



# LLEGA LA Ballet (MANÍA)

**QUIZÁS SEA TARDE PARA ASPIRAR A BAILAR 'EL LAGO DE LOS CISNES', PERO MEJORARÁ TU FORMA FÍSICA. DESCUBRE POR QUÉ LA DANZA CLÁSICA ARRASA ENTRE LAS MUJERES MADURAS.**

texto\_ Vicente Bustillo & fotos\_ Susana Girón



**L**a clase de *ballet* empieza a las ocho de la tarde, pero Cristina llega 20 minutos antes para hacer su rutina de calentamiento. Es la primera alumna que entra en la sala. Se coloca en una esquina, se apoya en la barra frente a una pared de espejo y comienza los ejercicios. Cristina Ramos tiene 41 años y es informática. Hasta hace cinco años, jamás se había planteado hacer *ballet*. Pero de repente, un día en la oficina se le ocurrió que quería bailar. Bailar porque sí, por la mera idea poética, romántica y encantadora de la danza.

**CRISTINA LOGRÓ CONVENCER A UNA COMPAÑERA** de trabajo, buscaron una academia y se apuntaron a una clase de prueba. Y ahí cayó enamorada. “Pensé que iba a ser una sesión para aprender a colocarnos y hacer unas cuantas ‘posturitas’, pero la verdad es que fue muy dura”, recuerda. “La profesora nos dijo simplemente que esto era así. Mi amiga no volvió, pero yo descubrí justo lo que buscaba”. Empezó con una clase a la semana, después tres y ahora hace cinco: tres de *ballet* más una de suelo y otra de puntas. ¿Muchas para un simple *hobby*? “¡No me parecen tantas!”, contesta. “Ya me gustaría poder venir más. El *ballet* tiene algo que engancha. Es una batalla que se gana por milímetros, ves los progresos poco a poco. Pero vas aprendiendo y al final lo notas mucho. Y el cuerpo cambia. A mí me apasiona”.

**Cristina Ramos tiene 41 años**, es informática y empezó a dar clases de *ballet* hace cinco. Desde el primer momento se enganchó a él.

**Las clases acogen**  
En la primera foto de la derecha, Pilar de Arriba (41): empezó a hacer *ballet* por prescripción médica. En la siguiente, Elena Coloma (36), una ingeniera que ve en el baile algo terapéutico. En la otra, una clase de SpazioDanza.



Poco a poco, va llegando el resto de alumnas (y un alumno, porque en la clase también hay un chico). A las ocho, entra la profesora, Stefania. “¿Qué te han contado las chicas?”, me pregunta. “Todas lo mismo: que eres muy dura”, respondo. La clase ríe, pero ella se justifica: “No soy dura: soy disciplinada, como toda bailarina clásica”.

## UNA MODA QUE ENGANCHA A TODAS LAS EDADES

Stefania Angelo es directora artística de la academia de baile SpazioDanza, en Madrid. Empezó a bailar con ocho años, se tituló en el Conservatorio de Roma, fue bailarina profesional y desde hace 30 años se dedica a enseñar *ballet*. Comenzó dando clases a niños y se dio cuenta de que muchas madres todavía conservaban el sueño de aprender a bailar. Así que, ¿por qué no ayudarlas también a cumplirlo? “La creencia generalizada es que, si no empiezas a hacer *ballet* de pequeño, nunca podrás conseguirlo”, reconoce Stefania. “Yo quiero matizar eso. En realidad, la diferencia está en el objetivo. Si empiezas de niño, puedes optar a una carrera profesional y llegar a bailar *El cascanueces*. Es cierto que si te inicias mayor nunca vas a conseguir las habilidades de un bailarín profesional, pero sí puedes encontrar un tipo de gimnasia muy agradable, beneficioso y estético”. La idea de Stefania fue desarrollar un método sencillo que adapta los ejercicios de los bailarines profesionales y los simplifica para que cualquier persona, independientemente de su estado físico o de su edad, los pueda practicar.

“Vamos a empezar la clase”, anuncia Stefania. “¡Música, maestro!”. Comienzan las notas de piano y ella va dando las instrucciones para los ejercicios de barra, que ocupan la primera parte de la clase. “Primera posición, derecha, metemos

La moda del 'beauty-ballet' combina *ballet* y *fitness* para conseguir un cuerpo de bailarina

pelvis, hombros en línea. No agaches la espalda, siempre bien recta...”. Las clases de *ballet* para adultos en la academia tienen tres niveles: Elemental, Intermedio y Avanzado. Obviamente, incluso el nivel Avanzado está muy lejos del de los profesionales de la danza. Los 18 alumnos que componen la sesión de hoy pertenecen al Elemental II. En total, la escuela cuenta con 120 adultos inscritos en *ballet*. La gran mayoría son mujeres, pero no hay un perfil determinado. Las clases acogen desde chicas universitarias hasta señoras de 60 años.

