

GLORIA MORALES

BALLET

fit



El método
que cambiará
tu cuerpo

m̄

GLORIA MORALES

BALLET

fit

El método
que cambiará
tu cuerpo

mñ

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel **ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de cubierta: © Esteban Palazuelos

Ilustraciones de interior: Marcos Balfagón

Diseño y maquetación: María Pitironte

Redactora: Elisa García-Faya

© Gloria Morales, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Fotografías de interior: Asís Ayerbe, Sergio Bolaños, Leonardo Córdor, Lluís Fábregas, Edu García, Adrián Gómez, Gloria Morales, Ayoze Ojeda, Esteban Palazuelos, Roberto Torres

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.mredicciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4846-1

Depósito legal: B. 4.354-2021

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain-Impreso en España

índice

PRÓLOGO, 11

01

EN
primera
PERSONA

13

02

HISTORIA
del ballet
Y DEL FITNESS

35

03

¿QUÉ
es
BALLET FIT?

47

04

¿QUÉ NECESITAS
para practicar
BALLET FIT?

55

05

FUNDAMENTOS
básicos

65

06

RETO:
cuatro
SEMANAS

89

07

TU PRIMERA
clase de ballet fit
EN 50 MINUTOS

115

08

BENEFICIOS
físicos
Y PSICOLÓGICOS

143

09

BENEFICIOS
emocionales

155

10

LA DIETA
perfecta
ES COMER BIEN

163

11

LA COMUNIDAD
BALLET FIT
Testimonios

193

12

Playlist
EN SPOTIFY

205

01

.EN
primera
PERSONA



Ballet Fit vio la luz en 2015 como disciplina innovadora y rompedora, pero en realidad nació antes. Y ese «antes» no tiene nada que ver con el arduo e ilusionante camino que cada uno ha de recorrer para sacar adelante cualquier proyecto personal; porque Ballet Fit es eso precisamente, mi proyecto más personal. Pero como os decía todo surgió antes. Mucho antes.

Ballet Fit nació en el patio de mi colegio.

De pronto, siendo bien chiquitita, me vi en la tesitura de tener que escoger entre solfeo y piano como actividad extraescolar. Mis dos hermanos mayores se decidieron años antes. Me habían marcado un camino, un rumbo. Como tantas otras veces me pasaría en la vida. Tenía cinco años y ya por aquel entonces era una niña muy inquieta. Tenía un piano en casa así que la decisión pintaba bastante fácil. Como aquel que dice, yo solo tenía que seguir el curso del río. Pero, la verdad, nunca he sido de escoger la ruta más fácil.

No quise asistir a las clases de piano, pero tampoco a las de solfeo. Sucedió que un día, a la salida del colegio, me di cuenta de que una señorita de nacionalidad inglesa, perfectamente vestida con su maillot y su faldita, recogía a un grupo de niñas que marchaban en fila. Se dirigían a una escuela alemana, donde tomaban clases de ballet. En ese preciso instante, supe, de alguna manera, que quería ser bailarina.

Mi pasión por el baile, sin embargo, había despertado ya unos años antes del mágico episodio del colegio. De hecho, mi madre siempre me recuerda saltando sin parar de sofá en sofá. Dice que cualquier rincón de la casa era para mí parte de la pista. Me cuenta que yo gritaba «¡mi vida es el baile!». Me hace gracia todavía. Y se me eriza la piel al mismo tiempo. ¡A quién voy a engañar! Yo tenía clarísimo lo que quería pero el camino no fue fácil. Eso sí, adrenalina no le faltó a la aventura. Y esa adrenalina fue precisamente la que me dio en muchas ocasiones el impulso que necesitaba. La que hizo que jamás me diera por vencida.

Aquella tarde de colegio traté de convencer a mi madre. Le comenté, con la incansable insistencia de una niña, que quería unirme al grupo de esa señorita de faldita y maillot. Tuve que echar mano de la persuasión, esa que tenemos todas las mujeres. Pero... ¡no me funcionó! Mi madre no me dejó mucha opción. No me quedaba aparentemente más alternativa que la de escoger, como mis hermanos, entre el solfeo y el piano.

Sin embargo, una tarde (como tantas otras veces me pasaría en la vida), me armé de valor. Hice gala de mi carácter y dejé aflorar mi vocación.

