

Joali Maldives, Hola Living, Spain, June 2020





# Aida Artiles


## VOLVER A VIVIR

*Con el fin de la crisis sanitaria ya cerca, imaginamos un futuro mejor a través del último viaje que hicimos con Aida Artiles, a la isla de Joali, en Maldivas.*

*Es momento de soñar, ya sea con un destino largamente anhelado o -¿por qué no?- un radical cambio de vida. Como el de ella, que pasó de Nueva York a Las Palmas y de la pasarela a las clases de yoga... y ahí encontró la felicidad.*

**FOTOGRAFÍA:** ICIAR J. CARRASCO **REALIZACIÓN Y TEXTO:** ESTEFANÍA ASENJO



A woman with blonde hair is sitting on a sandy beach. She is wearing a large, wide-brimmed straw hat and a light-colored, sleeveless swimsuit. She is barefoot and has her legs crossed. The background features a palm tree trunk on the left and lush green tropical foliage on the right. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

“Incluso estando en un auténtico PARAÍSO, me hace FELIZ pensar que de aquí me iré a mi ‘isleta’ y no a una CIUDAD lejos de los míos”

Aida, en un rincón de la isla, situada en el atolón Raa (a la izquierda), que ocupe Joali Maldives, con sombrero de Eli Urpi y bañador de Onno Swimwear. Rodeada por playas de fina arena, Joali lucha por que el lujo deje de estar reñido con la sostenibilidad.



Apoyada en una de las obras inmersivas con las que el artista Porky Hefer quiso homenajear las manta rayas que abundan en las aguas del atolón, con vestido de Laewe.

**H**ay veces que es necesario irse lejos para poder encontrarse a uno mismo. Y no nos referimos necesariamente a poner kilómetros de por medio, pues ese viaje puede ser también algo interior. Si no, que se lo digan a la modelo canaria Aida Artiles. Ella hace más de una década que comenzó un periplo vital, que la ha llevado a conocerse mejor y descubrir cómo quería realmente vivir su vida. Tras unos años lejos de su Gran Canaria natal, absorbida por la vorágine del mundo de la moda, terminó regresando a su isla para vivir feliz y tranquila, a orillas del mar, mientras ayuda a otros a encontrar su camino.

Para hablar de todo ello y ejemplificar esos necesarios viajes emocionales de la forma más gráfica posible, pusimos rumbo con ella a una pequeña isla del atolón Raa de Maldivas -la que acoge el ultracomprometido con el medio ambiente hotel Joalijusto antes de que el mundo cerrase sus fronteras debido al coronavirus. Allí, con clases de yoga al amanecer, jornadas de buceo para descubrir la increíble fauna marina -protagonizada por las manta rayas, tortugas y pacíficos tiburoncitos-, y el ambicioso proyecto con el que el hotel está recuperando los corales ▶





Divirtiéndose en la playa que recorre todo el perímetro de la isla, con sudadera de Edimmond Studio y joyas de Suárez, y la vegetación autóctona como telón de fondo.



Bajando al agua desde el embarcadero que aloja las villas marítimas -de 680 m<sup>2</sup> y techos de ocho metros de alto- de Joali. Aida lleva bañador de All Sisters y gorro vintage. En la otra página, mirando el horizonte desde la infinity pool de su villa.



“Estuve dos AÑOS viviendo en Nueva York, pero con base ya en Gran Canaria. Cuando sentí que mi ETAPA allí se había terminado, recogí mis bártulos y regresé a casa para empezar una NUEVA vida”



que lo rodean, y las largas charlas con vistas al mar, es más sencillo analizar nuestras vidas -alegrándose de las elecciones o haciendo propósito de enmienda- con la perspectiva necesaria. En su caso, el balance no podría ser más positivo.

**-Tu cambio de vida, en los últimos años, ha sido radical, ¿cómo lo has vivido?**

-Pues creo que de una forma

inconsciente fui haciéndolo tan poco a poco que, al final, no sentí ningún cambio brusco. Estuve dos años prácticamente viviendo en Nueva York, pero con base ya en Gran Canaria. Y cuando sentí que mi etapa allí se había terminado, recogí mis bártulos y regresé a casa. En ese momento, mi profesora de yoga de Nueva York me propuso ir con ella a Costa Rica para

formarme como profesora. Ya me lo había planteado el año anterior y por aquel entonces había declinado porque no me sentía preparada, pero esa vez fue distinta, acepté y así empezó mi nueva etapa.

