Abril 2015 • 1,95€

OBJETIVO BIENESTAR

APRENDE A VIVIR MEJOR

VANESA LORENZO
"Soy una mujer feliz"

¡ESTOY AGOTADA!
TRUCOS PARA NO REPETIR ESTA FRASE

¿POR QUÉ LAS MUJERES LLORAMOS MÁS *(que ellos)?*

PUBERTAD PRECOZ
cómo detectarla y tratarla

NO A LOS REPROCHES
¡no sirven de nada!

ESTÓMAGOS SENSIBLES
Claves para protegerlos

TU SALUD OCULAR A RAYA

NUTRICIÓN
12 cereales que te cambiarán la vida

BELLEZA
DEPILARSE ¿SÍ O NO? LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS

ESPECIAL

I ♥ YOGA

- ASHTANGA, ACROYOGA, TESTIMONIOS Y DESTINOS
- MANUAL DE SALUD PARA SER UNA YOGUI PERFECTA

objetivobienestar.com
Canarias 2,10€
8 413042 554691 00007

VANESA Lorenzo

Y el yoga se hizo mujer

Os mostramos en exclusiva por qué la modelo y diseñadora se ha convertido en la celebrity más yogui del momento, mientras nos habla de cómo esta disciplina empezó a cambiarle la vida hace más de 10 años.

Texto: Carmen Fernández. Fotos: Jonathan Miller

Top, short y calentadores: American Apparel

Top y short: American Apparel

Sudadera: MSGM
Leggins: American Apparel

Dícese de aquella mujer dichosa y entusiasta que aparece vestida con toques masculinos –con chaqueta de hombre comprada en una tienda *vintage* de Nueva York, me confiesa–, el moño delicadamente envuelto, gafas de montura deseable y que ríe hasta la carcajada. Vanesa Lorenzo es modelo, pero llega a nuestra cita sin una pizca de maquillaje. Es lunes y su piel respira. El día del *shooting*, la también diseñadora respiró de otra manera al brindarnos una sesión de ashtanga y acroyoga intensivos. Su cuerpo y su mente volaron.

En la sesión de fotos nos dejaste a todos perplejos con esas posturas imposibles. ¿Cómo puedes llegar a ser tan flexible?
Pues me queda mucho todavía... [risas]. En realidad lo mío viene de lejos. Yo crecí con el ballet clásico, lo dejé y aunque la flexibilidad la pierdes sin la práctica, con el yoga la he recuperado.

¿Cuándo empezaste?
Lo descubrí en Nueva York hace unos 10 años. Manhattan está lleno de centros de yoga y sobre todo de ashtanga, que es el que yo practico y es muy común allí. Como es bastante físico y cañero a los neoyorquinos les gusta. Recuerdo que fui al centro Jivamukti con una amiga, que es bailarina y me dije: "Aquí lo voy a pasar fatal...". Hacía años que no hacía danza y había perdido elasticidad. Pero en la primera clase pude entender las posturas, adaptarlas a mi cuerpo... Y eso me lo dio el ballet. Ser consciente de tu cuerpo y tener cierta armonía a la hora de moverme me ha ayudado también a posar, en mi trabajo como modelo.

Y es también una práctica muy mental.
Esos beneficios los experimenté después. Al principio para mí era como un ejercicio físico nuevo e introducirme en un universo de sensaciones, descubriendo partes del cuerpo y músculos que ni sabía que existían. Además, nunca antes había prestado atención a la respiración y el yoga me ha enseñado a escucharla y controlarla. Empecé a sentirme cómoda con la práctica cuando interioricé las posturas y sólo escuchando al profesor, sin mirarle, podía seguir la clase o practicar sola. El *regalazo* llegó cuando logré coordinar la respiración con las posturas, así empecé a disfrutar del "ahora". Entendí a qué se refiere esta disciplina cuando habla de la conexión entre el cuerpo y la mente. Es una parte de la filosofía del yoga que llevo conmigo en mi día a día: conectarse con una misma y vivir el momento presente. Y es que es muy curioso como el yoga se traslada a otros ámbitos de tu vida. Cuando no me sale bien alguna postura invertida porque me da cierto miedo u otra asana que sea difícil, es porque estoy obcecada en algo y no tengo perspectiva. El yoga me ayuda a gestionar mejor mis emociones, a reflexionar antes de tomar decisiones y lo que más me fascina es que la flexibilidad corporal se traslada a la mental.

