VANESA LORENZO

"ME GUSTARÍA IR A POR EL NIÑO"

LA 'TOP' DESPIDE 2016 COMO UNO DE LOS MEJORES AÑOS DE SU VIDA: NACIÓ SU SEGUNDA HIJA, MARÍA, SU RELACIÓN CON CARLES PUYOL ATRAVIESA SU MEJOR MOMENTO Y ACABA DE PUBLICAR SU PRIMER LIBRO, CASI BIOGRÁFICO: 'YOGA, UN ESTILO DE VIDA'.

Por Andrés Guerra • Fotos: Pere Larrégula

Hace algo más de 15 años Vanesa Lorenzo (Barcelona, 1977) entró en un centro de yoga de Manhattan. Era muy pronto, pero venía con *jet lag* y en casa no iba a pegar ojo, así que… Aquel simple gesto le cambió la vida. Desde entonces, la práctica del yoga la ha acompañado siempre. Hoy, afirma que esta disciplina la hace ser más feliz. La *top,* que tiene dos niñas –Manuela y María– con Carles Puyol, ha visto nacer este año a su tercer 'hijo': *Yoga, un estilo de vida* (Ed. Planeta), un libro con enseñanzas de utilidad inmediata para una mujer urbana como ella. **«Quizá viaje a la India más adelante, cuando mis hijas estén de Erasmus»,** bromea. De momento, sin salir de la ciudad, ha cambiado su forma de entender la vida.

Corazón Hay varias maneras de acercarse a esta técnica milenaria: con un viaje a la India, por recomendación de una amiga o porque te lo aconseje un profesional como complemento. ¿Cuándo descubrió el yoga?

Vanesa Lorenzo Fue hace algo más de 15 años, cuando vivía en Nueva York. Tenía 'veintipocos' años y comencé en el centro Jivamukti de Manhattan. Iba muy pronto por la mañana, sobre las 7, antes de ir al estudio. Me motivaron los cuerpos: veía a gente de más de 60 años con una forma física que no me lo podía creer. Y pensé: «Yo quiero ser así». Comencé por la parte más física y luego empecé a entender la profunda filosofía que hay detrás.

C. Una filosofía que recoge en su libro y que incluye alimentación y cómo tomarse las cosas, entre otros aspectos.

V.R. He intentado escribir el libro que me hubiese gustado encontrar cuando empecé. Ten en cuenta que hace 15 años en Manhattan había mucho experto, todo era muy denso y no acababa de entenderlo. Esta es una manera muy sencilla de entenderlo. En yoga no pueden disociarse lo físico de lo mental. Cuando haces deporte respiras como puedes. Aquí no: la respiración es consciente y te guía. La mente tiene que estar conectada con el cuerpo para sintonizar movimiento y respiración. Se aprende a focalizar la mente.

C. ¿Qué es el *mindful eating*?

V.R. Se habla mucho del *mindfulness,* que viene del concepto budista 'conciencia plena'. Respecto al *eating,* la comida, tiene que ver con estar en el momento presente mientras estás comiendo. Conectar contigo y así comenzar a saber qué alimentos te sientan bien y cuáles no. A veces te notas ➠

➠ hinchada. O con un bajón. ¿Por qué? A lo mejor has comido carbohidratos que digieres mal. O te has metido un chute de azúcar y cuando te baja, te sientes cansada. Cuando comes conscientemente notas antes los síntomas y acabas sabiendo qué comer. Sin ser radicales; si un día te apetece desayunar cruasán, adelante.

C. ¿Qué me dice de las dietas?

V.R. No creo en ellas. Cada organismo es distinto. Es más conveniente entender cómo afectan los alimentos a nuestros organismos y que cada uno escoja lo que quiera. Cuando comencé a practicar yoga también empecé a interesarme por la alimentación: zumos de presión en frío, superalimentos, comida orgánica… En España me costaba encontrar todo esto, pero ya no. Ahora tenemos de todo. El libro ofrece la base para entender cómo funcionan las proteínas, las grasas y los carbohidratos y cómo los gestiona tu cuerpo dependiendo de la calidad del producto.

