

# El control está *en la mente*

Yoga, antigimnasia, 'feldenkrais'... Hay disciplinas que, además de ayudarnos a poner en forma nuestro cuerpo, contribuyen a fortalecer nuestra mente. Descubre cómo conseguir el equilibrio perfecto.

Texto: LOLA SOTO.

**VANESSA LORENZO**

“El yoga te ayuda *a entender qué necesita tu cuerpo*”

La modelo descubrió el yoga hace nueve años en Nueva York, donde reconoce que el estrés incita a llevarlo a cabo, y donde, quizás no por casualidad, hay una oferta innumerable de escuelas. Desde entonces, no lo ha dejado. Con el tiempo, ha encontrado la modalidad que va más con ella: el yoga ashtanga. Es quizás el estilo más físico y, desde luego, el más espectacular, si nos atenemos a las fotos que cuelga la modelo en su cuenta de Twitter junto a su pareja, el futbolista Carles Puyol. Para ella, el yoga es imprescindible para su bienestar físico y mental.

**Muchos modelos os declaráis fans de esta práctica. ¿Simple casualidad o hay algo más?**

Creo que es porque las modelos tenemos una vida nómada y practicar yoga es de lo más fácil: no necesitas casi nada, ni tan siquiera un gimnasio. Por eso nos va tan bien. Además, a mí me ha sido muy útil en mi profesión, porque me ha ayudado a entender mi cuerpo.

**¿Qué te ha seducido del yoga?**

Que me hace sentir muy bien fisi-

camente. Además, con él he conseguido reconocer o incluso descubrir partes de mi cuerpo que ni sabía que tenía. Es brutal, incluso te ayuda a entender qué necesita tu organismo. Y a mí personalmente no solo me aporta bienestar físico, sino también mental.

**Que, imagino, lo considerarás igual de importante...**

Por supuesto. Yo intento meditar a través del movimiento. El yoga te da la oportunidad de parar la mente y tranquilizarla, de estar conectada con tu respiración. Eso, sin duda, fue lo que me enganchó.

**¿Es algo que luego puedas aplicar a tu vida diaria?**

Totalmente. Por ejemplo, a veces tienes miedo a ciertas posturas: no es que no puedas hacerlas, es que algo te paraliza. De repente, en una clase ya no sientes miedo y dices: “¿Por qué no?”. No es una cuestión de fuerza. Ese afán de superación se traslada también a la vida, lo que me parece chulísimo.

**¿Cada cuánto practicas yoga?**

Cada tres días, más o menos. Lo ideal es hacerlo por la mañana.

Cuando viajo y estoy sola lo hago así, antes de ir a trabajar, ¡muy temprano! Pero cuando estoy en casa o en familia eso se complica.

**¿Practicas también la meditación fuera del yoga?**

A veces. Básicamente hago respiraciones al irme a dormir o al despertar. No soy constante y debería. Para mí, la meditación va dirigida a ser consciente de la respiración, notar cada parte de tu cuerpo y conectarte con él. No se trata de dejar la mente en blanco: yo eso no lo he conseguido en mi vida.

**¿Seguiste las clases incluso estando embarazada de Manuela?**

Por supuesto, practiqué yoga incluso el mismo día que di a luz. Y gracias a las clases pude rectificar el dolor de espalda de embarazada y no tuve ciática.

**¿Te veremos practicarlo con ella?**

En cuanto pueda, lo haré. Me parece muy divertido. Además, los niños son muy flexibles y no tienen miedo, con lo cual es muy fácil que aprendan. En España es un poco desconocida en niños, pero me encantaría que se impartiera en las escuelas. →