Eso sí: el número de alumnos ha crecido notoriamente en los últimos años. Seguramente, ese incremento esté relacionado con el auge del *beauty-ballet*, un método registrado por la bailarina neoyorquina Mary Helen Bowers que está haciendo furor entre las famosas norteamericanas. En realidad, tiene mucho en común con lo que otros profesores de danza de medio mundo llevan muchos años impartiendo. Se trata de una disciplina que combina *ballet* y *fitness* para tratar de dar a cualquier mujer la forma estilizada de las bailarinas sin necesidad de ser profesionales. El gran logro de Bowers ha sido el convertir a las actrices y modelos más deseadas en las mejores embajadoras del método y haberlo exportado a más de sesenta países.



PARA EMPEZAR A BAILAR

Si eres novata, tu primera inversión debe ser en unas zapatillas planas. Puedes elegir entre cuero y satén, pero has de asegurarte de que se ajusten bien al pie y la suela sea delgada y flexible. Es necesario que la ropa defina bien el cuerpo para que el profesor pueda controlar la posición, el movimiento y la técnica. Un *body* ajustado y pantalones elásticos de corte Capri son dos elecciones acertadas. Los calentadores pueden ser opcionales.



Las clases de *ballet* para adultos de Stefania están sostenidas sobre tres pilares: los ejercicios de suelo (calentamiento de las articulaciones, estiramientos, abdominales...), muy similares a los de yoga o pilates; los de barra (los tradicionales de la danza) y los movimientos coreográficos en el centro. De esta forma, logra combinar ejercicio anaeróbico, basado en la fuerza, y aeróbico, basado en la resistencia. “La danza es uno de los ejercicios físicos más simétricos que existen”, defiende Stefania. “Los bailarines desarrollamos armónicamente los brazos, las piernas, los abdominales... A diferencia de otros deportistas, nosotros siempre repartimos el esfuerzo sobre todas las articulaciones, músculos y partes del cuerpo”. Tal vez por eso, muchos fisioterapeutas lo están recomendando para corregir problemas de espalda.

### DANZA CLÁSICA POR PRESCRIPCIÓN FACULTATIVA

Pilar de Arriba, secretaria de 41 años, se apuntó a las clases hace justo cinco años, precisamente por recomendación médica debido a una escoliosis. “Un fisioterapeuta me recomendó las clases de *ballet* para ejercitar la musculatura interna de la columna”, explica. “Consulté a mi traumatólogo y me dijo que, efectivamente, se trata de una disciplina menos agresiva que la natación, por ejemplo. Y la verdad es que he corregido la escoliosis, mantengo la postura más recta y, encima, mido un centímetro más”. Aparte de los beneficios físicos, el *ballet* desarrolla también la coordinación, la memoria y la musicalidad. De hecho, entre las alumnas de la academia hay dos chicas disléxicas que han mejorado sus movimientos gracias a la danza. “Al principio te sientes un pato mareado, pero cuando llevas un par de meses y te enteras de



**El objetivo no es llegar a ser un profesional**, sino practicar “una gimnasia agradable, beneficiosa y muy estética” (Stefania). En la foto, Sara Vázquez.

lo que significa cada posición, tu cuerpo lo memoriza y vas colocándote automáticamente”, dice Pilar. “Además, es un ejercicio que tiene mucho de artístico. No se trata sólo de hacer una serie sino de intentar hacerla bonita”.

**A DIFERENCIA DE UNA CLASE CON NIÑOS**, en esta sesión los alumnos no se limitan a imitar las posiciones de la profesora. Quieren entender todos los movimientos: por qué un *plié*, un *coupé* o un *passé*. “Para mí es muy estimulante explicar cada ejercicio, para qué sirve, qué músculos estamos trabajando”, afirma orgullosa Stefania. “Cuando era más joven tenía más ganas de formar a niños, pero ahora lo he dejado porque me gusta más la idea de desentrañar el método con adultos”. Claro que los adultos no siempre se ven a la altura: si el *ballet* ya es duro, ellos tienen un obstáculo extra. “Soy consciente de que esta es una disciplina que es mejor aprender de niña, cuando el cuerpo tiene más elasticidad”, confiesa Elena Coloma, ingeniera de 36 años. “Ahora es más difícil, porque el cuerpo no responde igual. Pero es posible hacerlo. Yo noto que he avanzado mucho en los cuatro años que llevo bailando. Físicamente me noto con más fuerza y más flexibilidad. Y para mí es



La profesora Stefania Angelo fue bailarina profesional y sólo da clases a adultos.



TAYLOR SWIFT



NATALIE PORTMAN



MIRANDA KERR



ROSIE HUNTINGTON

Muchos fisioterapeutas lo recomiendan para corregir los problemas de espalda

Al igual que el yoga, el *ballet* tiene como base el control abdominal. Con exigencia y disciplina, los que lo practican llegan a tener un gran dominio sobre su propio cuerpo, y no dudan en resaltar su mejoría física y mental.



terapéutico. El hecho de hacerlo con música clásica te ayuda a cultivar el oído y descubrir piezas. Mentalmente me libera bastante”.