V.R. ¿Se necesita viajar a La India y estar una temporada desconectando en un *ashram* para conocer bien el yoga o no es necesario ir tan lejos?

C. No lo he hecho nunca, aunque me encantaría. Intento ser realista con la vida que llevamos, con lo que nos rodea –polución, estrés y alimentos refinados– y cómo introducir una buena alimentación sin que cueste. Porque no es un castigo dejar los alimentos precocinados y envasados. Lo que hay que hacer es comprar los alimentos lo más parecidos a cómo los da la tierra.

C. ¿Qué sintió cuando dio una *masterclass* de yoga para 3.000 personas?

V.R. Aquello fue increíble. De las cosas más bonitas que he hecho nunca. Una experiencia preciosa con una energía bestial. Al final de la clase tenía que aguantarme el llanto de la emoción. Cuando compartes algo que te hace tanto bien con más gente… Porque la práctica sola es muy dura, hay que tener una fuerza de voluntad enorme.

C. ¿Practicando yoga la maternidad es mejor?

V.R. A mí me ayudó muchísimo a disfrutar más del embarazo. Es un estado en el que si físicamente te encuentras bien, estás feliz y tienes buena forma física, te ayuda a estar a gusto aun con el peso que ganas. El cuerpo es supersabio: un bebé solo toma lo que necesita. Si tú no tomas, por ejemplo, suficiente calcio, lo cogerá de tus huesos. Las calorías que te metas irán a tus cartucheras. No es que haya que comer más, sino lo que el bebé necesita. Y muy buena calidad de producto.

C. Dice que el yoga le enfrenta a sus limitaciones. ¿Qué defecto confesable no le gusta de usted y cómo cree que puede mejorar?

V.R. Muchas cosas, pero te diré una. Gestiono fatal el tiempo, me creo que puedo con todo, cosa que es un poco cuestión de ego, y debo bajarlo. Asumo más trabajo del que quizá puedo. Luego me voy a la esterilla a hacer yoga y ¡zas! Te caes o no te sale. Porque tienes que parar y pensar. El yoga te da lecciones constantes.

C. ¿Ha sido difícil dejar el blog de *Harper's Bazaar* para unificarlo todo en su propia plataforma digital, www.vanesalorenzo.com?

V.R. Era la evolución natural. Estoy superagradecida a Eugenia de la Torriente, porque me habían tentado otros medios y no me acababa de encajar la cosa. Pero cuando ella apostó por mí, me halagó, creí que a lo mejor tenía algo que contar. Ha ido muy bien y quiero seguir ligada a la familia *Harper's,* pero era la evolución natural.

EXPERTA YOGUI

Han pasado un par de años desde que Vanesa comenzara a compartir sus posturas de yoga con sus seguidores. Ahora, la modelo recoge su experiencia con esta práctica milenaria en un libro que acaba de publicarse: 'Yoga: un estilo de vida'.

"NO ME ARREPIENTO DE HABER HABER DEJADO MI CARRERA DE MODELO PARA SER MADRE"

C. Después de un tiempo con su propia empresa de moda, hizo un parón y lanzó una colección cápsula para la firma de niños The Animals Observatory. ¿Retomará el lápiz y el papel para seguir dibujando patrones?

V.R. Cuando me quedé embarazada de mi primera hija, como era un proyecto empresarial y no solo de diseño, comenzaba a haber una demanda internacional que exigía dar un gran salto, en equipo, financiación... Eso era una buena noticia, pero estaba trabajando 12 horas diarias. Y si quería ser madre, no era lo que me tocaba. Por eso paré. Cuando me propusieron una colección cápsula, acepté porque el diseño me encanta. En Planeta me dieron total libertad con este libro, me dijeron que lo podía hacer como quisiera y así lo hice, porque para mí la imagen es fundamental. Ahora voy a centrarme en este libro y en diseñar cosas esporádicas si surgen. Mientras, seguiré con mis trabajos de modelo.

