los jardines de La Sedeta.



Doble con Buster Keaton

Uno de los grandes genios del cine protagoniza el miércoles, día 28 (16.30 h.), un suculeto programa doble en la Filmoteca: la surrealista *El moderno Sherlock Holmes* y la experimental *Film*, escrita y codirigida por Samuel Beckett.

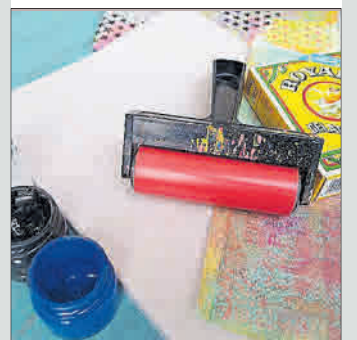


Cultura animada pero segura

La cuarta jornada de Picnic Beat, ciclo musical al aire libre en el Poble Espanyol, cuenta con los grupos Exnovios, Pantomator (foto; el proyecto power pop de Marta Delmont) y My Expansive Awareness. Sábado, desde las 14 horas.

Conoce la artesanía y el arte locales

A pesar de la situación sanitaria, la nueva edición de Tallers Oberts BCN sigue adelante: hasta el domingo se pueden visitar (mediante cita previa) un puñado de talleres y espacios de creación de Barcelona y L'Hospitalet.



OFF

El nuevo disco de (la gran) Annie

Mal que me pese, el primer álbum en 12 años de la artista electro-pop noruega, ese taciturno *Dark hearts*, debe de ser el menos esencial de su reivindicable trayectoria. Le faltan *hits* (*The bomb* es la ídem, al menos) y le sobran guitarras eléctricas dudosas.