> *"Con el yoga ejercitas la musculatura interna y, entre otros beneficios, favorece la vida sexual, ¡doy fe!"*

Porque te has enfrentado a un reto y lo has superado. Debe ser esa sensación.
Los avances que vives con el yoga, tanto con las posturas como con el control de la mente, siempre me sorprenden. El día que menos me lo espero... ¡Pam! El cuerpo y su sabiduría enfrentándose a retos nuevos y consiguiéndolos.

¿Has notado que tu salud ha mejorado?
Absolutamente. Me siento tan ligera como cuando era niña. También lo noté muchísimo durante el embarazo. Cuando tuve dolor de ciática adapté mi práctica a las posturas de yoga que liberan el nervio, y desapareció por completo. El yoga puede solucionarte muchos problemas, no se trata de creer en algo. Es una cuestión científica.

También hay detractores...
Como en todo. El sentido común a la hora de practicar deporte también es primordial para no hacerte daño. No es conveniente correr una maratón sin haberte preparado antes. Con ciertas posturas de yoga es lo mismo.

¿Además de con esta disciplina pones a prueba tu cuerpo con el deporte?
Corría. Pero lo dejé con el embarazo, aunque a mí me gusta hacer de todo. En Nueva York hacía *spinning, kick boxing*... En verano me gusta entrenar al aire libre en circuitos. Y he vuelto a hacer clases de baile contemporáneo.

No lo digas mucho que cualquier día te vemos en la tele haciendo baile por parejas con Carles Puyol, tu marido.
Más bien me veo haciendo *Las mañanas de Jane Fonda* [risas].

Pero también practicas yoga en pareja con él, sólo hay que veros en Instagram.
Pues empezó como un juego...

Dicen que con tu pareja de yoga se establecen fuertes vínculos. ¿Os ha ayudado en vuestra relación sentimental?
Nos hace estar a los dos en la misma onda. El yoga no es sólo una práctica, te ayuda a nivel emocional, a tener más paciencia, te da la oportunidad de parar y reflexionar y, entre otros beneficios, como ejercitas la musculatura interna favorece tu vida sexual. ¡Doy fe! [Risas] Es una forma de vivir y si la pareja no lo siente igual, hay unas desconexiones fuertes. Digamos que practicar yoga nos ha ayudado a entender la vida de una forma parecida y a enfrentarnos a

Jersey de algodón: Parosh
Leggins: American Apparel

los retos, y a Carles los retos siempre le han motivado. Es bonito practicarlo así, une mucho. Comparto con él disfrutar poniendo tu cuerpo al límite, esforzándote al máximo, algo que en yoga hago constantemente. Es muy bonito confiar de verdad en el otro para practicar yoga en pareja... Se crean momentos muy especiales. Con Xuan, mi profesora, me siento súper segura. Y con Carles, claro.

Además del yoga, hay algo que define mucho tu estilo de vida, y es tu paso por Nueva York, a donde llegaste con 20 años por primera vez.
Me sentí acogida por esta ciudad desde el primer momento. Pero ahora viajo menos. Después de tener a mi hija Manuela decidí y comuniqué a mis agencias que sólo haría viajes largos una vez cada cuatro o cinco semanas. Sigo trabajando como modelo a nivel nacional e internacional pero ya no vivo en Nueva York, ni tampoco en una maleta, ni me subo a un avión cada dos días como he hecho desde los 18 años. Cuando tienes familia has de renunciar a gran parte de esta profesión. Yo lo he hecho y estoy encantada. Llevé una vida nómada durante muchísimos años y ha sido una pasada, un grandísimo regalo, pero ahora me encuentro en otro momento de mi vida en el que mi familia es mi prioridad. Lo único que echo de menos es la improvisación. ¡Con un bebé en casa es casi imposible!

