

# FITNESS

Nº ESPECIAL FITNESS  
Mayo 2016

Venta inseparable con la revista  
Woman Madame Figaro

woman  
madame  
FIGARO

EN EXCLUSIVA  
LA TENISTA

## GARBIÑE MUGURUZA

"Busco el equilibrio para  
disfrutar esta etapa"

+ Musas olímpicas  
Mengual, Carbonell,  
Belmonte...

> MEDITACIÓN

Entrena tu  
mente  
en positivo

> CUENTA  
ATRÁS  
CUERPO DE  
PLAYA CON  
EJERCICIOS  
ALEGRES

¡SPLASH!  
Pierde  
kilos  
en la  
piscina



«Nada más levantarte, dedica 10 minutos a respirar hondo con el diafragma en lugar de coger el móvil y conectarte de forma brusca con la realidad.» Raquel Jiménez

## Beneficios

Son muchísimos. «El primero y más importante es el menor coste emocional, porque el desgaste desaparece. En poco tiempo, adquieres mayor soltura, resuelves los conflictos de forma rápida sin enredarte en las cosas que no tienen importancia, por lo que optimizas tu vida. También te ayuda a disfrutar de los pequeños momentos de forma constante, abandonando el estado de queja. Las personas que meditan con constancia valoran todo lo que les da la vida –lo bueno y lo malo–, disfrutando de los pequeños placeres. Poniéndole una intención a todo, con los sentidos siempre despiertos para experimentar absolutamente todo», dice Jiménez.

## ¿Moda o necesidad?

Los centros aumentan su oferta con sesiones de meditación. ¿Estamos ante una moda o una necesidad? La gurú Raquel Jiménez lo tiene claro. «Es una fusión de ambas cosas. La sociedad pide a gritos un cambio. Existe tanto agobio interior que algo tenemos que hacer. Percibo una insatisfacción perpetua y viene del interior. Y si no enfrentamos las sensaciones que nos abruma es imposible superarlas. Por eso se ha convertido en una moda, como en su día lo fue el yoga, un ejercicio saludable que, a la vez, te conecta contigo y con tu respiración. Aunque meditar es mental, por eso suele dar respeto probarlo.»

## COSMÉTICA ZEN

### Los productos también practican el saludo al sol

y se unen a la tendencia más saludable y espiritual, con activos calmantes capaces de transportarnos a un estado de relax total y actuar sobre nuestro cuerpo y mente. Entramos en la era de la neurocosmética, también llamada "cosmética de la felicidad". ¿La novedad? Estos productos incorporan ingredientes que conectan con las emociones y nuestro estado de ánimo, con el objetivo de potenciar la belleza de la piel desde el interior.



HIDRATANTE SKIN YOGA YACEL (19,95 €).



GEL DE BAÑO LIQUID YOGA MAMA MIO (34 €).



EAU RESSOURÇANTE CLARINS (48,25 €).



LOCIÓN HYDRA ZEN ESSENCE LANCÔME (49 €).



ACEITE DE MASAJE TAO RITUALS (13,50 €).

## Lograr la desconexión

**Bali Paradise.** Masaje suave en el que la terapeuta está en estado de meditación. Se usan movimientos de taichi; se trabaja solo con las muñecas, y con el calor mediante paños calientes y ceras derretidas. Ideal para lograr la relajación total en un estado de estrés mental. Precio: 199 €, 90 m. Dónde: Bali Spirit Spa (balispirit.es)

**Ritual Spa Cuerpo y Alma.** Tratamiento holístico para lograr la relajación integral del

organismo con una acción antiestrés y neurosedante. Tras perfumar la cabina, se inician presiones respiratorias profundas de la cabeza a los pies. Se empieza con una exfoliación y se aplican arcillas frías y calientes que se dejan actuar 20 minutos. Tras retirarlas, se realiza un masaje de tres maniobras con manos y antebrazos por todo el cuerpo. Precio: 175 €, 105 m. Dónde: Boutique Spa Lostao (esteticalostao.com).

## Adelgazar meditando

**Sí, es posible.** Meditar aumenta nuestro estado de consciencia, lo que disminuye las posibilidades de comer de forma emocional. «Esta atención plena que nos aporta nos permite ejercer el control de nuestras decisiones», explica Jiménez.