La vida me ha enseñado que a veces hay que poner los pies en pared. ¡Pero lo hice de una manera muy elegante y discreta! ¡No se vayan a creer!

Rápidamente me colé en la fila de las niñas que aguardaban a que llegase esa señorita inglesa que me tenía fascinada.

Entonces, la profe se me acercó y me dijo: «¿Cómo te llamas?». Le dije mi nombre sin titubeos. «No estás apuntada en la escuela», me contestó la profesora. Y, ni corta ni perezosa, le respondí: «mi madre ha llamado, sí que estoy apuntada». Y así, sin más dilación, en un tiempo en el que pocas cosas eran como ahora, me marché con aquel pelotón. Aquella tarde bailé sin parar. Mientras, mi madre, inquieta, me buscó y íme encontró! Creo que gracias a esa conexión sobrenatural entre madres e hijas, dio conmigo en la escuela. No podía creerse que me hubiera escapado. Es muy probable que fuera en ese momento cuando se diera cuenta de que aquello me gustaba de verdad. Terminó saliendo de dudas cuando la señorita inglesa le sugirió: «su hija lo ha hecho muy bien, ¿por qué no la trae otra vez?».

Pero como yo era todavía muy pequeña y para formar parte de la escuela tenía que haber cumplido los seis, me tocó esperar (como tantas veces me pasaría en la vida). Un año, eso sí. Nada más. Y en la tierna inmadurez de mis seis, empecé a formarme para lo que sería: la bailarina que siempre había querido ser.

La mía era una de las primeras escuelas de ballet de Gran Canaria y se convirtió en mi segunda casa. De los seis a los nueve años fui al estudio con regularidad y recibí un aprendizaje académico, muy centrado en lo que podríamos llamar psicomotricidad.

Y FUI UNA ESPONJA

Cuando cumplí los nueve años algo cambió. Mis maestros vieron en mí un avance importante y di un paso adelante. Empecé a asistir a las clases en la que entonces era la única escuela profesional de Canarias, la Compañía de Danza de Canarias.

Comenzó así para mí una época fascinante. Fue un capítulo de cosquilleos, de nuevas sensaciones. De escenarios. De focos. De luz e ilusión. Aquella vida entre bambalinas me enamoró por completo. Actuaba en invierno y en verano viajaba con la escuela. Me di cuenta de que el mundo del arte, en general, era aquello para lo que había nacido. Aunque era todavía una niña, creo que durante aquellos años encontré mi vocación.

Fui una esponja. Entre teatro y teatro, entre actuación y actuación, aprovechaba para aprender de los consejos de mis maestros. Tanto de los que «jugaban» en casa como de aquellos que lo hacían en el extranjero. Tuve la enorme suerte de poder contar con profesores que venían de lugares del mundo que, en aquel entonces, muy probablemente, ni siquiera sabía ubicar en el mapa. Además, algunas de mis profesoras tenían casi setenta años. Y me di cuenta de que nunca es tarde para la danza.

Durante cinco veranos, por iniciativa de mi escuela, viajé para formarme a Lisboa. Con los nervios a flor de piel, de forma aparentemente crónica, me adentré en un universo que me parecía inmenso. Viajes, conciertos, horas de ensayo.

Ganas. Esfuerzo. Sacrificio y dedicación. Autoexigencia. Sentimientos encontrados de vez en cuando. Lucha. Creatividad. Fluidez. Ritmo y vida.

Y DE PRONTO... MI FOCO SE APAGÓ

A los 14 años me sentí algo estancada. Mis hermanos habían volado del nido para estudiar fuera y yo tuve que hacer lo propio en la isla. Terminar la Educación Primaria e iniciar un nuevo ciclo educativo fue un cambio grande para mí. Mis padres me hicieron comprender que mi formación académica tenía que empezar a tomar más protagonismo en mi vida; y que la que entonces era mi afición no podía ocupar un porcentaje tan amplio de mi tiempo. Se terminaron los viajes. Los focos. Los camerinos. Las bambalinas. Planté los pies en el suelo, el instituto pasó a primer plano y, al volver a ensayar, rodeada de niñas de Primaria, sentí que comenzaba de cero.

