

Mireia Canalda reneix a l'Empordà: «Hi he trobat molta essència»

L'exmodel, presentadora de televisió i professora de ioga ens parla del canvi de vida que ha fet l'any de la pandèmia traslladant-se a Ventalló



Mireia Canalda reneix a l'Empordà: «Hi he trobat molta essència»

Després de tota una vida dedicant-se al món de la moda i recórrer mig planeta des de ben jove, Mireia Canalda fa un gir de 180 graus a la seva vida il'any de la pandèmia decideix mudar-se amb la seva família a un petit poble de l'Alt Empordà.

La vida de Mireia Canalda (Granollers, 1980) és el mirall de dos pols. Una carrera professional basada en l'estètica i la moda, recorrent el món i envoltant-se d'èxits. I una passió que mira cap endins, allunyant-se d'allò superficial i valorant l'entorn sense pretensions. Mireia Canalda ha sigut una model amb reconeixement internacional que ha viscut a diferents països, fins que va ser mare. I també és professora de ioga, que troba a Ventalló l'hàbitat que necessita per continuar creixent.

«Necessitava un canvi de vida que fos real», l'exmodel explica com fa un any va decidir marxar amb la seva família fora «del bullici de la ciutat». Reconeix que viure a Barcelona «m'ha fascinat», però feia uns anys que havia marxat de la ciutat comtal per traslladar-se al Maresme. El ioga com a hobby comença a ser molt freqüent a la seva vida i havia de llogar una casa cada cop que volia fer retirs. Per aquelles coses del destí, les escoles havien tancat i el seu home es va quedar sense feina, «en el confinament ho vam lligar tot, no teníem cap lligam».

Un cercle al mapa marcant el lloc idoni amb el canvi de vida –«mar, cels blaus, aire pur... l'Empordà ho engloba tot»– i una recerca pels webs immobiliaris col·locarien el destí de la família de la Mireia a Ventalló. «No hi va haver temps de pensar, va ser com: si ha de ser, serà, i, si no, no havia de ser». En ple confinament s'instal·len al petit poble de l'Alt Empordà i, gairebé sense adonar-se'n, en quinze dies ja tenia programat el primer retir. Ara totes les seves energies estan centrades en «deixar Ca La Bruixa [casa seva] bonica per quan es pugui rebre gent».

Havent viscut a Milà, París, Miami, Madrid o Barcelona, ella sempre havia somiat viure a Eivissa, però ara assegura que «em sento molt bé amb l'energia que noto aquí». Com diu, des que està a l'Alt Empordà, «he vist que tinc tot el que anhelava d'Eivissa: vistes àmplies, a prop el mar, més poble, més bohemí, més artista». Per Mireia Canalda, la comarca és un territori d'artistes molt lligats a tot al que ella li ha canviat la vida. «Adonar-se

és molt del ioga: aquí i ara, tenir consciència. Vivim en un món tan pensat en el futur que no sabem on som».

«M'he dedicat molts anys a la televisió, però és una feina molt inestable, un dia em quedo sense feina i el trencament va anar malament, en aquell moment no volia ni televisió, ni moda, ni res». Quan passa això, el ioga és una gran ajuda, «és el que em va donar les pautes per ser una Mireia més tranquil·la, empoderada». Comença programant sessions amb mestres, però de seguida s'adona que ella vol ser la conductora, ja que «el que em fa més feliç és poder compartir-ho». Concretament, es decideix per la variant Kundalini, en la qual «no ens especialitzem en la postura, sinó primer en la respiració des d'endins cap enfora, centrat molt en la meditació». Reconeix que és una variant «intensa» i «addictiva» i, per ella, totalment terapèutica. «És una batalla constant amb la ment, l'eina més potent que tenim, i que s'ha de practicar per dominar-la».

Com tants altres apassionats dels esports, ella ha convertit aquesta pràctica en el seu estil de vida, «quan et fiques al món del ioga no entens com abans podies viure sense. No és només a l'estoreta, també és observar fora d'ella». L'exmodel Mireia Canalda té clar que el ioga Kundalini l'ha canviat totalment, «no sé com es veurà des de fora, però no tinc res a veure».

Font del document:

https://www.diaridegirona.cat/fets-gent/2021/03/19/mireia-canalda-reneix-lemporda-hi/1095276.html?utm_source=rss