SPORTS STATE OF MIND

M. M. Castellano

Image not found.

Capítulo 1

SPORTS STATE OF MIND

Ahora el deporte está más de moda que nunca. Pero sólo si utilizas los términos anglosajones, por supuesto. *Fitness, running, cross-fit...* Ya nadie hace sentadillas, hacemos *squats*. Tampoco está bien visto hablar de flexiones, sino de *push-ups*. Y así "un largo etcétera". Sí es cierto que al decirlo en un idioma extranjero parece que cansa menos. Cuando pensamos en salir a correr nos mareamos sólo de imaginarlo. Sin embargo, si utilizamos el vocablo en inglés la cosa cambia, y mucho. Automáticamente nos convertimos en protagonistas de un anuncio de Nike, nos colocamos nuestro *outfit* de H&M y salimos con una banda sonora mental que no falla: la canción de Rocky Balboa.

He de admitir que yo no soy mucho de salir a la carrera. Prefiero otro tipo de ejercicios, como el famoso HIIT (Hoy Incluso Intentaré Terminar esta rutina) o el boxeo y ejercicios de tonificación. He llegado a montar mi propio gimnasio particular en casa: una esterilla enrollada al lado del sofá, una pesa rusa detrás de la puerta de la habitación, varias mancuernas repartidas por cajones aleatorios y una comba y unas cintas en el aparador del comedor. Todo estratégicamente ubicado para comenzar con el *cardio* mientras voy de un sitio a otro buscándolo. Lo sé, la genialidad a algunas nos viene de serie.

Lo cierto es que en este momento puedo afirmar que soy una persona deportista. Puede que no lo practique de manera muy profesional, pero sí que se ha convertido en algo que hago a diario para despejarme y liberar algo de estrés. A ello contribuye en gran medida el hacerlo en casa, donde puedo parar cuando quiera, caerme y sudar descaradamente sin la presión de ser observada por un público que, por lo general, tiene mejor forma física que una servidora.

A pesar de ello, este disfrute de la actividad física es algo que experimento desde hace apenas dos años. Si nos remontamos a mi época adolescente, mi concepto de practicar un deporte era el desplazarme a pie hasta el supermercado para comprar algo que mi madre me había encargado de manera reiterada. Por lo demás, mis tardes estaban llenas de Hannah Montana, meriendas de leche con Choco Flakes (me los requisaron durante una larga temporada) y horas de charlas telefónicas con mis amigas. Bueno, venga, admito que algunas tardes iba a la biblioteca con mis compañeras de clase a ver cómo entraban y salían los chicos mayores. Y a echar alguna que otra ojeada a los libros de la sección infantil, que siempre me han fascinado sus ilustraciones.

Recuerdo que sí que hubo un tiempo en el que me apasionaba el baile y, de hecho, estuve varios años acudiendo a una academia de danza clásica

y baile flamenco. Sin embargo, para mí eso no constituía una actividad deportiva. Ya cuando cursaba Bachillerato, decidí dejar atrás mi faceta de bailarina y centrarme en estudiar. Había cambiado de instituto y quería sacar la mejor nota posible para Selectividad, que creo que ya por aquel entonces pasó a llamarse PAU. Hoy desconozco su denominación.

Yo creía que a partir de ese momento todo se reducía al estudio y a las asignaturas que sumaban puntos extra en la calificación final. Es por ello que llegué a pensar que la asignatura de Educación Física sería optativa. Pero, oh, amigos, qué equivocada estaba. No sólo me encontré con las dos clases reglamentarias a la semana. Hasta aquel momento, en el colegio en el que había estado no había supuesto ningún problema en mi vida aunque sí era cierto que no era algo que me entusiasmara. Sin embargo, ya el primer día nos topamos con un señor calvo y con gorra (con el paso del tiempo pude comprobar que nunca se la quitaba, ni de paisano) que aseguraba que su asignatura era tan importante como las demás. Y por eso no estaba dispuesto a permitir que nos la tomáramos a broma.

Pues bien, ese señor nos ponía a correr como militares en todas sus clases. Aun recuerdo como si fuera ayer cómo gritaba en caso de que alguien se detuviera a atarse los cordones de la zapatilla o a vomitar el desayuno. Pero lo peor eran las pruebas de esfuerzo: velocidad, flexibilidad, salto... Y la que se llevaba la palma, la de resistencia. Era el mayor de mis miedos. Me daba flato, me dolía el costado y después las piernas me fallaban durante dos semanas. Y la cosa no queda ahí, porque mientras que la mayoría de mis camaradas sólo tenía que hacerla una vez, a mí me hizo repetirla tres veces. TRES. Y muchos diréis: «chica, tú es que estabas baja de forma». Y yo os diré: «puede que sí». Pero igualmente os digo que, con lo bien que jugaba a vóleybol, yo no merecía un triplete en resistencia.

Precisamente esta experiencia traumática me empujó a querer apuntarme a un gimnasio. Bueno, eso y que el médico que dijo que tenía desviación de espalda y necesitaba fortalecerla para poder evitar dolores en el futuro. El caso es que allí estaba yo mi primer día delante de la monitora. Por ser mi primera vez, pensé que la buena mujer tendría tacto conmigo. Nada más lejos de la realidad. Sin riesgo a equivocarme puedo asegurar que ese día utilicé el 95% de las máquinas del centro. Puedo afirmar que fue la primera vez que me fui a dormir a las 8 de la tarde. Justo después de llegar y darme una ducha.

Al día siguiente, como era de esperar, no podía casi ni moverme. Jamás había sentido dolor semejante en todas las partes de mi cuerpo al mismo tiempo. Fue entonces cuando decidí no volver a pisar un gimnasio. En teoría, tenía que volver al día siguiente para mi segunda sesión. Sin embargo, no podía decirle a mi madre que no pretendía ir. Así, decidí trazar un plan perfecto. Dije que iba a la biblioteca a preparar un examen

que habían puesto de forma improvisada. Salí de casa y ni siquiera había surgido el tema del gimnasio. Me dirigí a la biblioteca con aire triunfal, aunque bastante dolorida a pesar de haber bebido la típica agua con azúcar. Menudo bulo de remedio contra las agujetas.

Eran las 18:17 cuando vi que mi madre me llamaba al móvil. «Cariño, que no se te olvide que hoy tienes que estar en el gimnasio a las siete». «Pero mamá, es que estoy estudiando... Además, me duele todo y...». «Mira, si te crees que he pagado ya dos mensualidades para que luego no vayas, estás muy equivocada. El médico dijo que te vendría bien. Así que te quiero aquí dentro de cinco minutos para que te cambies y vayas. Y no hay más que hablar».

Resulta que mi brillante plan no tenía tanto brillo. Al cabo de media hora me vi a mi misma con el chándal puesto y dirigiéndome con paso de tortuga hacia ese lugar del diablo. Tengo que reconocer que solté alguna que otra lagrimilla en el camino, para qué mentir. Sin embargo, después estuve un año entero acudiendo religiosamente a mis dos sesiones semanales.

Puede que en aquel momento no aprendiera nada de aquella experiencia. No obstante, cuando ahora miro hacia atrás sí que puedo garantizar que me enseñó algo de disciplina. Incluso puede que también influyera en lo consciente que soy ahora sobre la capacidad para controlar y aprender a fortalecer tu propio cuerpo. Así, puedo afirmar muy orgullosa que soy capaz de hacer tres *push-ups* seguidas y que puedo abrir los tarros de conservas sin hacer uso de la caja de herramientas.