

La curiosa fusión de baile y deporte que afina el cuerpo

Publicado el: 05-11-2019

El Ballet Fit es una de las últimas tendencias de los Estados Unidos y Gran Bretaña y ha llegado a España

Si hace años era imposible imaginarse que el baile y el deporte podrían fusionarse, solo era cuestión de tiempo que nacieran la batuka o el zumba para demostrar que sí es posible. Ahora es el **ballet** el que ha dado un paso más y ya no solo es una danza que requiere de sacrificio y un duro trabajo, sino que ha encontrado un hueco en el mundo **fitness** y ha nacido ballet fit, pensado para todas aquellas personas que por diferentes circunstancias no pudieron aprender danza clásica y quieren realizar ejercicios de barra o conseguir la técnica que aporta este baile centenario.

Gloria Morales es la artífice de esta nueva disciplina. Se formó como bailarina y como profesora de Educación Física, así que queriendo suplir una gran demanda de adultos que querían iniciarse en el ballet y no tenían una base previa de aprendizaje, trajo a España **Ballet Fit**, una de las últimas tendencias de los Estados Unidos y Gran Bretaña. Esta actividad implica todo el cuerpo en los ejercicios cardiovasculares a ritmo de música de piano al inicio y final de la sesión, y con hits musicales en los bloques más intensos.

¿Por qué se ha creado Ballet Fit?

Ballet Fit nació en 2016 para cubrir una alta demanda social de poder realizar el clásico ballet llevado a otras actividades y como entrenamiento. Dado que este arte ha sido siempre muy elitista y es poco valorado, me puse a estudiar diferentes modelos en los que poder incluir ejercicios de ballet dentro del mundo fitness. Para introducirlo en los gimnasios había que crear un programa donde los ejercicios clásicos se incluyeran, puesto que es la esencia del trabajo, pero llevándolo a un lugar más deportivo. Es la única forma que hay de que todo el mundo pueda realizar ballet sin importar la edad, condiciones físicas o sexo.

¿Requiere de conocimientos previos del ballet para poder realizarlo?

No hace falta tener una base de clásico para poder hacerlo. Si en la infancia se han llevado a cabo clases de ballet siempre resultará más fácil porque la base ya se tiene, pero Ballet Fit se ha creado para aquellas personas que por las circunstancias que sean no se ha podido realizar esta disciplina. Nunca se realiza ningún ejercicio si no se tiene la correcta postura corporal, y eso hace que se eviten lesiones. Somos del mundo fitness pero también wellness.

¿Qué diferencia Ballet Fit de otras disciplinas?

Es una actividad coreografiada con música actual en la que se trabajan ejercicios de ballet pero siempre llevado a un lado más fitness para que todos puedan practicarlo. El trabajo es muy intenso: se trabaja la musculatura interna, la elasticidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación, entre otros. Se mejora el rango de movimiento. Lo que queremos conseguir es un cuerpo más armonioso y elegante. El Ballet Fit es muy liberador porque la música nos empuja a trabajarlo. Aunque se trabaja dentro del mundo fitness, sobre todo tenemos una actividad wellness. El bienestar es enorme cuando se termina esta actividad plena y absoluta. Antes de finalizar las

sesiones le dedicamos unos minutos a caminar lentamente, a la respiración...

¿Qué parte del cuerpo se beneficia más?

Curiosamente Ballet Fit no incide en ninguna zona corporal más que en otra. No trabajamos por grupos musculares, se trata de una conexión interna de activación muscular muy profunda. Aunque estemos trabajando las piernas, siempre tenemos que tener el abdomen conectado, los gluteos activos, la espalda fuerte... Se hace una activación muscular en otras partes del cuerpo. Sí es cierto que trabajamos especialmente la zona lumbar y abdominal, y realizar Ballet Fit ya se incluye en el entrenamiento de otros deportes porque mejora mucho la condición física.

Cómo incide el Ballet Fit en nuestro bienestar?

Ballet Fit engloba muchísimos beneficios a nivel cuerpo, mente y espíritu. Es una satisfacción plena y liberadora. Cada sesión se pone como un reto y cuando lo acabas, mejora la autoestima, libera tensiones y mejora la seguridad en uno mismo. Al trabajar desde muchos valores (humildad, sacrificio, compromiso), te hace crecer como persona en todos los sentidos. Consigues ver la vida de una forma más optimista y positiva. Desde la comunidad Ballet Fit queremos conseguir vivir en plenitud desde unos valores que esta disciplina nos marca como objetivo.

¿Requiere la vestimenta del ballet?

Trabajamos mucho la articulación del pie, así que usamos zapatillas más liberadoras que las de deporte, como las del jazz o directamente en calcetines. Puedes llevar mallas, tops, tutús, calentadores... Al final la vestimenta ha de ser cómoda pero también motivar.

Fuente: <https://netsaluti.com>