Aún fue peor cuando a los 18 tuve que redefinir un futuro que, si apartaba de mi vocación, solo pintaba incierto. Por ese motivo, busqué una carrera que, aunque no en la medida del baile, me llenase, me aportase. Escogí Educación Primaria y Educación Física en la Universidad de Las Palmas. Pero nunca, nunca dejé el baile. Es más, retomé con el ballet relaciones y pasé mi etapa universitaria a caballo entre la isla y Madrid.

En la capital me formé en una de las que, todavía hoy, es una de las escuelas con más nombre de España. En aquel

momento, el abanico de opciones con proyección profesional no era demasiado amplio. Barcelona y Madrid se consideraban los centros neurálgicos de la práctica de la disciplina en lo que se refiere al desarrollo del bailarín, y opté por la capital, a donde había acudido durante los tres veranos consecutivos anteriores para hacer cursos intensivos de formación.

IDAS Y VENIDAS, UN ANTES Y UN DESPUÉS

Tiempo de aviones, de idas y venidas. De la incertidumbre más certera. En este instante de mi experiencia vital, crecí más que nunca. Fue una etapa de desarrollo personal y profesional. Un antes y un después. A Las Palmas regresaba de visita y para hacer algún examen. Mientras, en Madrid, continuaba formándome como artista.

El tiempo pasó veloz y me vi algo abocada a volver a mi tierra natal. La añoranza se apoderó de mi corazón. Mis amigos, mi pareja, mi familia y el mar. No estaba segura de querer dejar todo aquello atrás. Por eso, volví. Algo confusa y temblorosa, volví. Me di cuenta de que en ocasiones uno no decide, hace lo que figura en el guion. Y en mi escaleta de vida era tiempo de dejar de corretear por calles de gatos y chotis. Era momento de iniciar un camino estable. De esculpir un futuro sobre seguro. Sabía que sería feliz y que, sencillamente, todo iría bien. Al fin y al cabo, cualquiera sabe lo que el mundo artístico conllevaría y no era momento de correr riesgos. Adiós, Madrid. ¿Adiós?

Tenía 21 años cuando regresé a mi querida isla. No me costó encontrar un trabajo fijo como profesora de Educación Física en un colegio. Todo iba rodado y solo un año más tarde de mi aterrizaje (en el más amplio sentido de la palabra), me casé.

Fui madre joven. Tuve mi primer hijo a los 26. El segundo a los 28. Era feliz pero me pesaba aquel adiós. El adiós a la barra, a las puntas, a los *pliés*. Esa despedida se hizo cada vez más pesada pero la contrapartida era rica: mi vida como madre. Me sentía realizada viendo a mis pequeños crecer, aprender. Los disfruté al máximo y supe saborear cada minuto de su infancia con una felicidad equiparable a la que experimentaba cuando bailaba.

De vez en cuando me gusta sentarme y recapacitar. Recapitular, coger carrerilla y avanzar. No por ambición sino por progresión. Y entonces también lo hice. Así, en un momento dado, quise volver a ser bailarina. Abrí con decisión la puerta de la escuela de la que salí. Pero aquello ya no fue lo mismo. Mis responsabilidades eran otras. Tenía una familia, un trabajo que desempeñar como de mí se esperaba. ¡Qué menos! Tenía una casa y todo lo que eso implica. Y ya se sabe que «el que mucho abarca, poco aprieta». Un refrán que carece de sentido en el mundo del ballet, donde todo es superación, exigencia.

Un mundo en el que hoy siempre se es mejor que ayer.

Sentía que todo lo hacía a medias. Estaba acostumbrada a dar de mí misma el máximo para alcanzar la cima. Pero las

circunstancias de aquel capítulo de mi vida impedían, naturalmente, aquella realización. A pesar de la plenitud de la maternidad deseada, mi fuerte afán soñador reñía en mi interior con mi innata cabezonería.

Y sucedió que me fallaron las piernas. Temblé sostenida a la barra y, por primera vez, odié el ballet. No podía con todo, no podía ser perfecta y aquello no entraba en mis planes. En el ballet todo es belleza y plasticidad. No caben los errores, pero con dos niños que apenas se llevaban veintidós meses, a pesar de que eran mi más sincera fuente de felicidad, no podía ni tan siquiera rozar aquella perfección con las yemas de los dedos. Nunca he sido demasiado conformista.