### EL CONTROL DE TU CUERPO LO TIENES TÚ (Y ES POSIBLE)

Ese ejercicio de equilibrio no es una simple percepción personal. Igual que el yoga o el pilates, el *ballet* parte de un principio fundamental: el control abdominal como punto de partida y los estiramientos de cuerpo. “Todo eso se descuida en ejercicios como el aeróbico o el zumba”, dice Stefania. “Son disciplinas más agresivas con el cuerpo, fundamentalmente porque casi nunca incluyen estiramientos de ningún tipo”. En esta clase, ningún alumno es descartado (a no ser que tenga una lesión grave). La escuela adapta los ejercicios a cada persona. “Vienen hasta embarazadas”, cuenta Stefania. “Les prohíbo los saltos, pero el resto lo pueden hacer todo. Y ellas luego me han contado que han tenido un embarazo fenomenal, porque ese ejercicio les sirve para mejorar la circulación y preparar el suelo pélvico”. Precisamente Sara Vázquez, abogada de 44 años, retomó sus clases de baile después de dar a luz a su segunda hija. Ahora cree que la ha ayudado a mejorar tanto física como mentalmente. “Es una disciplina dura, pero es un reto”, reconoce. “Si eres exigente y autodisciplinado, al

### 5 BENEFICIOS QUE QUIZÁS DESCONOCES

- ✓ Reafirma tu cuerpo y fortalece y alarga la musculatura.
- ✓ Aumenta la flexibilidad de ligamentos y articulaciones.
- ✓ Te ayuda a corregir la postura y a mantenerte erguida. Es especialmente beneficiosa en casos de escoliosis.
- ✓ Mejora la circulación y contribuye a que tu sistema cardiovascular funcione mejor.
- ✓ Desarrolla la atención, la memoria y la disciplina e incrementa tu capacidad de concentración.



final acabas consiguiendo lo que te propongas, desde mantenerte en eje hasta hacer una pirueta muy difícil. Alcanzar el control del cuerpo no es nada fácil, pero es posible”.

Como en toda clase de *ballet*, ensayar una coreografía es el fin último. Y aquí también. Cada curso, la profesora prepara una pieza para que los alumnos se luzcan. Eso sí: siempre es una pieza compuesta por ella, nunca repertorio. “Eso sería como pedir a un pintor principiante que pinte *Las Meninas*”, argumenta Stefania. “Aquí enseñamos los pasos básicos y a partir de ahí van avanzando y terminan por rendirse al arte, a la parte artística y estética de esta disciplina. Si no tuviesen esa sensibilidad, no estarían aquí sino en un gimnasio”. ■

**Donde hacerlo:** SPAZIODANZA (spaziodanzamadrid.net), c/Don Quijote, 28 (Madrid). Telf.: 915 54 50 88. ESCUELA YISBELL (escueladedanzabarcelona.es), Vía Augusta, 319 (Barcelona). Telf.: 932 03 71 76. ESCUELA DE DANZA SEVILLA (danzasevilla.com), c/Santa Ángela de la Cruz, 29 (Sevilla). Telf.: 954 21 25 50. BOTÁNIC (botanicespaidedansa.com), c/Turia, 65 (Valencia). Telf.: 963 91 70 48. PILATES Y DANZA (pilatesydanza.es), c/Orzán, 59-61 (A Coruña). Telf.: 654 99 27 15.

La danza es uno de los ejercicios más simétricos. Se desarrollan armónicamente brazos, piernas, abdominales...



PENÉLOPE CRUZ

## CUERPO DE BALLET

LA MODELO DE VICTORIA'S SECRET MIRANDA KERR es una de las principales discípulas de Mary Helen Bowers, la bailarina que ha puesto de moda el *ballet* como ejercicio físico en todo el mundo. La esposa de Orlando Bloom, que nunca antes había practicado danza, no sólo acude a clases sino que confiesa que también lo practica en casa. Igual que ella, la también

modelo ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY, la cantante TAYLOR SWIFT o la actriz CHRISTINA RICCI se han apuntado a la fiebre por bailar. Las tres comparten sala en Ballet Bodies, la academia más chic de Los Ángeles, cuyas sesiones se basan en una combinación de pilates, entrenamiento y *ballet*. Antes que ellas, la actriz NATALIE PORTMAN ya se había

enganchado a la danza clásica durante el rodaje de la película *Cisne negro*, por la que ganó el Oscar en 2011. Otras, como PENÉLOPE CRUZ O CHARLIZE THERON, esculpieron su cuerpo estudiando *ballet* antes de empezar sus carreras como actrices. Ahora que ha vuelto a resurgir la moda entre las famosas, ¿rescatarán sus zapatillas de punta?