

ELLE

NOVIEMBRE 2022 N° 434
135 € (CPN)
CANADAS 150 €

ESPECIAL
BELLEZA
BODY & SOUL
DIETAS CONSCIENTES
FITNESS ORGÁNICO
COSMÉTICA EMOCIONAL

ELLAS MANDAN

ADELE
CHARLIZE THERON
AMAIA SALAMANCA
GRETA THUNBERG

TRABAJO

¿QUÉ ES EL
ÉXITO HOY?
LAS CLAVES
PARA SER FELIZ

MODA
NUEVO
CÓDIGO
WORK

En portada
Karmen Pedaru



Belleza

Disciplinas Body & Soul

Es muy reconfortante encontrar tu momento semanal para salirte de la rueda del estrés. Desconectar, respirar y sudar tus preocupaciones ayudan a tomar perspectiva. Las técnicas integrales que son tendencia van más allá del cuenta calorías y las métricas, trabajan sobre tu bienestar físico y mental. Logran que tengas un cuerpo tonificado, poderoso y una psique en equilibrio. ¿Quién da más?

EL MÉTODO KO

Llega a España con un objetivo claro: entrenarte para ser feliz. Su creadora, Ale Llosa, triunfa en Latinoamérica con este sistema de entrenamiento que ejercita cuerpo, mente y emociones a través del boxeo, las artes marciales, el 'bootcamp' y el yoga. Cuenta con tres sesiones ('KO', 'NTC' y 'Soul Yoga') de distinta intensidad. En KO Urban Detox Center, su centro en Madrid, y 'online' (ilveska.com).

JIVAMUTKI YOGA

Significa 'liberación en vida' y es una de las modalidades más profundas del yoga. «Una clase se basa en la práctica de Hatha Yoga dinámico enseñado a través de Vinyasa (ligando cada movimiento a la respiración), canto de mantras, música inspiradora, meditación y enseñanzas de las escrituras clásicas», cuenta Cándida Vivalda, profesora de Jivamukti en Madrid (candidavivalda.com). En Barcelona tienen también centro oficial.

DIMENSIONAL METHOD

Consiste en el movimiento libre basado en los últimos estudios de biotensegridad, el 'bowl spring', el yoga tradicional, la 'capoeira', la meditación y el 'budokan'. Cada clase está guiada por su creadora Rocío Megía, experta en yoga y 'acaci', que también trabaja el crecimiento personal. Revoluciona tu patrón postural, tu suelo pélvico y tu mente (rociomegia.com).



>> Para racionalistas La técnica sanadora

PILATES EN CASA

Hay quien opina que el último grito en 'fitness' no siempre es lo mejor y prefieren ponerse en forma con lo seguro: disciplinas clásicas avaladas por décadas de éxito. Es el caso del método que creó Joseph H. Pilates, un entrenamiento físico-mental donde prima el dominio de la mente sobre el cuerpo. «La correcta alineación y postura sólo será posible cuando el mecanismo completo de funcio-

namiento del cuerpo esté bajo control», decía el gurú alemán. En una sesión de Pilates, nada se deja al azar: cada movimiento y ejercicio están milimétricamente medidos. Y aún hay centros donde practicar el método original, sin alteraciones, como Elite Pilates, que cuenta con la aparatología genuina que respeta las medidas y resistencias diseñadas por su creador. Sus profesores tienen una rigurosa formación acreditada por la mítica Romana's

Pilates de Nueva York, fiel al legado del maestro. En sus estudios de Madrid y Santander, ofrecen clases personalizadas y tratan múltiples dolencias crónicas y agudas mediante una fisioterapia profesional. Ahora disponen también de un servicio 'athome' mediante el que crean un espacio 'wellness' con las máquinas en tu casa. Bonomensual: 600 € (una sesión semanal). Tel.: 91 435 78 38. Elitepilates.net.

SIGUE *tu* instinto

Escucha tu interior y abraza tus impulsos. Las últimas tendencias en FITNESS te motivan a voluntad: desde la catarsis que produce dejar fluir cuerpo y mente a sesiones llenas de adrenalina.

POR ALEJANDRA YEREGUI FOTO EMMA SVENSSON. REALIZACIÓN JOHANNA ANDERSSON

Tener o no tener *flow*, esa es la cuestión. La última tendencia en *fitness* propone nuevas modalidades de entrenamiento para que tu cuerpo fluya de forma orgánica, cambie de dirección, tempo y plano con la intención de vivir nuevas sensaciones nunca experimentadas hasta ahora. Implica ejercitarte desde las entrañas, toda una catarsis no exenta de pasión, energía y, por supuesto, muchas calorías quemadas.

Danza intuitiva

Esta modalidad de baile pretende enseñarte a conectar con tus emociones a través de movimientos conscientes. «Bailas sin pensar durante dos horas. El objetivo es trascender la mente crítica y detonar una explosión de endorfinas gracias a una danza libre que nace escuchando tu cuerpo, que tiene una sabiduría infinita; es como una meditación en movimiento», explica Anima May, coreógrafa de danza contemporánea y creadora de Moov. En cada sesión, guiada por la experta, suenan ritmos de música electrónica, instrumental, étnica, tribal y *remixes* populares. Activas músculos muy difíciles de

ejercitar, el sistema linfático funciona a tope, tu capacidad cardio-pulmonar mejora y también la flexibilidad. «Pero lo que de verdad hace única la experiencia es que su repetición semanal te entrena para sentir dicha, agradecimiento, paz y amor en tu día a día», apunta la bailarina. Se imparte los domingos en Gymage, Madrid (moovmadrid.com).

Animal flow

Esta disciplina no consiste en imitar a un mono, perro o león, si bien se realiza a cuatro patas (cuadripedia, en términos técnicos). «Se trata de un entrenamiento divertido y desafiante de peso corporal, que incluye elementos gimnásticos, calistenia, *parkour*, yoga, *capoeira*, *breakdance* y *handstand*,

pero aplicamos los movimientos de forma diferente; fluidos y en multipiano», señala Rafa Díez, máster instructor de Animal Flow y profesor en R10Lab (entrenamientonatural.com). Y es que cuando las manos y los pies están sobre el terreno, se activan nuevas tareas motoras, se centra mejor la atención y se facilita el proceso de comunicación neuromuscular. «Cuanto más eficientemente conecte el cuerpo, mejor funcionará en el trabajo, el deporte y la vida cotidiana», añade el entrenador. Las clases se imparten individuales o en grupo y benefician desde al atleta que necesita mayor movilidad, al yogui que busca más fuerza, hasta al entusiasta del ejercicio físico o al adulto que quiere ganar longevidad.

DESDE EL CARIBE: SOCANOMICS

Si tienes la fantasía de hacer las sacudidas de cadera sensuales de Beyoncé o Jennifer López, ahora puedes ser la reina de la pista o expresar tu verdadero yo frente al espejo (sin testigos) con este divertido entrenamiento que se basa en bailes de ritmos caribeños y la alegría del carnaval. Socanomics, aunque nació en Los Ángeles, ya aglutina una tribu alrededor del mundo. Las clases, que puedes seguir online, las imparte su creadora, Selena Watkins, bailarina, yogui y atleta, cuyas raíces están en las islas de Antigua y Barbuda. Toda una fiesta explosiva del *fitness* con música exclusiva que te deja sin aliento, con el cuerpo esculpido y la autoestima muy alta. Insíbete en Socanomics.com.