

## VI.XI ROSANA DEL OLMO CUEVAS ESPACIO SAT NAM JI

## VI.XI ROSANA DEL OLMO CUEVAS ESPAI SAT NAM JI



### Un espacio en la naturaleza para practicar el bienestar personal"

**CUIDARSE CON EL SONIDO.** En el espacio Sat Nam Ji se siente bienestar, se practica para conseguir una soberanía de gestión personal a través del yoga como herramienta. Ella es de la Ribera de Cabanes, se adentró en este mundo con dieciocho años y no fue hasta que acabó formaciones que no se dedicó al cien por cien. Mediante las LEADER ha podido trasladar sus clases en un cerro en medio de la naturaleza, cerca del pueblo de Cabanes. Allá, sin contaminación acústica y respirando naturaleza, organiza los talleres que le hubiera gustado tener cuando era adolescente. Acerca a todas las edades y grupos, herramientas para pasar a la acción de cuidarse de forma autónoma: “una vez lo interiorizas es una herramienta que la llevas dentro, el yoga lo puedes practicar donde sea y con lo que tengas, no necesitas casi nada”. Entre sus disciplinas destaca la terapia de sonido con instrumentos ancestrales.

“De hacer las sesiones en Cabanes, a una salita pequeña, a practicar a cielo abierto, en la libertad, no somos molestados, ni molestamos, es maravilloso, con la salida y puesta de sol, la energía que tenemos alrededor...” . El cambio es notable, no había más que cuatro matorrales: “hemos hecho la superficie para tener la zona de exterior, en total 160 m<sup>2</sup>, 80 de terraza y 80 de sala cubierta de manera respetuosa porque es protegida por RED Natura 2000, y tenemos que tener el mínimo impacto”. Rosana explica que tienen que tener cura en la manera de podar y cuidar el terreno por no interferir en la puesta de huevos del aguilucho cenizo que hace sus nidos en la tierra, debajo de los árboles y muy escondidos. “Hemos hecho la sala cubierta después de un asentamiento de la tierra, necesitábamos un lugar donde anclar la estructura, que no está hecha de obra para poderse desmontar sin dejar rastro”.

### “Un espai en la natura per practicar el benestar personal”

**CUIDAR-SE AMB EL SO.** A l'espai Sat Nam Ji se sent benestar, es practica per aconseguir una sobirania de gestió personal a través del ioga com a ferramenta. Ella és de la Ribera de Cabanes, es va endinsar aquest món en divuit anys i no va ser fins que va acabar formacions en que no es va dedicar al cent per cent. Mitjançant les LEADER ha pogut traslladar les seues classes a un turó en mig de la natura prop del poble de Cabanes. Allà, sense contaminació acústica i respirant natura, organitza els tallers que li haguera agradat tindre quan era adolescent. Apropa a totes les edats i grups, ferramentes per passar a l'acció de cuidar-se de forma autònoma: “una vegada ho interioritzes és una ferramenta que la portes dins, el ioga el pots practicar on siga i amb el que tingues, no necessites quasi res”. Entre les seues disciplines destaca la teràpia de so amb instruments ancestrals.

“De fer les sessions en Cabanes, a una saleta xicoteta a practicar a cel obert, en la llibertat, no som molestats, ni molestem, és meravellós, amb l'eixida i posta de sol, l'energia que tenim al voltant...” . El canvi és notable, no hi havia més que quatre matolls: “hem fet la superfície per a tindre la zona d'exterior, en total 160 m<sup>2</sup>, 80 de terrassa i 80 de sala Coberta de manera respectuosa perquè és protegida per RED Natura 2000, i hem de tindre el mínim impacte”. Rosana explica que han de tindre cura en la manera de podar i cuidar el terreny per no interferir en la posta d'ous de l'aguilucho cenizo que fa els seus nius a terra, baix dels arbres i molt amagat. “Hem fet la sala coberta després d'un assentament de la terra, necessitàvem un lloc on ancorar l'estructura, que no està feta d'obra per poder-se desmuntar sense deixar rastre”.

“No es una subvención fácil, es muy exigente, pero ahora tenemos un espacio que con ilusión y las ayudas LEADER se ha podido hacer realidad”. El esfuerzo de Rosana se ha encaminado a crear “un lugar para que pueda disfrutar mucha gente, más allá de la práctica del yoga, con el mantra, los instrumentos, la música... con diversidad de talleres para todos y otros que aportan conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo”. Además, Sat Nam Ji también es espacio abierto a profesionales de varias disciplinas que quieran transmitir sus conocimientos en todo el mundo: niños, grandes, adolescentes. En resumen, según Rosana “el yoga te ayuda a quitar el ruido mental y facilita escucharte más y sentir lo que realmente quieres: especialmente bueno en la adolescencia por las decisiones de su futuro”, y de más edades para mejorar la salud física y mental.

“No és una subvenció fàcil, és molt exigent, però ara tenim un espai que amb il·lusió i les ajudes LEADER s'ha pogut fer real”. L'esforç de Rosana s'ha encaminat a crear “un lloc perquè puga gaudir molta gent, més enllà de la pràctica del ioga, amb el mantra, els instruments, la música... amb diversitat de tallers per a tothom i altres que aporten coneixement sobre el funcionament del cos”. A banda, Sat Nam Ji també és espai obert a professionals de diverses disciplines que vulguen transmetre els seus coneixements a tot el món: xiquets, grans, adolescents. A la fi, segons Rosana “el ioga t'ajuda a llevar el soroll mental i facilita escoltar-te més i sentir el que realment vols: especialment bo en l'adolescència per les decisions del seu futur”, i demés edats per a millorar la salut física i mental.