C. ¿Echa de menos la agenda que tenía antes? Sesiones, viajes…

V.R. Tomé la decisión cuando fui madre y no me arrepiento. Pero claro que lo echo mucho de menos. Me encantaba vivir en Nueva York y tener una vida nómada, si no te lo dijera, mentiría.

C. Últimamente la hemos visto viajando mucho junto a Carles (Puyol), su pareja, que es embajador de la fundación Laureus. Acaban de estar en México con la iniciativa *Sport for Good* para ayudar a los más pequeños. ¿Qué temas sociales le preocupan más?

V.R. Llevo tiempo colaborando con amigos que tienen pequeñas fundaciones y ONG's, cosas personales, chiquititas. Una de ellas en Mozambique. Laureus tiene mucha visibilidad y está haciendo un trabajo superchulo. Estuvimos en un centro de boxeo en las afueras de Ciudad de México, donde la violencia entre los jóvenes es bestial. Vimos cómo a través de la disciplina del boxeo les enseñan a redirigir esa energía. Si ayudamos a 40 niños, bienvenidos sean. Siempre que puedo, apoyo a Carles en estos proyectos.

C. Dicen que para que una pareja funcione es importante admirar al otro. Imagino que esta parte de él le encanta, aunque también que destacara como futbolista de elite.

V.R. Sí, pero tú admiras a tu pareja por otras cosas. Porque las profesiones van y vienen. Si no hay otras cosas de base… Es como lo que le ocurre a Gloria Swanson en *El crepúsculo de los dioses:* cuando le quitan el foco se vuelve loca, porque no sabía hacer otra cosa. Y esto nos puede pasar a todos en cualquier profesión. Si la persona que tienes al lado no te admira por los valores que tienes y lo que ofreces en el día a día, al final eso se va a la porra.

C. ¿Qué admira de Puyol en las distancias cortas? ➠

➠ **V.R.** Su honestidad, que está por encima de todo. Es un tío que siempre, siempre va de cara. No se doblega por nada. Y eso no es fácil de encontrar.

C. En cualquier caso, que cuando se retiró todo el mundo lo despidiese con tanto cariño, incluso el equipo rival, dice mucho en su favor.

V.R. Él siempre dice que la mayor recompensa la tiene en la calle. Es muy chulo lo que ocurre. Y da igual en Barcelona, Vietnam o Madrid.

C. Dos niñas, un hombre que la quiere, su primer libro… Defina con palabras su grado de felicidad actual.

V.R. A este año no puedo pedirle más. Nació mi segunda hija y este libro es maravilloso. Estoy tranquila. Más que con metas conseguidas, con muchas cosas que quiero hacer y con la tranquilidad de que van saliendo bien.

C. ¿Se han planteado un tercer hijo? Imagino que un varón les gustaría…

V.R. A mí me encantan los niños, me hubiese gustado tener un hijo y a saber si llegará un tercero... Sí, me encantaría ir a por el niño.

C. ¿Entienden sus hijas que sus padres son famosos?

V.R. No, son muy pequeñas. Bueno, la mayor cuando vamos por la calle a veces pregunta: «¿Pero por qué le hacen fotos a papi, mami?». Le contestamos que a esa señora le apetece, porque le gusta papá y ya está. *(risas).* ❦

"Las profesiones van y vienen y tú admiras a tu pareja por otras cosas. Si no hay otras cosas de base...".

"LO QUE MÁS ME GUSTA DE PUYOL ES SU HONESTIDAD. SIEMPRE VA DE CARA"

SU VIDA A TRAVÉS DE LA VENTANA DE LAS REDES
La 'top' dejó de lado su carrera para centrarse en formar una familia junto a Puyol. Hoy es toda una experta en yoga, pero también una mamá entregada y una mujer que encuentra hueco para acompañar a su pareja en sus viajes. Y todo lo muestra en la red.