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.

Muchas 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 físicamente. 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. →

El frenético ritmo de vida que llevamos en Occidente parece ser una de las razones principales que han puesto de moda la práctica de disciplinas que llevan miles de años vigentes en Oriente, disciplinas cuyo objetivo principal es encontrar la conexión perfecta entre nuestro cuerpo y nuestra mente. En este sentido, lejos de tendencias pasajeras, prácticas como el reiki, el yoga y la meditación cobran fuerza en nuestra sociedad. ¿El secreto de su éxito? Aportan las dosis de relajación y fuerza necesarias para ayudarnos a afrontar los retos del día a día con más vitalidad y optimismo.

Movimientos sencillos

Según los expertos en la materia, todo pasa por encontrar la consonancia entre el cuerpo y la mente. Lea Kaufman, docente del Método Feldenkrais **(leakaufman.com)**, explica el porqué: "Nuestro cuerpo, mente y emociones están entrelazados, forman parte de nuestro ser. Si estamos compartimentados no podemos expresarnos de forma completa". El objetivo principal del feldenkrais, una disciplina que nació hace ochenta años, es volver a encontrar el equilibrio a través de movimientos que tenemos casi olvidados, debido a que no los utilizamos en nuestro día a día, para llegar a tener un conocimiento completo del cuerpo.

En la práctica, el feldenkrais consiste en movimientos sencillos que no suponen ningún esfuerzo ni dificultad, aptos para cualquier edad. De lo que se trata es de centrarse en cada uno de los gestos y saber lo que nos hace sentir: "Las clases te entrenan para traer la atención a ti mismo mientras te mueves", explica Lea.

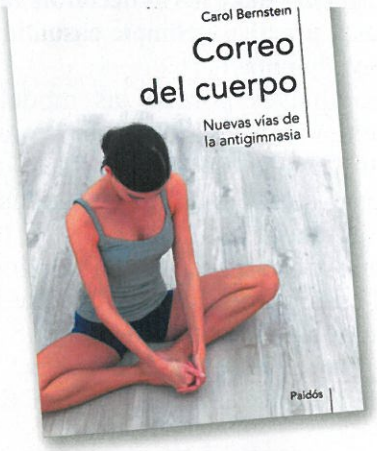
Una filosofía que comparte también la antigimnasia, un método desarrollado por la fisioterapeuta francesa Thérèse Berthera, quien "propuso movimientos sencillos, muy precisos y potentes, que respetan nuestro cuerpo y nunca contrarían nuestra fisiología. Tras hacerlo, esperamos lva respuesta del cuerpo y, en función de eso, hacemos uno nuevo", nos explica Ana Piñeiro, formadora y profesional certificada **(antigimnasia.com)**. Las sesiones se hacen en pequeños grupos guiados por un profesional, y con una hora y media de práctica a la semana ya se pueden notar los avances. Una opción perfecta para aquellos que no dispongan de mucho tiempo.

Según las expertas consultadas, ambas disciplinas aportan beneficios tanto físicos –mejora de la postura, la flexibilidad y reducción de dolores crónicos– como mentales. En este sentido, aumentan la confianza en uno mismo, la asertividad en la toma de decisiones y la tolerancia al cambio. Además, ayudan a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad.

El cuerpo, al límite

A la hora de encontrar el tan ansiado equilibrio entre el cuerpo y la mente, también hay otros métodos más 'agresivos'. Una de esas técnicas es el hot yoga, similar al bikram pero con más variedad de posturas. Su característica esencial es que se practica en una habitación a más de 40 °C, lo que, sin duda, pone en una situación límite al cuerpo: "El calor y la humedad hacen el entorno incómodo: tienes que hacer flexiones, sudas y el pie te resbala... así que piensas que no puedes. Pero eres capaz. Es ahí cuando la mente se activa y lucha contra esa negatividad, y al final no solo logras la postura correcta sino que también →

LOS LIBROS QUE TE AYUDARÁN

Iniciación con pequeñas lecturas
Desde casa y sin complicaciones. Esta colección de libros es una buena opción para iniciarte sin dificultad en los métodos más prácticos: reiki, respiración consciente, meditación y pilates. Pueden comprarse por separado, y todos ellos van acompañados de un disco con la música ideal para crear ambiente durante la práctica (Ed. Now Book).

Pon atención a tu cuerpo
En *Correo del cuerpo* (Ed. Paidós), la escritora Thérèse Bertherat se plantea preguntas como: "¿Por qué algunos días me siento tan mal dentro de mi propia piel?". Un libro que incita a conocerte mejor a ti misma y a tu cuerpo.