

Equipos de la NBA fueron los pioneros en incluir una práctica que seduce a tenistas como Serena Williams y Novak Djokovic

Yoga para ganar

MARGARITA PUIG
Barcelona

Titanes de la NBA como Michael Jordan, Shaquille O'Neal, LeBron James y Kobe Bryant. Tenistas como Serena Williams, Novak Djokovic y Maria Sharapova. Surfistas como Kelly Slater, Rochelle Ballard y Mark Occhipulo. Exfutbolistas como Ryan Giggs y John Terry. Jugadores de ajedrez de la talla de Timur Gareyev. Profesionales del póker como Daniel Negreanu... Todos tienen algo en común que, sin embargo, a muchos todavía les cuesta relacionar con el deporte de élite. Es el yoga, la meditación y el pranayama, o lo que es lo mismo, ejercicios de respiración. Todos los mencionados, sin excepción, han recurrido a estas prácticas como parte imprescindible en sus entrenamientos y, sin duda, están creando escuela.

Uno de los pioneros en impulsar esta tendencia que ahora parece imponerse fue Abdul-Jabbar. Lo más impresionante de este jugador que ostenta casi todos los récords, desde haber tenido más minutos que nadie en la historia de la NBA (57.446) hasta haber conseguido más puntos y más selecciones en el All-Star, fue su larga carrera profesional... Veinte años son muchos para un jugador de tanta estatura. ¡Mide 2,18! Y hay quien dice, como él mismo, que es el yoga lo que le mantiene (y le mantiene hoy, a los 71 años) en activo. Abdul-Jabbar debió de parecer un bicho raro cuando en 1976 comenzó a hablar de los beneficios de la práctica del yoga (y la meditación), pero el caso es que

acabó convenciendo, ya que llegó a estar en nómina en Los Angeles Clippers precisamente como instructor de esa disciplina.

En el fútbol actual, la gurú más aclamada es una mujer. Se trata de Ambra Vallo. En su día bailarina principal del Real Ballet de Birmingham, su presencia desde el viernes hasta mañana domingo como ponente en la segunda edición del Global Yoga Congress (GYC) en la escuela Sagrados Corazones de Barcelona es todo un reclamo para yoguis... pero también para deportistas y entrenadores de élite. Igual que Jordi Canela, que es el creador del evento, Andrei Ram, Simon Park, Fabio Philippi o Yo-

Fútbol. Ambra Vallo, instructora del Aston Villa, en la imagen ayudando al exjugador John Terry, está en el Yoga Congress de Barcelona



PH: MURAN / JOHN TERRY 26



shio Hama, domina prácticamente todos los estilos que se presentarán durante las 230 actividades que conforman el congreso: Hatha Raja, Gravity, Vinyasa, Dharma, Kundalini, Sivananda, Iyengar, Ashtanga, Jivamukti o Acroyoga... Formada en la escuela del Ballet Real de Flandes, solista de la Ópera Real de Valonia, del Royal Ballet de Flandes y del English National Ballet, y una de las destacadas en la lista *Debrett's people of today*, que incluye las mil personas más influyentes del Reino Unido, donde más se disputan a Ambra Vallo es en el terreno deportivo. Olímpicos de diversas disciplinas y sobre todo

Tenis. Djokovic, de 31 años, es un entregado practicante de yoga y meditación. Domina varios estilos, incluido el gravity

futbolistas suspiran por entrenarse con ella. Pero sólo el Aston Villa ha conseguido tener en nómina a esta bailarina que recurrió al yoga para recuperarse de sus lesiones.

Ambra Vallo no es ni la primera ni la última que ha llegado al yoga para alargar su práctica profesional. O para, cuando llega la retirada, encontrar una alternativa que sea alentadora y trabaje la parte física pero al mismo tiempo la mental. El suyo es muy parecido al caso de Cristi Christensen, en su día exgimnasta de élite y luego buccadora. Después de que una lesión cortara sus sueños olímpicos, esta deportista polifacética cambió su enfoque para ayudar a otros a mejorar su nivel de condición física con su experiencia en el camino del yoga.

Tras obtener su título en kinesiología, estudió durante más de diez años con maestros de renom-

EN BARCELONA

El Global Yoga Congress reúne hasta mañana a los mejores instructores vinculados con el deporte

bre y fama mundial como Saul David Raye, Shiva Rea, Seane Corn, Elisabeth Halfpapp y Fred DeVito hasta construir una práctica con fuerte acento atlético. Cristi Christensen, que también forma parte del cartel del Global Yoga Congress de Barcelona, está sacudiendo el mundo del yoga con esta fusión con elementos propios de la alta competición. Y también porque está integrando el yoga y la danza con música *house* en vivo durante sus vigorizantes eventos *Deep Exhale*.