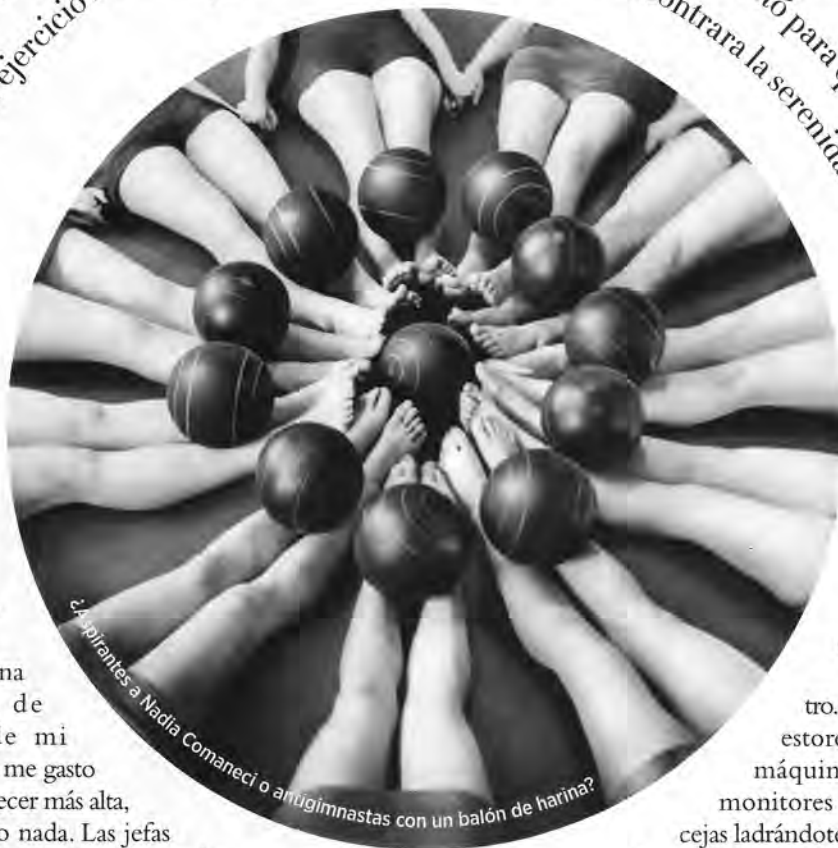


# ¿CODO, CULO O CORVAS?

Practicar ejercicio sin sudar. O de cómo una sesión de antigimnasia bastó para que LUZ SÁNCHEZ-MELLADO encontrara la serenidad de espíritu.



Apilantes a Nadia Comaneci o antigimnastas con un balón de harina?

**Y**dale. Mira que me esfuerzo por dar una imagen de mujer de mi

tiempo, que no de mis años, y me gasto un pastizal en prótesis para parecer más alta, más flaca y más estirada. Pero nada. Las jefas de la revista me deben de ver jorobada en todos los sentidos y han emprendido una cruzada para salvarme de la atrofia muscular severa. Anda que no hay cosas que testar ahí fuera. No sé: un bolsazo de Prada, un *resort* en Maldivas, una tarifa plana vitalicia en la consulta del doctor Monereo. Pues no. Me envían a probar en carne propia el enésimo método de ejercicio sin esfuerzo, a ver si me meten en cintura por la ley del mínimo esfuerzo. La antigimnasia. Así, con todas las letras. Para que no tenga excusa y les presente algún certificado médico que diga que estoy exenta de la clase de educación física, como los que falsificábamos algunas en el cole en los tiempos antes de Twitter.

La técnica promete enseñarte a conocer tu cuerpo y a dominarlo en tu beneficio. Ya empezamos. Si yo me conozco como si me hubiera parido. Me tengo más vista que el partido del siglo de todas las semanas. Mi cuerpo y yo somos íntimos. Dominarlo es otra cosa. Digamos que estamos en tablas: él me putea, perdón, joroba, con sus contracturas, y yo se la devuelvo poniéndolo ciego de ibuprofeno. Así que bueno, vale, por probar no se pierde nada. Además, la primera sesión es gratis, como la primera dosis de ciertas sustancias con vistas a engancharte. Engancharme lo veo difícil, pero la verdad es que en los centros de antigimnasia te lo ponen fácil. No hace falta chándal, ni mallas ni modelitos de *fitness* ni el último

grito en zapatillas ultraligeras. Basta con acudir con ropa cómoda, los pies descalzos y la mente abierta.

Entras en un espacio neutro. Moqueta beis, paredes beis, estores beis, todo beis. No hay máquinas, ni pesas ni espejos ni monitores mazas depilados hasta las cejas ladrándote *hey*, venga, *baby*, tú puedes, *oh yeah*. Nada que ver con un gimnasio, desde

luego. La monitora, perdón, vestal, pues eso parece por la levedad de su porte, procede al oficio, pues eso semeja la disciplina a la que te somete. No te espolea, ni te grita ni te anima, sino más bien te persuade para que hagas una serie de movimientos –tumbarte boca arriba, pisar una pelota de harina, estirar los dedos de manos y pies, acariciarte la clavícula– que al principio te dan risa y luego una extraña sensación de conciencia de tus miembros que se parece bastante a la serenidad de espíritu.

Al final va a ser verdad que nos pasa como en el juego de *El hormiguero*. Que no distinguimos el culo del codo y de las corvas. Nos pasamos el día llevándole la contraria, tapándolo, apretujándolo, jorobándolo bien jorobado. Poquito se queja, el pobre, para la vida que le damos. Total, que la antigimnasia tiene su punto. Adelgazar, no adelgazas. Sudar, no sudas. Tonificar supongo que tonificará, tras las 12 sesiones que se aconsejan para romper el hielo con tu cuerpo serrano y sentar las bases de una amistad duradera. Pero sales relajadísima, *superzen*, nueva. Tanto que, al calzarte los taconazos, te disculpas con la vestal por tu anatema y, ante su sonrisa de tú sabrás lo que haces, casi prefieres que te eche la bronca. Te sentirías menos culpable. ■

Más información sobre este método en [www.antigimnasia.es](http://www.antigimnasia.es).