

# Aida Artiles

altezza: **175**

seno: **90**

vita: **63**

fianchi: **89**

scarpe: **38**

occhi: **castani**

capelli: **biondo scuro**

height: **5,9**

bust: **35 1/2**

waist: **24 1/2**

hips: **35**

shoes: **5**

eyes: **brown**

hair:



**BOOK**







living BIENESTAR



yo me fui adentrando más y más. Recuerdo ir a clase y volver caminando a casa juntas tomándonos un zumito verde que nos preparaban en la cafetería, que nos tenía enganchadas. ¡Lo recuerdo como si fuera ahora!

-Suenan muy bien. Si tuvieses que definir lo que es el paraíso para ti... ¿qué dirías?

-Para mí sería un lugar donde puedo estar en calma, donde no echo de menos nada. Y aunque a veces el lugar ayude -como este...- creo que es, básicamente, un estado mental. ■



living BIENESTAR



"ARI y yo ahora somos más cómplices que nunca. Como les SUCEDE a todas las hermanas, nuestra relación ha ido cambiando a lo largo de los AÑOS"

estando tan lejos, Canarias y Maldivas me transmiten una sensación similar en ese aspecto. Quizá sea que necesito tener el mar cerca, pero en mi decisión de volver a Canarias también tuvo que ver que allí tenía a mi gente. Cuando estaba lejos, solo quería volver para poder estar en mi playita jugando a las palas o en cualquier terraza tomándome algo con mis amigas, descaldas y 'ensalitradas', saludando a todo el que pasase por delante. Esos pequeños momentos a mí me daban fuerzas cuando vivía fuera porque sabía que, al regresar, ahí estarían esperándome. Incluso estando en un auténtico paraíso, como es Joali, me hace feliz pensar que de esta maravilla me iré a mi otra isla y no a una ciudad lejos de los míos.

Durante la escapada a Maldivas, con el coronavirus ya a punto de paralizar el mundo, Aida insiste en la importancia de vivir el momento presente, una de las grandes enseñanzas del yoga, así como de una dieta basada en lo natural para fortalecer el sistema inmune. Ella es nutricionista titulada y una apasionada del tema. En Joali, además, lo tiene fácil. Alejado de todo, el hotel basa su gastronomía en el producto local e incluso el desayuno tiene una curiosa sala dedicada a productos ayurvédicos y macrobióticos. Ni siquiera su estricto veganismo deja sin ►



91HFL2006112.pgs 21.06.2020 12:42





### LAS CLAVES DEL MÉTODO JIVAMUKTI

#### CANTOS

En este yoga se trabaja la liberación del alma (es lo que su nombre, en sánscrito, significa) y todas las clases empiezan por unos mantras cantados y el profesor tocando el armonio.

#### BHAKTI

La parte devocional, llamada así en sánscrito, es atra de las grandes 'patas' del método, que nació en 1986, en Nueva York, y no deja de ganar adeptos en el mundo.

#### ASANAS

Las posturas, quizá la parte más conocida de cualquier tipo de yoga, son solo uno de los elementos que entran en juego en esta vertiente, y generalmente exigen cierta habilidad.

#### MEDITACIÓN

La respiración y la concentración son importantes durante la práctica, por lo que se inicia y concluye con una breve meditación en la que se relaja el cuerpo y la mente.

“Cuando empecé a hacer YOGA, hace unos DIEZ años, estaba pasando un mal momento y la disciplina me ayudó MUCHÍSIMO. Aprendes a controlar tu mente”



Aida, que imparte clases de yoga Jivamukti en su Las Palmas natal, realizando la postura del árbol, con body de Eres y joyas de Suárez, al amanecer.







**SCAN ME** 