



LIFE TRY

Mitul Zburătorului în sport

Dacă ai văzut *Interstellar* și te-ai minunat cum gravitația era răspunsul la problemele omenirii, după o oră de Flying Yoga vei afla că răspunsul la dilemele performanței sportive este... anti-gravitația. Mai precis arta de a-ți coordona toți mușchii pentru a zbura prin aer după voia inimii.

de Diana-Florina Cosmin

foto: Mihaela Dincă

Se spune că succesul înseamnă să ai curajul să ataci mai întâi lucrurile de care îți este cel mai frică. Pentru că am preferat mereu să încep cu greul, înainte de a decide subiectul primului articol despre sport pe anul acesta am tras linie și m-am gândit care este domeniul în care mă simt cel mai vulnerabilă.

Răspunsul a venit instantaneu, de sub toate straturile mele de nesiguranțe și frici: echilibrul și coordonarea. Recunosc, sunt un dezastru în materie. Am terminat un *bootcamp* cu fruntea sus, rezist la cele mai grele antrenamente de *functional training* și am îndurat cândva un maraton de cycling-avansați la care colegul cu *six-pack* de pe bicicleta din stânga mea a căzut secerat de epuizare după o jumătate de oră. Mă antrenez șapte zile din șapte și, cu toată această carte de vizită îndelung muncită, mi-e greu să stau timp de un minut într-un picior fără să mă clatin. Viața e ironică, nu-i așa?

Prin urmare, ce loc mai bun pentru a-mi pune la încercare slăbiciunile decât o clasă în care, timp de o oră, nu faci altceva decât să pendulezi prin aer, încercând să te menții stabil pe un hamac de pânză roșie, confecționat din material de parașută? Dacă

trei instrumente „ajutătoare” îmi păreau o garanție a stabilității, mi-am dat seama rapid că au fost concepute ca să-mi facă viața chiar și mai complicată. Trag aer în piept și mă înarmez cu certitudinea că, la final, mă voi simți mai tonică decât oricând. Se știe, cele mai eficiente antrenamente se realizează pe suprafețe neregulate, astfel încât să folosim alți mușchi decât cei care ne poartă zi de zi pe drum drept.

CU TALPA STÂNGĂ ÎNFIPTĂ în pânza roșie, mă ridic în picioare și, făcându-mi vânt cu celălalt picior întins la 90 de grade, fac o tentativă de a mă lăsa pe spate, cu brațele întinse lateral. După trei repetări care par treizeci, mă mut în spatele hamacului și, lăsându-mi greutatea pe el, ridic picioarele în V, cu sprijin exclusiv pe mâini. În dreapta mea, Liora face toate astea cu o lejeritate care-mi pare supranaturală, ca și cum acel hamac roșu ar fi o joacă de copii. „Exercițiu”, zâmbește ea. „E pur și simplu o chestiune de obișnuință”. *Pièce de resistance*: prind hamacul cu coapsele și îmi dau drumul cu capul în jos, pendulând deasupra solului într-o mișcare pe care, cu doar zece minute în urmă, aș fi considerat-o bună pentru Cirque du Soleil, dar nu pentru mine.

de ce stresul era un concept total străin în copilărie, pe vremea când te dădeai în leagăn zilnic, cu orele.

Până la finalul antrenamentului, Body Fly a bifat cu brio toate spaimele mele sportive: statul în cap; menținerea echilibrului în aer, fără mâini; pendularea prin aer cu sprijin exclusiv într-un picior, plus o serie interminabilă de cascadorii care mi-au lucrat toate părțile corpului în același timp, fără presiune pe articulații și fără compresii ale gâtului și spatelui, două dintre marile mele probleme. Mi-am dat seama și care este cel mai greu lucru la acest antrenament: trebuie să-ți distribui corect greutatea, astfel încât să folosești așa-numitul *punct fulcrum*: punctul central de echilibru, unde corpul tău devine o pârgă, gravitând între tavan și podea ca și cum ar fi cel mai firesc lucru din lume. Sună frumos și ușor, dar este teribil de greu și de provocator, mai ales când vii pentru prima dată.

BODY FLY ÎȚI LUCREAZĂ CORPUL

fibră cu fibră și are proprietăți *anti-aging* dovedite (mai ales mișcărilor executate cu capul în jos), dar ceea ce mi s-a părut cel mai spectaculos a fost modul în care îți modelează percepțiile despre propria persoană. Ultimul minut al antrenamentului a fost un stretching

în sala de forță succesul ține de voință și de rezistență, la Flying Yoga „magia” se întâmplă în aer și implică mâinile atent coordonate cu genunchii, șoldul așezat la un anumit unghi față de tălpi și într-un anumit loc pe hamac, abdomenul perfect încordat, spatele drept și o stăpânire desăvârșită a propriului corp. Dacă nu te pricepi să-ți folosești centrul de greutate în favoarea ta, rezultatul este, inevitabil, pendulare haotică, panică, eșec. Locul perfect pentru mine.

Pe antrenoarea mea, Liora Zytcer, Sports Manager în cadrul „Pescariu Sports & Spa”, o cunoșteam deja, așa că i-am expus de la început, cu jumătate de gură, problemele mele cu coordonarea. „Am clienți care aleargă maratoane și urcă pe munți și care nu s-au simțit în largul lor prima dată când au făcut Body Fly”, m-a liniștit ea. „E firesc, pentru că e un cu totul alt tip de antrenament”.

LANSATĂ ÎN ÎNȚĂLȚ CA ANTI-GRAVITY YOGA, această disciplină a început cu ani în urmă, ca o simplă pânză cu capetele prinse în tavan, sub formă de hamac. Cu timpul, trainerii au realizat că pentru începători este mult prea dificil să-și mențină echilibrul fără ajutor și așa a apărut varianta actuală: hamacul suspendat, cu câte trei rânduri de sfori pe trei dimensiuni. Deși la început cele



Tocmai asta mi-a plăcut cel mai mult la Body Fly: de câte ori am spus înainte de un exercițiu „Nu pot, o să cad”, m-am trezit cum în mai puțin de un minut îl executam perfect, fără să-mi dau măcar seama. Și, dacă orice iubitor de sport știe că un antrenament al corpului începe cu mintea, la Body Fly o simți în fiecare secundă. Am învățat însă ceva: „Nu pot” moare instantaneu când îți faci curaj să dai drumul la mâini și să te lași purtat prin aer de un hamac roșu, lăsându-ți toată greutatea în niște mușchi pe care nu-i crezusei capabili de o asemenea performanță. După care îți vine să răzi... de tine, de temerile tale, de senzația extraordinară pe care o ai mișcându-te prin aer, într-o descărcare instantanee de adrenalină. Și-ți dai seama



în aer, sub forma unei legănări în hamac, cu genunchii la piept. Înelită în acea pânză roșie, m-am simțit din nou copil, m-am simțit un pic gimnastă, foarte puțin acrobată dar, mai ales, m-am simțit mândră că am depășit niște limite imaginare cu care trăiam de-o viață. Acolo, în hamac, am trăit o liniște desăvârșită, cum rar mi se întâmplă în ritmul frenetic de zi cu zi, și, ridicându-mă încet din straturile de pânză, am realizat brusc și de unde vine acea pace stranie: în cele 60 de minute de acrobație nu mă gândisem la nimic altceva în afară de cel mai eficient mod în care să mă întorc, să mă succesc, să mă învățesc și să-mi mențin echilibrul. Într-o sală de Body Fly, atârând de un hamac roșu, mi-am amintit după prea multă vreme ce înseamnă „Carpe Diem”. □