Cuando aquello sucedió tenía 29 años. La frustración y la rabia se apoderaron de mí y, conocedora de la importancia de la conexión mente-cuerpo como enseñanza íntimamente ligada a la danza, decidí canalizar de alguna forma aquellos nervios, aquel malestar. Pensé que si uno no se siente bien consigo mismo, tampoco quienes lo rodean van a sentirse plenos. Era necesario poner punto y final a aquella angustia. Era fundamental buscar alternativas. Opciones. Explorar otros caminos. Otras vías. Pero ¿cuáles?

RUNNING Y SEXO EN NUEVA YORK

Para mí los gimnasios no escondían ningún misterio. Así como hay a quienes el ballet puede no decirles nada, a mí los centros deportivos de este tipo no me llenaban por completo.

¿Quizá no les había dado una buena oportunidad? Tal vez, pero me llamaba más la atención correr. Ponerme unas zapatillas y limitarme a golpear el asfalto. Descargar energía a tope en un instante diario que me dedicaba únicamente a mí misma. Aquellos minutos de desconexión y mis piernas me ayudaban a sentirme mejor y a estar consiguientemente mejor con quienes me rodeaban. Eso sí, habituada a luchar siempre por un objetivo en el ballet, sentí la necesidad de fijarme una meta al correr. Por eso, me uní a un grupo de *runners* y me entrené para la Zúrich Marató de Barcelona. Entonces sí me aficioné al running y eso me hizo más fuerte. Correr se convirtió en parte de mi rutina.

Si el running fue parte de la solución, la otra gran parte fue provocada por mi vocación de servicio, la misma que me empujó a la enseñanza. Empecé a escribir todo lo que me ocurría y me convertí en una de las primeras blogueras de España. La sensación de impotencia de una madre sin tiempo suficiente para desarrollar como le gustaría su profesión, o dedicar un instante diario a sus intereses personales, fue el motor.

Corría el año 2010, que hoy parece lejano, cuando los blogs empezaron a florecer. Siempre me había gustado escribir y en aquel momento de mi vida en el que todo me sobrepasaba, y cuando sentía que hacía todo y todo a medias, decidí plasmar mis sentimientos en un papel virtual al alcance de todos bajo el nombre que mejor me definía en aquel entonces. Y bauticé como *Atacadas* mi sitio web.

Jamás me lo habría imaginado pero, con la verdad por delante y escribiendo de forma natural, como me salía en

aquel momento, logré conectar con mujeres que, de una manera u otra, se encontraban en mí misma situación. Mujeres que se sentían «al borde de un ataque de nervios», como Miranda Hobbes en *Sexo en Nueva York*. No eran muchas en número pero sí en valor. Quizá ellas no lo sepan pero los comentarios que dejaban bajo cada una de las entradas del blog fueron mi gran impulso. Algo así como un trampolín. Yo les hablaba de mis entrenamientos, de moda, de alimentación y de mis rutinas saludables. Con este contenido lograba suscitar interés y enganchar a mis lectoras, y eso para mí significaba mucho. Por eso, cada noche, cuando mis hijos se acostaban, en el silencio de mi hogar en Las Palmas, dedicaba un rato a escribir.

«SOY BAILARINA Y NECESITO ESTIRAR ASÍ»

Mientras escribía y seguía corriendo a la vez que cuidaba de mis hijos y de mis alumnos en el colegio, algo más volvió a pasar. Cuando entrenaba y regresaba al gimnasio para hacer los tan necesarios estiramientos, yo los hacía a mi manera.

Como bailarina que era, no estiraba, fluía. Me dejaba llevar. Mis compañeros me miraban raro. Pensarían «¿qué hace esta?». Les sorprendían mis movimientos, mi postura. La verdad es que no estiraba como los demás, necesitaba hacerlo a mi manera y recuerdo que una chica me preguntó por qué razón. «Soy bailarina», le dije. «Y necesito estirar así». Para mi

sorpresa, aquella curiosa compañera me ofreció un «mañana estiro contigo» por toda respuesta.

Y a partir de la siguiente sesión comencé a guiar los estiramientos de quienes se me acercaban con interés en el gimnasio. Aquello despertó algo en mí. Pensé que el ballet completaba a la perfección los entrenos de cualquier *runner*. Y también, por qué no, los de los «crossfiteros» y los de aquellos que levantaban peso en el gimnasio.

