VANESA LORENZO estado salvaje

Fue en Nueva York donde descubrió que **la vida sana es la vida mejor.** Hablamos de yoga, y de las fuerzas que mueven su naturaleza, de la mano de Kérastase.

POR **MARTA MONLEÓN.** FOTOS **JAVIER BIOSCA**

Fuego

"El agua con sal te ayuda a conseguir textura esponjosa, aplícala junto a un producto hidratante que ayude a dar forma al rizo natural, como *Soin Fondamental*, de **Kérastase**", sugiere Helena Liébanas, autora de estos peinados.

Plantar un árbol, tener un hijo –en este caso dos, María y Manuela– y escribir un libro, *Yoga, un estilo de vida* (Planeta, 2016), camino ya de su séptima edición. "La editorial ya me ha ofrecido escribir otro, ¡y no me extraña, con lo que están vendiendo!", me cuenta entre risas. Vanesa Lorenzo es feliz, y se le nota. Aunque ella ya es optimista por naturaleza, de las que prefiere ver el vaso medio lleno a medio vacío. "Yo pienso, este pensamiento no me va bien, pues este pensamiento fuera". Y me lo cuenta con la boca pero también con la mirada, esa de ojos azules que desprende naturalidad y realidad, con la que se ganó a los clientes que la 'obligaron' a vivir durante una década en Nueva York, y que todavía hoy, recién cumplidos los 40, siguen reclamando a la modelo para sus campañas.

Fue precisamente en Nueva York donde te iniciaste en el yoga, ¿verdad? Sí, hace más de 15 años. Empecé en el centro de Jivamukti y yo, que siempre tenía *jetlag* a causa de los viajes, e iba a las clases de las 7 de la mañana, coincidía con la gente más pro, gente de edad avanzada con unos cuerpos yogui increíbles. Y pensaba: 'yo quiero llegar así a esa edad' (risas). Desde la primera clase, el yoga me recordó las sensaciones que había experimentado en ballet clásico de pequeña –que entrenó durante años–, de conexión con el cuerpo. Ahora practico el *ashtanga Vinyasa,* que es muy físico. Me cuesta más realizar la meditación solo con la respiración, que es lo que se ejercita en el *kundalini*. El esfuerzo físico me gusta, lo necesito para calmar la mente.

"¡Mi pelo me ha dado tantas alegrías!"

Si tuvieras que convencerme de que lo pruebe... Te diría que te cambia la vida, pero de verdad. Cada postura te hace sentir una cosa, pero no solo físicamente, involucra también las emociones, porque están conectadas a tu respiración. ¿No has notado que cuando estás estresada o tienes miedo tu respiración es corta? Y te ayuda a relativizar las cosas. A mí me ayuda a gestionar mis emociones de una forma menos dramática y con perspectiva, con optimismo.

Pero tú eres de naturaleza optimista. Siempre lo he sido, pero por una cuestión práctica. Y en el yoga también hay algo de no criticar, de 'no violencia' hacia ti misma, de no fustigarte, y también de no criticar a los demás… Yo prefiero intentar ver lo bonito de las cosas, me parece una postura más saludable.

Vanesa comenzó su carrera con 11 años, haciendo cine y publicidad. "Me habría encantado tener una carrera como actriz, una profesión mucho más longeva que la de modelo y que además me encantaba", asegura, "pero no hubo nadie que me animara a continuar con ella". A los 18 iniciaba su carrera internacional en París, ciudad que reconoce no la trató bien "sí a nivel laboral, pero no personal, no sentí que me abrazara". Así que, cuando con 20 años se trasladó a Nueva York, donde todo el mundo es de todas partes, se sintió como en casa. Reconoce que comenzar tan joven a trabajar le hizo perderse cosas, que tuvo que aprender a gestionar la soledad, su propia empresa, su economía.

¿Qué te parecería que tus niñas quisieran dedicarse a la profesión de modelo? Muy bien, eso sí, las obligaría a estudiar, porque hay mucho tiempo libre. Yo me podría haber sacado varias carreras a distancia. De eso no se libran. Sobre todo porque, ahora lo veo más, esta antes era una profesión a largo plazo, y ahora veo muchas chicas que entran y salen.

¿Qué importancia le das a tu melena? ¡Es que mi pelo me ha dado tantas alegrías! (risas). Corto o largo, con el pelo puedes expresar un montón de cosas y también delata muchas otras, como problemas de salud. Yo soy de las que cuida su pelo por fuera y por dentro.

¿Cuál es tu rutina de cuidado de cabello? Tras el embarazo, por ejemplo, con el que perdí mucha cantidad, estuve tomando cápsulas de aceite de Onagra que me fueron fenomenal. ¡Y se me ha creado algo de onda! Estoy encantada, yo que siempre he querido tener el pelo rizado…

ESTILISMO: RUT BATICON. PRENDAS DE ZARA. PELUQUERÍA Y MAQUILLAJE: HELENA LIÉBANAS (COOL PARA CHY). PRODUCCIÓN: JULIA BEJARANO.

