

ASÍ LO LOGRARON

Un cuarto de siglo de yoga, evolución y adaptación

MARICARMEN RIVERA SÁNCHEZ
maricarmen.rivera@gfrmedia.com

El deseo de ser tan delgada como la supermodelo Cindy Crawford en los 90 llevó a Lizzelle Arzuaga Otero a su primera clase de yoga. No tardó mucho en darse cuenta de que “ser flaca” no era lo que lograría allí.

La reacción que tuvo a aquella clase fue tan certera que se convirtió en el primer paso de un camino que sigue hoy día, buscando enseñar “el yoga fuera del mat” desde su estudio Samadhi Yoga Ayurveda Institute.

Este estudio de yoga, ubicado en Santurce, abrió sus puertas hace 25 años, cuando al cruzar la calle lo que había eran lotes vacíos, árboles y talleres de autos.

Hoy por las ventanas lo que se ve es la megatienda de Walmart.

Ocupaba entonces la mitad del espacio que tiene ahora para su estudio, que decoró entonces sin usar muchas de las figuras y símbolos asociados al yoga.

Aún con esta previsión de no identificarse mucho, de vez en cuando los grupos más religiosos le dejaban panfletos sobre el cristianismo bajo la puerta.

“Esto ha cambiado tanto. Hace 25 años nadie sabía lo que era esto y los que pensaban que

● Lo que comenzó como un medio para saciar su necesidad de practicar yoga, se convirtió para Lizzelle Arzuaga Otero en un vehículo para ganarse la vida y, sobre todo, conectar y ayudar a diversos sectores de la sociedad

sabían algo, tenían ideas extremas”, opinó Arzuaga Otero desde su estudio.

“La gente piensa que el yoga es la parte física. Y eso es una octava parte de la práctica. Nuestro enfoque es terapéutico y siempre ha sido lo más importante el tema de la salud, más que la filosofía como tal. Siempre ha sido sobre cómo sentirte mejor”.

Arzuaga Otero, de 58 años, tomó su primera clase de yoga cuando era estudiante universitaria en Estados Unidos.

Aquel movimiento -y el efecto que tuvo en ella- la hizo entender que necesitaba la práctica, no tanto para reducir su cintura, sino más bien

“La pandemia era game over. Pero yo pensé ‘no puede ser game over porque yo llevo 20 años haciendo esto y no puedo dejar el trabajo de mi vida’. Me encadené a mi escritorio y parí una escuela virtual”

LIZZELLE ARZUAGA OTERO
INSTRUCTORA Y PROPIETARIA DEL SAMADHI YOGA
AYURVEDA INSTITUTE

para tratar su depresión, buscar canalizar sus energías y encontrar otro camino.

De regreso a Puerto Rico, quería practicar yoga todos los días, todo el tiempo, y en 2000 abrió el estudio luego de certificarse como instructora de yoga.

LOS PRIMEROS PASOS

El estudio comenzó a darse a conocer con la oferta de la primera clase de yoga gratis, un modelo que ya han dejado atrás para dar paso a otras formas de promoción.

Cuando llegó el momento de parir a su hija, buscó entre sus estudiantes más asiduas y las entrenó para continuar las clases en su ausencia.

Preparar a esas primeras cuatro maestras fue la zapata para que el centro evolucionara en una escuela para certificar maestros de yoga. En este centro ya se han entrenado unos mil maestros y



Suministrada

En el estudio de Santurce, Arzuaga Otero ha atendido a sobre 150,000 clientes y ha formado a un millar de maestros.



Suministrada

Además de enseñar yoga en la modalidad aérea, Arzuaga Otero incluye muchas otras modalidades, incluyendo el trabajo con grupos de niños.

era la mejor”, recordó.

“Yo estaba aterrorizada porque no sabía darle clases a niños. Me monté en un avión y fui a Nueva York para hacer una certificación de yoga para niños que se parecía mucho a nuestro método terapéutico y así nació Semillas de Luz”, contó sobre este módulo de enseñanza de yoga para pequeños que se ha implementado en diversas escuelas y programas.

El yoga ha sido el pasaporte de Arzuaga Otero para ayudar grupos como mujeres con cáncer de seno, comunidades marginadas y escuelas. Ha ofrecido un sinfín de talleres corporativos y también ha logrado acompañar su comunidad durante eventos, como el huracán María, cuando abrió las puertas del centro para dar clases por las que cobraba lo que la gente pudiera donar.

La pandemia luego creó una verdadera crisis para un negocio cimentado en clases presenciales.

TRANSFORMACIÓN PANDEMICA

Esa última crisis de la pandemia, contó, impulsó la creación de cursos virtuales para formar maestros de yoga, un vehículo que hoy todavía opera desde la página web del negocio.

“Yo no era una persona tecnológica para nada. Esto es una escuela donde se toca la gente, se les respira encima. La pandemia era *game over*. Pero yo pensé ‘no puede ser *game over* porque yo llevo 20 años haciendo esto y no puedo dejar el trabajo de mi vida’. Me encadené a mi escritorio y parí una escuela virtual”, contó.

“No solo empezamos a transmitir clases en vivo, empezamos a crear contenido. Tenía un grupo que había empezado el entrenamiento de maes-



Suministrada

La pandemia y las restricciones que impuso llevaron a Arzuaga Otero a comenzar cursos online. Ahora el lado de los negocios se ha expandido con la oferta de clases presenciales y virtuales.

tros y ese dinero se había usado. Les preguntamos y todos quisieron hacerlo, así que rompí noches haciendo esos manuales”.

Ese año de la pandemia, el instituto superó por mucho sus ventas con el modelo digital.

“Ahora tenemos dos negocios: uno en (cemento) y la escuela online. Todos nuestros cursos están en dos modalidades”, explicó.

UN NEGOCIO COMO POCOS

Arzuaga Otero reconoció que este negocio es como cualquier otro, pues no está exento de responsabilidades como el pago de contribuciones, alquiler y la responsabilidad con los empleados. Han echado mano también de herramientas como la inteligencia artificial para asuntos administrativos.

De hecho, explicó que “educó” una herramienta de inteligencia artificial para que conteste en las redes sociales y otras comunicaciones, pero con los principios del yoga que ella enseña.

Además de esa parte procesal, Arzuaga Otero reconoce que su negocio es diferente a otros, pues atiende asuntos que tienen que ver con el corazón y los sentidos.

“Aquí llega mucha gente en el peor momento de su vida. Sea porque le diagnosticaron algo, se divorciaron, están en una depresión profunda. Llegan destruidos por esa puerta. Cuando se sienten mejor, como en otras terapias, se van a hacer otra cosa”, contó.

“A mí eso no me molesta porque yo soy una persona creativa. Yo no pienso en retener, yo pienso en repartir”, finalizó.

DOS DÉCADAS Y MEDIA

2000

Año en que Lizzelle Arzuaga fundó su estudio de yoga en Santurce.

Desde entonces, por allí han pasado cerca de 150,000 practicantes y se ha formado cerca de un millar de maestros