

Vanesa Lorenzo Model i dissenyadora

“En Carles va entrar ràpid en el ioga perquè feia Pilates”

EQUILIBRI • Vanesa Lorenzo explica en un llibre com el ioga l'ajuda a millorar el seu estat físic i mental **PARELLA** • La model practica la disciplina “puntualment” en parella amb Carles Puyol **SALUT** • El manual, molt ben il·lustrat, dona també consells d'alimentació i bellesa **FAMÍLIA** • “La meva filla gran m'imita quan faig postures; els nens no tenen por com nosaltres”

M. Josep Jordan
BARCELONA

Vanesa Lorenzo porta penjats al coll els noms de les seves filles amb Carles Puyol, Manuela i Maria, a l'estil *Sex & the city*. Ella pot. És una de les nostres models més internacionals, que ara ens explica a *Yoga, un estilo de vida* (Planeta) el seu secret per sentir-se bé cada dia.

Per què ha fet aquest llibre?

Sentia que era el moment de compartir la meva experiència i coneixement després de practicar ioga més de quinze anys. El ioga és molt més que una pràctica física o una manera de relaxar-se, és un conjunt de tècniques vitals que ens milloren l'estat físic i mental i ens ajuden a connectar amb nosaltres mateixos. El camí del ioga cada persona l'inicia de manera diferent.

I vostè com el va iniciar?

Va ser a Nova York. Buscava una manera de relaxar-me i mantenir-me en forma enmig de la voràgine de treballar de model. Vaig observar els cossos forts, flexibles i estilitzats de gent gran que en practicava i vaig dir: “Jo vull envellir així de bé!” En la primera classe vaig sentir que l'havia encertat. Era com si el meu cos hagués estat esperant aquell moment! Vaig començar a recordar les sensacions de connexió entre la ment i el cos que establia quan, de petita, feia ballet clàssic...

El dia a dia que vivim fa que ment i cos no estiguin alineats?

Les obligacions, l'estrès... Tot ajuda que el cervell oblidí que viu dins d'un cos amb altres òrgans que reclamen atenció. Connectar amb tu mateix és bàsic per saber què necessites. Hi ha molts tipus de ioga, hi ha qui busca només meditació o respiració, però a mi em va atraure l'*ashtanga*, que inclou exercici físic, postures que t'ajuden a aconseguir una bona massa muscular, postura corporal i tonificació.



Postures com aquelles que es van fer virals en què feia acrobàcies amb Carles Puyol?

No [riu]. Aquelles postures van ser fruit d'una broma amb en Carles Sans. Era estiu, estàvem relaxats a Eivissa...

Practiquen ioga en parella?

No gaire, perquè és difícil ajustar agendas, però puntualment sí. A en Carles li va ser fàcil, perquè havia fet molts anys Pilates.

I amb les nenes? Ara tenen dos anys i deu mesos...

Les nenes són petites, però la gran, la Manuela, quan em veu

practicar ioga m'imita. Fa la postura del gos cap per avall, el pont... Els nens no tenen por! A mi, però, la maternitat m'ha pres temps per al ioga. Abans en feia cada matí de manera regular. Ara ho faig com puc, però el necessito. El poso a l'agenda!

Són pares estrictes? Comparteixen la cria de les nenes?

Sí, en compartim la cria, però les mares, potser perquè els hem dut al ventre, tenim un dispositiu que no s'apaga mai. Abans cada plorin ja ho intuïm! No sóc estricta, sóc meticulosa, sobretot amb el menjar, que

vull que sigui equilibrat. Tinc sort que mengen molt bé.

Al llibre també parla d'alimentació i de bellesa. Fa uns dies era a la festa del centre Oxigen.

És un lloc on em sento molt a gust i em cuiden molt bé. Al llibre dono informació d'alimentació i també trucs de bellesa que em funcionen molt bé, perquè no em sembla superficial parlar del que t'ajuda a sentir-te millor. No volia fer un llibre de ioga com altres que he vist, dens i feixuc. Té moltes fotos molt cuidades i l'he dividit en capítols didàctics per fer-ho fàcil.

Una model discreta

Vanesa Lorenzo (Barcelona, 1977) va començar a fer de model als 18 anys i pas a pas, allunyada d'estils estridents com el de Naomi Campbell, es va convertir en rostre imprescindible en les portades de les millors publicacions de moda. Establerta a Nova York, la seva carrera l'ha duta a viatjar i fer sessions fotogràfiques per tot el món. Ara viu en parella amb Carles Puyol i les seves dues nenes una vida “molt més organitzada” però igual d'activa. El ioga l'ajuda en el seu equilibri personal des de fa quinze anys, i ho vol compartir. ■ JORDAN

Diu que des que té filles ha descobert una Nova York diferent. Li agrada més que Barcelona?

Aquí hi ha tantes coses meravelloses: el clima, el menjar, la llum... Però és al·lucinant la quantitat de bons museus per a nens que hi ha a tots els barris de Manhattan! És una realitat que desconecia i que m'encanta. N'hi ha un a Tribeca d'art infantil que estic convençuda que el porten actors de Broadway!

Parlant d'actors, aquesta és una altra faceta seva!

Ja m'hauria agradat anar per aquest camí! Amb onze anys vaig començar fent cinema, ballet i publicitat, però vaig anar a París a fer de model i ja vaig seguir. Sóc molt respectuosa amb les professions per posar-m'hi sense saber-ne, però fer una obra per a amics m'entusiasma. Ara mateix no podria, estic encantada promocionant el llibre, que fer-lo m'ha ocupat molt, i les nenes em reclamen!

També ha deixat en 'standby' la seva línia de roba!

Quan vaig quedar embarassada de la Manuela la marca funcionava bé i calia créixer empresarialment. Hauria hagut de treballar dotze hores al dia i no era el moment. Sí que he pogut fer una col·lecció càpsula infantil per a The animals Observatory.

I un blog a 'Harper's Bazaar'!

Sempre havia dit que no perquè no sóc periodista, però em van convèncer! Explico el que sento, reflexions a vegades políticament incorrectes, i s'ha creat una comunitat molt positiva al meu voltant. Jo entenc les xarxes socials i els blogs d'una manera constructiva. Si no t'agrada algú, no el segueixis!

Aconsella en Carles en roba?

Sí, la moda m'apassiona i ell és una persona molt pràctica que es posa el primer que troba, sobretot samarretes. Crec que l'he fet! He fet alguns canvis, però té molta personalitat i mai es posarà res que no li agradi. ■