Pero aquella idea quedó en eso. En una idea. Y decidí no darle demasiadas vueltas. Yo solo seguía el guion de mi vida y no quise, en aquel momento, leer entre líneas. Al menos hasta que el futuro escrito con tinta simpática en mi inédita novela (porque la vida es eso, una novela que vamos escribiendo) se hizo visible a la luz.

CON PASO FIRME Y A VOLAR

Un día sonó el teléfono. El equipo de comunicación de Reebok España estaba al otro lado del aparato. Parecía ser que no solo las Mirandas Hobbes leían *Atacadas*. Después de aquella llamada, me hicieron por un año (que finalmente fueron dos) embajadora de marca. Y así empezó mi aventura como *influencer*.

Casi no me di cuenta de que todo eso estaba pasando. Sin saber de qué manera, desplegué mis alas y me preparé para despegar de nuevo. Despegar, además, en sentido literal porque tiempo después de que Reebok España me fichara,

también Iberia se interesó por mí. ¡No daba crédito! Cuando la compañía aérea se puso en contacto conmigo, también estaba colaborando con Freixenet. Iberia quería que hiciese las veces de imagen para la inauguración del trayecto Madrid-Los Ángeles en un momento clave: la celebración del famoso Festival de Música y Artes de Coachella Valley, también conocido como Coachella Festival.

Me acordé en ese momento de la valiente niña que se coló en la escuela de ballet antes de cumplir los seis y tuve una idea.

Propuse el desarrollo de una acción conjunta entre la firma del famoso champán y la compañía aérea. Me aceptaron la idea y viajé a Estados Unidos.

Pero aquí no acaba la historia y esta parte no es ni de lejos la mejor.

¡YO SEGUÍA SIENDO PROFESORA!

El ballet me había enseñado que no hay lugar para los errores así que viajé del colegio en el que continuaba impartiendo clases de Educación Física, en Las Palmas, a Madrid, de Madrid a Los Ángeles, de Los Ángeles a Madrid y... ¡illegué milagrosamente a tiempo para reunirme de nuevo con los pequeños a la hora prevista en Canarias! Planté los pies en el

patio de aquel colegio, volví a coger los balones y me vi dando órdenes a mis pupilos de nuevo.

Ya en el colegio, visualicé las escenas vividas en las últimas horas e inicié un camino de no retorno. Las horas de fiestas, adrenalina y viajes se fusionaron con mi profunda vocación docente. No iba a ser fácil la transición, pero de alguna manera tenía que conseguir hacer una cremosa mezcla homogénea con todos los ingredientes que quería que mi vida futura tuviera. Familia, deporte, amor por la danza, mi vocación docente y la energía que me daban mis lectoras tenían que integrarse en una sola cosa, en un estilo de vida que me hiciera aún más feliz.

Me di cuenta de que, pese a que la educación me había formado profesionalmente, mi voluntad de desarrollo era diferente. Viraba por sendas distintas. Sentía la necesidad de conectar de una manera directa, más allá de la pantalla, con esas mujeres que a diario me leían.

Cuando viajo no solo visito museos, también gimnasios. Visito escuelas de ballet, gimnasios, pequeñas boutiques dedicadas a la actividad física. Intento empaparme de nuevas técnicas, de nuevas disciplinas. Contemplo. Admiro. Analizo. Y, después, lo guardo todo en mi archivo memorístico para, quizá, echar mano de ello en alguna esporádica circunstancia.

Aquella tarde, después de salir del colegio, cansada y con ese vaivén de emociones agotándome aún más, ya en casa, me senté frente al ordenador. Tal vez dispuesta a escribir para mi blog un nuevo post.

Rumiaba una inquietud. La acallaba segundos más tarde y la rescataba sin querer de nuevo. No era un quiero y no puedo. Era un quiero y no debo.

CUANDO LA CHISPA PRENDE Y NACEN LOS SUEÑOS

Me había dado cuenta de que en América todos los gimnasios tenían una barra de ballet. «¿Para qué?» pensaba. Entonces, decidí indagar. Tecleé. Leí. Buceé en Internet sin descanso. Así me percaté de que... ¡ay, inocente!, no había descubierto la pólvora, pero fue el germen del paso más allá que acabé dando. Al ver aquellas barras de ballet en los gimnasios, pensé que quizá era momento de reinventar la danza y de acercarla a un público más amplio.

