

Brazos y piernas estilizados, cuerpo tonificado y el porte de una bailarina.

Son los resultados que promete la nueva disciplina que combina la danza clásica con el fitness. Es la manera más elegante de mantenerse en forma.

Texto Montse F. Frías

Clase de barile en el. gimnasio



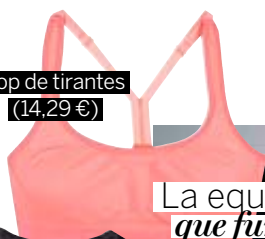
R ¡plié!», exclama una voz desde el fondo de la sala. Junto a la barra, las alumnas levantan con gracia los pies, mientras su brazo izquierdo se sostiene por encima de la cabeza. La música acompaña a la voz que insiste, siempre en francés: «¡Un, deux, trois..!». Es una clase de *ballet fitness*, una novedosa disciplina que se practica en los gimnasios, apta para todos los públicos y alternativa al yoga o al Pilates, en la que se conjugan ejercicios de *fitness* con pasos de danza clásica.

Las bailarinas poseen un *look* envidiable que combina un cuerpo tonificado con extremidades fuertes y esbeltas, y su postura es elegante y casi etérea, debido a una columna constantemente recta, al abdomen siempre hacia dentro y a la barbilla levantada. La gracia de sus movimientos se debe principalmente a la estabilidad de los músculos centrales (abdominales, espalda y laterales), con los que consiguen posturas casi imposibles. El conjunto es muy atractivo, pero tras él hay muchas horas de durísimo entrenamiento, porque el ejercicio físico que se realiza es impresionante. Como ejemplo, tres horas de danza clásica equivalen al desgaste que supondría jugar 180 minutos al fútbol –¡dos partidos enteros!– o realizar una carrera de 30 kilómetros. En el cuerpo se trabaja cada músculo de las piernas, la zona superior de la espalda, los brazos y, sobre todo, los pies.

No es raro, por tanto, que las bases de esta disciplina clásica se recuperen en una nueva especialidad que mezcla el *ballet* y el *fitness* y que se ha llamado *ballet beautiful*, en honor al estudio neoyorquino que asegura ser pionero en ponerlo en marcha. De hecho, los orígenes de esta *neodanza* se remontan a →

**TRES HORAS DE
DANZA EQUIVALEN
AL DESGASTE FÍSICO
QUE SE REALIZA
JUGANDO 180
MINUTOS
AL FÚTBOL O
A CORRER UNA
LONGITUD
APROXIMADA DE 30
KILÓMETROS.**

Top de tirantes
(14,29 €)



**La equipación
que funciona**

Prendas que se adaptan a la silueta femenina y garantizan comodidad y libertad de movimientos; tejidos de nueva generación que acercan la tecnología a la moda y que permiten seguir el ritmo de cualquier actividad física, y un diseño muy cuidado que no olvida la importancia de la estética incluso a la hora de entrenar. Son los pilares sobre los que se ha creado la colección

Camiseta
(15,99 €)



Gymwear de otoño-invierno de Oysho. Sus piezas son de uso casi obligatorio a la hora de practicar deporte y mantenerse en forma.

Leggings
(29,99 €)



Sudadera
(25,99 €)



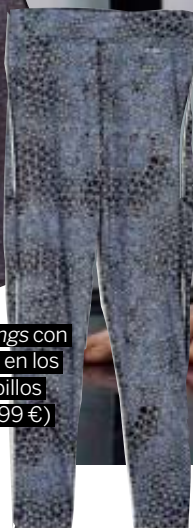
Una fragilidad trabajada

Las bailarinas no siempre tuvieron la gracilidad que ahora las caracteriza. Fue la gran Anna Pávlova quien cambió para siempre el ideal de las profesionales de la danza. Sus coetáneas en 1890 parecían muy fuertes, de cuerpo poderoso, musculoso y compacto. En cambio, Pávlova era delgada, de apariencia delicada y etérea, lo que la llevó a ser la protagonista ideal de los ballets más románticos, como *Giselle* o *El lago de los cisnes*, por el que pasó a la historia de la danza clásica.

Camiseta
estampada
(15,99 €)



Leggings con
vivos en los
tobillos
(35,99 €)



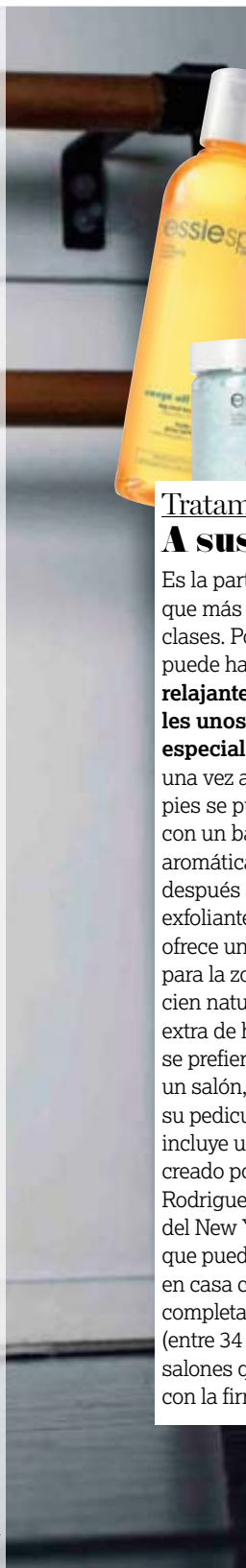
*Todas las prendas son de Oysho.