"Nunca me ha dado miedo proyectar naturalidad. Hay modelos a las que no les gusta mucho sonreír, se controlan. Yo creo que doy una imagen de cercanía"

¿Nunca has pensado en cortártelo? No, pero por el trabajo, que me demandaba pelo. Lo hubiera hecho si me lo hubieran pedido. Recuerdo que cuando tenía 7 u 8 años mi madre me cortó el pelo a lo chico. Yo tenía un melenón y era muy flaca, y mis abuelas decían que el pelo me estaba quitando toda la fuerza. ¡Fíjate qué cosa más absurda! Si yo no hubiese estado sana como un roble, no habría tenido esa melena.

¿Siempre has sido una enamorada de la vida sana? Desde que comencé a vivir en Nueva York, donde siempre ha habido opciones para comer sano. Y recuerdo empezar a leer mucho sobre la comida orgánica. Pero vamos, que no le hago ascos a nada, me tomo mi jamoncito y mi *pizza.* No soy de extremos, no soy vegetariana. Creo que lo importante, o por lo menos lo que a mí me funciona, es tener unos hábitos saludables en casa y luego disfrutar cuando sales. Me da mucha pereza pedir una ensalada en un restaurante. Soy fan de las manitas de cerdo. Y de las croquetas.

¿Practicas otras disciplinas además del yoga? Sí, me gusta mucho hacer ejercicio en el que trabajas con tu propio peso *(bodyweight training)*. Y antes de quedarme embarazada era una loca del *running*. Y del *kickboxing*. Ahora estoy haciendo pádel porque a mi chico (el exfutbolista Carles Puyol) le encanta, es muy divertido. Yo digo que es el ejercicio de *mindfulness* más maravilloso del mundo porque, si no 'estás', no le das a la bola.

La modelo, que confiesa que sus dos abuelas tenían una piel "que era un escándalo", cree fundamental la limpieza para tener una piel bella. Tampoco perdona los *peelings* semanales "y no fumar (ella nunca lo ha hecho), "ese creo que es el top 1 de los cuidados de belleza", afirma. Y dormir, aunque ahora con las niñas no pueda seguirlo a rajatabla. "Siempre he hecho horarios de señora mayor, me acostaba pronto y me levantaba pronto. Ahora el yoga a las 7 de la mañana es imposible, pero encuentro otros huequillos".

'Mi motor es la curiosidad', es una frase que destacas en tu *web*. ¿Fue esa ella la que te llevó a estudiar diseño y crear una firma de moda? Sí, soy curiosa y también diría que un poco osada, porque me meto en mil fregados (risas).

Pero sales bien de todos, ¿no? Sí, sí, soy muy trabajadora. Soy curiosa, pero cuando me involucro en algo le dedico tiempo, esfuerzo y trabajo. Y soy curiosa porque creo que si pierdes la curiosidad envejeces. Ser viejo no es una edad, es una actitud. Prefiero tener unos ojos curiosos que unos que digan 'esto ya lo conozco'.

Ahora creo que tienes un poco apartado lo de diseñar. Sí, me quedé embarazada cuando la marca iba por la cuarta colección y empezaba a tener una demanda internacional buenísima, pero necesitaba llevar la empresa a un nivel más profesional y con un equipo mucho más grande. Posicionar una marca a nivel internacional es horroroso. Si no me hubiese quedado embarazada me habría metido de lleno.

Sueles utilizar la frase 'bajarse de los tacones'. Yo me refiero a nuestro trabajo como 'modelinchi', porque me gusta ponerle un toque cómico. Si tienes todo el día en la cabeza lo de 'qué guapa', 'qué divina', puedes acabar un poco loca. Eso y el examen estético constante: ahora demasiado rubia, ahora demasiado morena, o gorda o delgada. Nunca vas a gustar a todo el mundo. A mí me costó aceptar que no medía 1,80, y eso me causó frustración al principio. Pero luego me di cuenta de que mido 1,70 y era lo que había, y a quien le gustara bien y a quien no, también. (risas)

¿Cuál es el mejor piropo que te pueden echar? Que soy una persona de verdad, honesta. Me gusta ese piropo.

EL REGALO DE VANESA

Es el libro que a ella le hubiera gustado encontrar en algún lugar cuando daba sus primeros pasos en el mundo del yoga. *Yoga, un estilo de vida* (Planeta, 2016) es un camino en cinco pasos que conduce en sus páginas de manera gradual, y a un ritmo adecuado y paulatino, al objetivo de introducir el yoga en la vida diaria y mejorar el bienestar físico y mental.