**-¿Qué sientes que te llevó de vuelta a tu tierra?**

-Supongo que la calma y la sencillez con la que se vive allí. Es sorprendente cómo, ▶



“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, descalzas 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 isleta 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 ▶





Recogiendo cocos frescos en la playa, con mono de Dodo Bar Or y joyas de Suárez. En la otra página, como una vigilante de la playa en uno de los puestos de salvamento, con braguita de Onne Swimwear.



## 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 otra 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.



ideas a los chefs. La vida sana, allí, se antoja de lo más sencilla y placentera.

**-¿Recuerdas cuándo empezaste a interesarte seriamente por el yoga?**

-Yo siempre he buscado sentirme en calma, comprenderme, plantearme las cosas desde otros puntos de vista... Y quizá eso me llevó a empezar a coquetear con la

disciplina, hace ya más de una década. Empecé haciendo Bikram Yoga (el que se practica en una sala a 40°) en Madrid. Por aquel entonces, yo no estaba pasando un buen momento a nivel personal y ese estilo me pareció un reto no tanto a nivel físico como mental. Estuve un año practicándolo casi cada día, pero llegó un día que dejé

## MI REINO POR TUS CORALES

SAMANTHA REYNOLDS,  
LA BIÓLOGA MARINA DE JOALI,  
NOS EXPLICA SU PROYECTO:

*'Desde la apertura de este complejo, hace apenas un año, nuestro objetivo ha sido aumentar las colonias de corales que lo rodean, muy dañadas por la progresiva contaminación de las aguas a nivel general. Regenerándolas, aseguramos el bienestar de toda la fauna marina y su resistencia a cambios de temperatura y enfermedades, y al mismo tiempo, aumentamos la diversidad de nuestras especies de coral. Es una iniciativa a largo plazo y en curso, no una solución*



*rápida. Lo más urgente es abordar el cambio climático a nivel personal, local y global. Cada persona tiene un papel que desempeñar en esto: todos debemos pensar en lo que comemos, vestimos y desecharmos, y limitar nuestro consumo; pero hasta que ese mensaje llegue y se convierta en una forma de vida, los científicos trabajamos en microsoluciones y las nuestras, desde Joali, son, primero, cuidar de estos corales y, además, intentar que nuestro mensaje cale tanto en nuestros visitantes como en el staff y población local de estas islas, la cual jugará un papel fundamental en la conservación de este medio marino'.*





Amante de la naturaleza, AIDA quiso aprovechar el viaje para DESCUBRIR de primera mano la fauna marina que diversas INICIATIVAS tratan de proteger



Aida, buceando con bañador de Eres, entre corales, todo tipo de peces, tortugas y algunos tiburones... 'veganos,' según el equipo del hotel, e inofensivos, según ella misma comprobó.

de sentirme bien con esa práctica y lo dejé. Independientemente de las críticas que tiene hoy en día, a mí particularmente, y en ese momento de mi vida, me ayudó mucho. Sobre todo a entender que la mente se pasa el día poniéndonos a prueba y cómo aprender a controlarla. Y lo más importante que aprendí fue una frase

que siempre nos repetían en clase y que me sirvió mucho en mi vida: 'Las sensaciones, igual que vienen, se van', como sucede con los pensamientos.

**-¿Crees que el yoga es algo que os ha unido más aún a tu hermana Ari y a tí?**

-Como buenas hermanas, nuestra relación ha ido cambiando con los años,

especialmente porque nos llevamos unos cuantos de diferencia. Ahora somos más cómplices que nunca. Y sí, puede que fuese a partir de la época en la que coincidimos viviendo en Nueva York en el 2011-2012. Allí íbamos juntas al centro de Jivamukti que teníamos cerca. Ella fue quien me descubrió el método y, después, ▶



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!

**-Suena 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. ■





“Para mí el PARAÍSO es un lugar donde puedo estar en CALMA, en el que no echo nada de menos. Y aunque a veces el LUGAR ayude... creo que es un estado mental”



Aida, en la hamaca que las villas tienen sobre el agua, hojeando un libro, con bañador de Orna Swimwear. En la otra página, con pijama de Love Stories, recorriendo el embarcadero al amanecer, en los bicis que usan los visitantes para moverse (sin dañar el medio ambiente) por el complejo. Abajo, dos detalles de este.