2010, cuando Mary Helen Bowers, directora del Centro Ballet Beautiful de Nueva York y bailarina durante años del NY City Ballet, se convirtió en *personal trainer* de la actriz Natalie Portman, con el objeto de ayudarla a preparar su papel de primera bailarina en *Cisne negro*. El resultado fue el que quedó plasmado en los fotogramas de la gran pantalla: la actriz no solo estaba espectacular en sus estudiados pasos, sino que su figura se veía fibrosa, fuerte, creíble, como el rol que representaba. Tal fue la demanda para practicar esta disciplina que Bowers decidió abrir también un gimnasio *on line* (www.balletbeautiful.com), con el que llega a sus alumnos en más de 60 países. Otros miembros del *star system* se han apuntado desde entonces y ya se aprovechan de sus beneficios *celebrities* y *tops*, como Liv Tyler, Doutzen Kroes o Miranda Kerr, que buscan en esta versión de danza la manera de mantenerse en forma y alargar los músculos, quemar grasa y calorías –hasta 250 en una sola sesión–, mejorar la postura y potenciar el autocontrol.

En nuestro país, son muchos los centros de danza que ofrecen clases de *ballet fitness* como alternativa a Pilates, yoga o *spinning*. En SpazioDanza (Madrid, tel. 915 54 50 88) ofrecen clases para adultos desde hace tiempo y sus sesiones mezclan ejercicios de danza con trabajo de suelo (*floorwork*), además de completarlo con algunas pautas de Pilates y yoga. Al frente está Stefania Angelo, una bailarina clásica formada en Italia que se trasladó a Madrid hace 25 años y abrió este centro en la capital. «Los ejercicios se centran en el trabajo *à la barre* (en la barra de ballet), para conseguir equilibrio, flexibilidad y coordinación, además de la fuerza y la elegancia en los gestos», explica Stefania. «Y también *au milieu* (en el centro de la sala), donde ejecutamos el trabajo más aeróbico, añadiendo pequeñas coreografías que desarrollan el lado artístico de cada



Tratamiento A sus pies

Es la parte del cuerpo que más sufre en las clases. Por eso, qué puede haber **más relajante que dedicarles unos cuidados especiales**. En casa, una vez a la semana, los pies se pueden mimar con un baño de sales aromáticas para después aplicar un exfoliante (**Alex Carro** ofrece uno específico para la zona y cien por cien natural, 28 €) y un extra de hidratación. Si se prefiere acudir a un salón, **Essie** propone su pedicura *spa*, que incluye un masaje creado por Michelle Rodríguez, fisioterapeuta del New York City Ballet, que puede continuarse en casa con una gama completa de productos (entre 34 y 47 €, en salones que trabajan con la firma).

**MANTENER
EL TIPO.
LA COSMÉTICA
CORPORAL,
ANTICELULÍTICA Y
REAFIRMANTE,
CONTRIBUYE A
ESCULPIR UNA
FIGURA ESBELTA Y
FIRME. ES EL
COMPLEMENTO
PERFECTO A LOS
EJERCICIOS EN EL
GIMNASIO.**

persona». El lenguaje utilizado en las clases es el del ballet, por eso las órdenes para los pasos básicos se realizan en francés; además, a veces se recurre a la música clásica para mejorar el estado de ánimo, la concentración y también la relajación, muy necesarias en cada sesión. «Cada día escucho a mis alumnas hablar de los beneficios de las clases, con las que consiguen, además, olvidar el estrés tras una dura jornada de trabajo», dice Angelo.

Otra alternativa para quienes quieren practicar ejercicio y sentirse bien, tonificadas pero no musculadas, con postura y cuerpo de bailarina clásica aunque sin pasar por las exigencias académicas, es el Body Ballet (Barcelona, tel. 659 24 17 84). «Combina en una misma clase ejercicios de ballet clásico, de danza moderna –basada en las técnicas de Marta Graham y Lester Horton– y de *barre à terre*», asegura Carolina de Pedro, bailarina de origen argentino afincada en Barcelona desde hace una década y creadora del método. «Se trabaja todo el cuerpo con ejercicios utilizados por bailarines en su entrenamiento cotidiano. Con ellos se consigue desarrollar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, al mismo tiempo que se adelgaza y tonifica», concluye. ■

**Pasos
muy vip**

Natalie Portman dejó muy claro en la gran pantalla con su papel en *Cisne negro* que no se le resistía el ballet. Pero antes del rodaje pasó por las manos de Mary Helen Bower, bailarina clásica reconvertida en implacable entrenadora, de quien la actriz dijo: «Su técnica permite a cualquier mujer lograr el físico de una bailarina». A su centro en Nueva York acuden las *tops* **Miranda Kerr** y **Doutzen Kroes**, y las actrices **Liv Tyler** y **Zooey Deschanel**.

