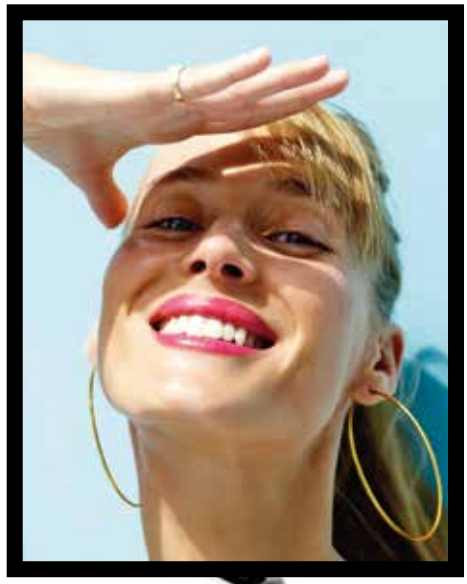

HABLE CON ELLA

VANESA LORENZO

La modelo ha hecho del yoga su estilo de vida. Y ahora le gustaría que también fuera el de los demás.

Por Elsa Fernández-Santos

NO HA escrito un tratado sobre yoga, sino un libro sobre su experiencia con una práctica que inició sin mayores pretensiones hace 15 años en Nueva York y que, con el tiempo, ha sido un arma fundamental de autoconfianza y superación. Vanesa Lorenzo (Barcelona, 1977) huye de los límites, también en lo que se refiere a las pautas de una vida saludable. "Bueno, soy disciplinada cuando voy a la compra, pero no si voy a un restaurante. No soy una persona de extremos, tampoco en la alimentación y, aunque el yoga es una filosofía de no violencia, y eso implica a los animales, yo como carne y pescado porque el cuerpo me lo pide. Digamos que intento llevar esa filosofía a otros terrenos, como la compasión por mi misma, aceptarme como soy y también a los demás", asegura la modelo, diseñadora y prescriptora de recetas para sentirse mejor, primero desde su blog, *Una mujer, muchas mujeres* (publicado durante sus dos primeros años en Harpersbazaar.es) y ahora desde *Yoga, un estilo de vida*.

"Cuando llegué a Nueva York, todo el mundo hablaba del yoga", recuerda. "Había muchos locales y era imposible no sentir curiosidad. Entonces todos los libros que encontraba eran tan espesos que no podía con ellos, así que, de alguna manera, este es el que me hubiera gustado descubrir". Un binomio modelo-yoga que tiene como referente el manual que Christy Turlington publicó en 2002: "Me gustó porque era muy personal y yo pretendo algo parecido. Este es un proyecto honesto y sencillito, solo quiero inspirar a otros".

Los conocimientos adquiridos durante 15 años han tenido sus idas y venidas, aunque la práctica siempre ha estado centrada en la modalidad de *ashtanga viniasa yoga*, popularizada a finales del siglo pasado por Sri Pattabhi Jois y una de las más dinámicas que existen: "Durante mucho tiempo la combiné con otros deportes: *running*, *kick boxing*, *spining*... Evolucionaba, pero no me comprometía de verdad. Pero hace seis años empecé a profundizar". Curiosamente, ese *compromiso* se afianzó en paralelo a su primer embarazo (tiene dos hijas con el exfutbolista Carles Puyol, Manuela, de 3 años, y María, de 10 meses), hasta llegar al idilio actual: "Supe que todo lo que me sucedía en la esterilla me acompañaba después fuera de ella. Por ejemplo, tienes miedo a una postura y todas esas sensaciones y emociones, de superación, de paciencia, luego te acompañan en tu vida". Una conexión con su cuerpo que, dice, le ayuda a avanzar y cumplir años: "Hay un punto de hacerse mayor que no es fácil, parece que todo se degrada. Pero el yoga te hace sentir que tu cuerpo sigue evolucionando, y por eso te aceptas mejor".

En definitiva, una guía personal a través de respiraciones, posturas y hasta alguna receta: "Tengo mis secretillos y hábitos, como desayunar verduras y frutas o tomar un batido de espinacas con plátano, frutos del bosque y aceite de coco. Perfecto para nutrir los órganos después del ejercicio". ■

El libro *Yoga, un estilo de vida*, de Vanesa Lorenzo, está editado por Planeta.

FOTOS: PATRICIA GALLEGO, D.R.