Aparqué mi idea. Cerré el ordenador y descansé. Pero no olvidé. En mi fuero interno algo palpitaba. ¿Quién en España habría podido imaginar que el fitness y el ballet pudiesen en algún punto guardar relación?

¿Y si, además de incluir el ballet en un gimnasio, como había visto en Estados Unidos, lo fusionaba con *hits* del momento coreografiando sesiones de cardio basadas en movimientos de ballet?

Tenía la certeza de que muchas mujeres, «atacadas», compartían conmigo preocupaciones cotidianas. Me pre-

gunté también si alguna de ellas, quizá, había bailado siendo niña. Fantasé con la idea de que, tal vez, alguna de mis lectoras había soñado con retomar el ballet. Pensé que a lo mejor había quienes, como yo, habían aparcado su pasión por razón de fuerza mayor. Además, me abrumaba el reto de demostrar al universo que el ballet no es solo para unos pocos.

Llegó un punto en el que el blog había crecido bastante y eran más las marcas que trataban de ponerse en contacto conmigo así que recurrí a la ayuda de una profesional para gestionarlo. Le conté a mi agente la inquietud que me mantenía en vela y ella me sugirió que registrase la marca.

Así, de la noche a la mañana, aunque tras mucha reflexión, nació Ballet Fit y me marché a grabar mis primeras cápsulas a Barcelona. Tutoriales de una incipiente disciplina. ¡Qué lejos parecía estar en aquel momento de convertirse en lo que hoy es!

Y, de pronto, el teléfono sonó de nuevo. Mi representante había conseguido firmar un acuerdo de colaboración con una de las revistas más leídas del país para un evento deportivo de fitness y running organizado anualmente. Aquello sucedió en 2014, cuando había dejado de colaborar con Reebok y comencé a contar con Adidas como nuevo patrocinador.

Ballet Fit estaba aún en pañales pero me lancé a la piscina y funcionó.

La *masterclass* que impartí en aquel evento tuvo más éxito del que esperaba. La prensa se hizo eco del que tildaban de ser «el deporte del año». Yo no salía de mi asombro. Jamás

hubiera imaginado que aquello pudiera estar pasando. Pero aún estaba lejos de intuir lo que estaba por venir.

«Quiero ese deporte en mis centros», pidió fascinado el director de una importante cadena de gimnasios.

Trabajé duro durante meses junto a especialistas en medicina y deporte para estructurar la disciplina que tenía en la cabeza. Me sentía enérgica e ilusionada. Por primera vez en mucho tiempo me sentía orgullosa, realizada. A todas luces... ¡feliz!

Podría haber pasado. Podría haberse dado la maravillosa circunstancia de que todo fuera rodado. De que, desde aquel evento deportivo, todo fluyese como la seda, pero tuve que luchar. Tuve que llorar. Tuve que elegir. Apagarme para brillar de nuevo. Cuestionar para elegir.

ELEGIR PARA GANAR

Ya no era posible combinar mi trabajo con mi proyecto personal. Inmersa en un mar de trascendentes dudas, a mis 38 años de edad, dudaba cada día. No era fácil salirse del guion y caminaba mirando sin levantar demasiado la vista. Hasta que un día, de pronto, me dije «hazlo, no paras de pensar en ello, es tu proyecto de vida y el tiempo pasa, HAZLO».

Sentí un pinchazo en el estómago. Noté cómo se me encogía el alma, cómo me latía con fuerza el corazón.

Aquello fue un auténtico punto de inflexión pero no tardé en darme cuenta de que había descuidado una cuestión fundamental: la de aprender a ser fuerte. La de lograr ser independiente.

¿Qué podía hacer? Y es ahí donde arranca el camino de crecimiento personal que tanto define Ballet Fit.

Ese crecimiento tiene un origen real y puro. Es el reflejo de la transformación que viví.

Ballet Fit nos enseña que todos somos capaces de vencer nuestros miedos, ganar seguridad en nosotros mismos, creer en nuestro proyecto y dejar de imaginarlo para ejecutarlo.

