

Llevar el yoga a hospitales, cárceles, personas con discapacidad y comunidades vulnerables

Por Marianela González | @historiasdeosadia

MERITXELL MARTORELL CONVIRTIÓ UNA EXPERIENCIA PERSONAL EN UN PROYECTO DE INCLUSIÓN Y CONCIENCIA SOCIAL.



Meritxell Martorell nació en una familia humilde, con valores firmes y una convicción que aprendió temprano: creer en sí misma. Estudió periodismo en la Universidad Autónoma de Barcelona y, a los 24 años, fue seleccionada para dar la vuelta al mundo como reportera. Ese viaje de grandes aventuras y experiencias le cambió la manera de entender la vida, el trabajo, la justicia y el privilegio. Pasó los años siguientes recorriendo realidades complejas como parte del programa *21 días*, de Mediaset.

Fue en el campo de refugiados de Lesbos, en Grecia, donde llegó el punto de quiebre: sintió que tenía que hacer algo más. “Mirar no es suficiente; observar implica posicionarse”. En paralelo, se estaba formando como profesora de yoga y esa práctica la sostenía. Por eso, sintió que también podía ser un respiro y un gesto de humanidad y cuidado para personas como las que conoció allí. Poco después viajó a Tanzania e improvisó una clase de yoga en un orfanato con el que colaboraba. Al día siguiente le pidieron otra.



Así nació Yoga Sin Fronteras, una organización sin ánimo de lucro que fundó en 2019 en España, con la misión de acercar esta práctica a personas en situación de vulnerabilidad que no podían acceder a ella. “Yoga Sin Fronteras no nació como una empresa, sino como una respuesta. Y sigue siendo eso”.

Para ello, desarrolló el método Inclusivo, Sensible, Terapéutico y Accesible (ISTA), que adapta la práctica a las necesidades reales de cada persona e integra salud, inclusión y conciencia social. Son clases sin jerarquías, con lenguaje llano y especial cuidado en contextos de trauma, en los que la práctica es la que se acomoda a quien la recibe.

La organización ha realizado más de 165 programas junto a entidades sociales y sanitarias y ha acompañado a más de 4.200 personas. También forma a profesores para que

enseñen desde la inclusión y la sensibilidad, y destina el 20 % de lo que recauda en sus cursos y formaciones a financiar su proyecto social: clases de yoga en hospitales, centros de tratamiento de adicciones, cárceles, residencias de mayores y entidades sociales, así como para personas con discapacidad.

Yoga Sin Fronteras propone que cuidar el cuerpo y la mente sea un derecho y no un lujo. También plantea que una práctica milenaria, cuando se ofrece con rigor y empatía, puede volverse una herramienta colectiva. En lugar de preguntarnos qué puede hacer el yoga por nosotros, podemos preguntarnos: ¿a quién seguimos dejando fuera del mat?

Para saber más del proyecto:
yogasinfronteras.org