Pero te has sabido reinventar sacando a relucir tu faceta como diseñadora.
Dudé en si estudiar interiorismo, ya que lo que buscaba era un forma de expresar mi universo estético. Pero la moda me gusta muchísimo, y claro... ¡La cabra tira al monte! [risas]. Me apetecía formar parte del proceso creativo que hay detrás de la moda y poder elegir mis propias herramientas, dejando de ser yo una de ellas. Como diseñadora no me interesan las tendencias, apuesto por un producto atemporal donde el pequeño detalle, el color, el tejido, el tacto... son lo importante. Siempre digo que la mujer está por encima de la prenda y que éstas te han de hacer sentir bien. Me rijo por este lema. Ahora con una familia a la que cuidar sería imposible seguir con el ritmo de trabajo anterior haciendo colecciones completas cada temporada. Quiero mantener la firma con un equipo familiar y pequeño, además de seguir apostando por una producción ética y de cercanía. La marca seguirá proponiendo prendas atemporales fuera del calendario de moda y de las tendencias.

SUS CUIDADOS *imprescindibles*

Alimentación: "Ahora, para el embarazo llevo un mes preparándome con suplementos. Además, tomo vitamina C a diario. Intento seguir una dieta bastante equilibrada, tomar legumbres al menos dos días a la semana: es un plato casero y barato".

Hidratación: "Intento hidratarme todo el cuerpo. Cuando lo haces todos los días la piel cambia muchísimo. Durante el embarazo lo noté y ininguna estría! La ginecóloga me dijo: 'Si eres constante, no te saldrán. Esto lo decides tú, así que tu misma...' Y a mi hermana también le funcionó".

Limpieza: "Con el tema mascarillas y demás soy muy perezosa. Pero me obligo a limpiarme la cara a conciencia todas las noches, con agua y jabón. Nada de toallitas... Y en la cara me hago un peeling en la ducha, una vez al mes. La piel ha de respirar, oxigenarse".

"El próximo embarazo, que esperamos sea pronto, lo quiero disfrutar más. El cuerpo, si lo cuidas, responde de maravilla"

Y siendo modelo, cuando tu cuerpo es tu principal herramienta de trabajo, ¿llevaste bien el cambio físico del embarazo?
Sí, tenía ciertos miedos pese a que era consciente de que hacer crecer a mi hija era la cosa más maravillosa del mundo. Pero es verdad que había momentos en los que estaba más pendiente de los cambios que experimentaba mi cuerpo que no de la conexión con el bebé, y mira que me lo recordaban en las prácticas de yoga... Respirar, darle la bienvenida... [risas]. Pero el cuerpo es increíble y sobre todo si lo cuidas responde de maravilla. Creo que con el primer embarazo no sabes qué te pasa, las hormonas van arriba y abajo, tienes unos subidones de alegría, y luego te sientes frágil, muy sensible... Son unas emociones tan dispares... El próximo embarazo, que esperamos sea pronto, lo quiero disfrutar más.

¿Te da miedo hacerte mayor?
Sí...

Lo dices con cara de pena...
[Risas] Físicamente me siento mejor que cuando era más joven, pero me miro al espejo y la cara no es la misma. "Ostras... Qué faena, ¡esto va a ir a peor!" [Risas] Pero la alternativa de algunas cirugías es muy mala. Yo quiero mantener la naturalidad, hacer mesoterapia, por ejemplo. Cosas así. Todo lo que esté en tu mano para envejecer mejor, bienvenido sea pero querer tener 20 cuando tienes 40, no tiene sentido. Es que estás más fea. Es imposible estar más guapa. Te arriesgas mucho porque puedes parecer una persona que ni siquiera tú conoces. Lo que no quiero olvidar que si cultivo mis inquietudes personales, en definitiva, mi interior, me aseguro una buena vejez.

En tu web te defines con esta frase: "Satisfecha con el camino recorrido". ¿Eso es felicidad?
Soy muy positiva. Siempre es mejor mirar el vaso medio lleno que medio vacío y he tenido –y tengo– mucha suerte porque el trabajo de modelo es un regalo y desarrollarme de forma creativa haciendo lo que me gusta también lo es. Siempre hay cosas que mejorarías cuando miras atrás, pero sí, soy una mujer feliz y me siento afortunada. ♥

REALIZACIÓN: TXEMA RAMÍREZ **MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA:** JORDI FONTANALS **ESTILISTA DECO:** DANIELA CAVESTANY
LOCALIZACIÓN: 711RENT (BARCELONA) **AGRADECIMIENTOS:** RITUALS, YOGA LAN, HOME CHEF Y TETERE BARCELONA (WWW.TETERE.ES)

Camiseta: American Apparel
Shorts: Lebor Gabala
Camiseta (Xuan-Lan Trinh): American Vintage