Con solo dos maletas en mi haber y miles de cosas por resolver, avancé sin mirar hacia atrás. Tuve la sensación de que mi vida empezaba de cero pero no tardé en darme cuenta de que para nada era así. Mi vida empezaba más lejos. Mi vida empezaba de nuevo, pero no vacía. Había dejado atrás mis miedos. Fui entonces consciente de que la mano invisible que constantemente me había levantado de la coleta cual marioneta para hacerme avanzar, esa mano mágica tenía nombre propio: se llamaba ganas. Se apellidaba sueños. Y por esta sí valía la pena dejarse llevar.

La colaboración con los gimnasios se cerró y conseguí con mucho esfuerzo que Ballet Fit se impartiese nada más y

nada menos que en un total de 17 gimnasios en Cataluña. Fue un sueño hecho realidad. Sentí que aquello era la oportunidad de mi vida y me encontré tremendamente orgullosa de no haberla dejado escapar.

Era protagonista de mi propia película, me reconocí dueña de mi destino. Dicen que, en la vida, si proyectas tu energía hacia las cosas positivas, si te visualizas haciendo aquello que te gustaría hacer e inviertes trabajo en ello, es muy probable que lo consigas. Algo así me pasó a mí.

Me sentía plena. Realizada. Había vuelto. Había regresado a ser lo que fui: una niña con una invencible pasión. Una niña con un mundo interior inmenso en el que únicamente cabían todas aquellas personas que supieran aportarme cosas buenas. Y por «cosas buenas», entiendo también las críticas constructivas. Siempre trato de escuchar, analizar, cuestionar y mejorar. Así que en aquel momento (y también hoy) estaba dispuesta a rectificar para avanzar. Lo que hiciera falta por mejorar aquella innovadora y atractiva disciplina que había encontrado su razón de ser.

Pasó el tiempo y no las ganas. Estas crecían a bocanadas de esperanza. Esperanza porque cada vez más gente alrededor del mundo se sintiese atraída por el placer que suscita la danza.

Por la capacidad de controlar la postura, los músculos de nuestro cuerpo. Por saber elongar para, en todos los sentidos, crecer.

Por voluntad de desarrollo y jamás por mera ambición, conseguí, gracias también a la labor de mi equipo, que Ballet Fit se instaurase en más de 60 centros y contase con más de 500 instructores. No solo dentro de España sino también en el extranjero. Profesores en los que había confiado, profesionales a los que había formado para que, no solo tuvieran la destreza de enseñar a los pupilos las ventajas y posturas del ballet desde el punto de vista del fitness, sino para que además supieran transmitir una importante filosofía:

La de que si quieres, puedes. La de que si luchas, llegas. La de que nunca es tarde.

Mi despegue continuó y continúa porque la carrera no termina. Avanza mientras estás y sigue haciéndolo en el recuerdo de los demás cuando uno se va. Creo que estamos aquí para dejar una huellita y considero que una de las cosas más grandes que he podido y podré regalar a mis hijos en la vida es la prueba irrefutable de que los sueños se hacen realidad. Una creencia de la que siempre me ha gustado hacerme eco.

2019 fue un soplo de motivación. Empresas internacionales contactaron con el equipo de Ballet Fit y fueron muchos los gimnasios que quisieron comprar la licencia. Yo trabajaba como formadora y a la vez intentaba animar a otras mujeres a abrir sus alas.

Siempre he tratado de que vieran en mí una mujer que presta un servicio por vocación. Por convicción. Una mujer

siempre niña que dejó relucir el impulso de su infancia. Una mujer siempre adolescente que compaginaba sus estudios con la danza. Una mujer siempre joven que maduró a edad temprana. Una mujer que encontró el amor. Que fue madre, profesora y esposa. Una mujer que hoy puede contar su historia porque se armó de valor. Porque la vida es eso. Echar un pulso a nuestros límites para, en la madurez, darnos cuenta de que son solo un espejismo. Una ilusión producto del miedo.

En Ballet Fit, hoy siempre se es mejor que ayer. En Ballet Fit uno sabe de dónde parte, de dónde viene, por qué está ahí. Pero eso sí, en Ballet Fit uno nunca sabe dónde acaba el crecimiento. Cuándo se ha de decir basta. Porque la realización personal jamás tiene fin.

Si yo pude, tú también. Y recuerda, nunca es tarde.