

MERITXELL MARTORELL

YOGA SIN FRONTERAS

Más allá de esterillas impecables y poses perfectas, existe un Yoga que abraza la vulnerabilidad y transforma realidades. Meritxell Martorell nos invita a mirar esta práctica como un acto de cuidado colectivo y de justicia social.

ENTREVISTA: ELENA SEPÚLVEDA.

FOTOS: XAVI PALOMERA FANEGAS / YSF





En un mundo donde el bienestar a menudo se percibe como un lujo, Yoga Sin Fronteras (YSF) defiende que cuidar del cuerpo y la mente es un derecho. Desde 2019, esta ONG lleva la práctica del Yoga a hospitales, cárceles, escuelas y otros entornos vulnerables. Hablamos con su fundadora, Meritxell Martorell, sobre el Yoga como herramienta de justicia social.

YOGA SPIRIT. Meritxell, tu historia con YSF nace en una crisis humanitaria. ¿Cómo fue ese momento en Lesbos y qué despertó en ti la necesidad de ir más allá del periodismo?

MERITXELL MARTORELL. Llegué a Lesbos como reportera de un programa de televisión. El objetivo era pasar 21 días cubriendo la llegada masiva de personas refugiadas en la isla griega. Muy pronto me di cuenta de que contar historias no era suficiente: no me sentía cómoda grabando el dolor ajeno sin poder servir desde otro lugar. Las historias humanas que se desarrollaban a mi alrededor eran tan desgarradoras que decidí dejar la cámara y unirme al esfuerzo de voluntarios. Puse mantas térmicas, abracé a una mujer que había perdido a su hijo y entregué calcetines a un hombre con los pies amoratados por el frío. Fue ahí cuando hice el «click»: entendí que como humanos debemos cuidarnos. Supe que volvería, no como periodista, sino como voluntaria. Un año después regresé para compartir un programa de Yoga, porque entendí que esta práctica, que tanto me había sostenido, podía ser también una herramienta para acompañar y dignificar. Para mí, el periodismo siempre había sido un acto de servicio y búsqueda de la verdad, pero en la industria no siempre era así. Yoga Sin Fronteras nace precisamente de ese lugar: del deseo profundo de no quedarme en la superficie.

¿Recuerdas cómo fue la primera vez que ofreciste una clase de Yoga en ese entorno de vulnerabilidad?

Me temblaban las piernas. Estaba acostumbrada a enseñar en estudios de Yoga con incienso y paredes blancas. Enfrentarme a una clase de adolescentes en un campo de refugiados, rodeados de ruido y violencia no fue fácil. Lo que más me sorprendió fue verlos relajarse, con una necesidad brutal de introspección y silencio. Entendí que el Yoga iba de eso, de sostener espacios que poco tienen que ver con una forma anatómica. Me conmovió ver cómo, bajo la misma práctica, se juntaban jóvenes de distintas

nacionalidades, religiones y culturas. El Yoga se convertía en un lenguaje común, en un espacio comunitario real.

Después de Lesbos, ofrecí clases en Tanzania, Palestina, México, Marruecos, India... siempre a colectivos en situación de vulnerabilidad. Y vi siempre lo mismo: gratitud y necesidad de conexión.

Desde entonces has construido una organización sólida y con impacto internacional. ¿Qué ha sido lo más desafiante (y lo más gratificante) de este camino?

Lo más gratificante son las personas con las que trabajamos. Aunque parece una pequeña gota, sabemos que transformamos realidades. Recibimos mensajes, historias de cambio, agradecimientos que nos recuerdan cada día por qué hacemos esto. Conocemos vidas muy complejas que, gracias al Yoga y a su propia resiliencia, hoy son pura inspiración. Lo más desafiante es la sostenibilidad. Llevar una ONG no es solo tener buena intención: implica estrategia, estructura, buscar financiación constante, gestión de equipo y toma de decisiones. Muchas veces me he sentido en la cuerda floja. Yoga Sin Fronteras crece y yo tengo que crecer también: formarme, actualizarme, buscar recursos «debajo de las piedras» y sostener todo con coherencia.

YSF se define por un enfoque inclusivo, accesible y basado en la evidencia. ¿Qué implica realmente ese enfoque en el día a día de vuestro trabajo?

Implica bajarnos del pedestal. Renunciar a la idea del Yoga como producto de lujo y acercarlo a todas las personas. Basado en la evidencia significa que no hacemos espiritualidad vacía ni promesas mágicas: trabajamos con profesionales de la salud, nos guiamos por los últimos estudios, adaptamos cada práctica y escuchamos cada historia. Nuestro trabajo diario es preguntarnos: «¿A quién no estamos llegando?», «¿Quién sigue fuera?». Y buscar maneras de abrir la puerta.

Trabajáis con colectivos muy diversos: personas refugiadas, mayores, jóvenes, mujeres en contextos de violencia, personas con discapacidad... ¿Cómo se adapta la práctica para que tenga sentido y efecto en cada caso?

Cada grupo nos enseña algo. Hemos desarrollado nuestro propio método inclusivo, el Método ISTA (Inclusivo, Sensible, Terapéutico y Accesible), pero no es algo cerrado. La práctica se



moldea: si hay dolor físico, trabajamos en la cama o en la silla; si hay trauma, priorizamos la seguridad y la regulación; si hay niños o adolescentes, la creatividad y el juego son clave. El Yoga se adapta a cada persona si sabemos escuchar y si disponemos de los conocimientos necesarios para hacerlo.

Habláis mucho de «mirada inclusiva». ¿Qué es para ti, a nivel personal y profesional, tener una mirada inclusiva dentro del mundo del Yoga?

Es recordar que el Yoga no es mío, ni tuyo. Es respetar sus raíces y cuestionar quién tiene acceso, quién se siente bienvenido y quién no. Es entender que la inclusión va mucho más allá de una foto con cuerpos diversos en Instagram: implica revisar privilegios, precios, espacios y discursos. A nivel personal, esta práctica y este proyecto me enseñan a ser más humilde y consciente de otras realidades, a salir de mi «burbuja».

¿Cuáles son los mayores estereotipos o malentendidos que enfrentáis cuando habláis de Yoga como herramienta de justicia social?

Muchas personas se sorprenden cuando decimos que el Yoga es político. Para mí, siempre lo es: nos habla de ahimsa (no violencia), satya (verdad), y de interconexión. Callar ante la injusticia no es Yoga. Otro malentendido frecuente es creer que adaptar la práctica es «hacerla fácil», y no se trata de eso: se trata de hacerla más humana.

¿Tienes alguna historia que te haya marcado especialmente y que te gustaría compartir con nuestras lectoras?

Son tantas las historias que estoy escribiendo un libro sobre ello, relatos de vida que me han inspirado a lo largo de estos seis años al frente de Yoga Sin Fronteras. Xiomara, una mujer salvadoreña que tras la amputación de sus cuatro extremidades se certificó como profesora de Yoga. Yadullah, un joven afgano que conocí en Lesbos y que descubrió la calma en la esterilla después de un viaje lleno de heridas. Sebastià, que dejó las drogas y reconstruyó su vida gracias a la práctica.

Desde fuera, puede parecer que vuestro trabajo es muy vocacional. Pero también requiere estructura, estrategia y sostenibilidad. ¿Qué apoyos necesita hoy YSF?

Muchos piensan que solo somos una escuela de formaciones (y sí, también lo somos) porque es la vía para financiar el trabajo social detrás del proyecto. Cada semana recibo correos de profesoras interesadas en voluntariados. ¡Y me encanta! Pero detrás de cada programa hay coordinación con entidades, seguros,

acompañamiento, seguimiento... un trabajo invisible. Hemos llegado a tener más de 35 voluntarios activos a la vez. Para sostener eso, necesitamos recursos humanos. Hemos impactado a más de 4.200 beneficiarios, colaborado con 80 entidades, formado a 622 profesionales y ofrecido 87 becas. Nada de esto sucede solo con buena voluntad. Por eso necesitamos subvenciones, donaciones, patrocinios y alianzas reales.

Si una empresa, entidad o profesional del sector bienestar quiere colaborar con vosotras, ¿cómo puede hacerlo de manera significativa?

Contamos con programas de patrocinadores y marcas conscientes que nos aportan un porcentaje de sus ventas. Tenemos el programa Escuela Amiga, donde escuelas o profes pueden organizar clases solidarias y donar la recaudación. Necesitamos financiación constante para llegar donde más se necesita. Sumar significa entender esta realidad y decidir apoyarla con coherencia. Porque detrás de cada clase gratuita y cada beca hay un equipo entero sosteniendo el proyecto.

Y por último: ¿cómo sueñas que sea el futuro del Yoga dentro de 10 años? ¿Qué te gustaría que cambiara en el imaginario colectivo o en las estructuras que hoy lo sostienen?

Sueño con un Yoga menos elitista y más accesible. Con profesoras que no vendan flexibilidad, sino humanidad. Me gustaría que dejara de ser una industria de cuerpos y vidas perfectas para convertirse en una herramienta real de transformación social. Que se hable no solo de autocuidado, sino de cuidado colectivo. Un Yoga que honre su raíz milenaria: que fomente el equilibrio del organismo de forma natural, sencilla, sostenible y adaptable a todos los cuerpos y todas las historias. 🌱



SABER MÁS

YOGA SIN Fronteras es una ONG que acerca el Yoga a personas y contextos vulnerables. Más información en Yogasinfronteras.org | IG @Yoga_sinfronteras