

LAUREN IMPARATO

# de banquera a yoguini

Hasta hace poco yo era una *wall streeter* que trabajaba en la banca Morgan Stanley. Corría cien kilómetros a la semana y la palabra yoga no existía en mi diccionario ni en mi estilo de vida.

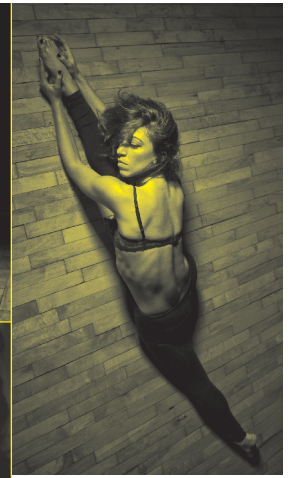
Mi camino de banquera a yoguini empezó gracias a mi novio, un colombiano flaco como un modelo de Prada. Hace seis años estábamos caminando por el Bowery en Manhattan cuando me di cuenta de que mis piernas eran enormes. Dos veces más gruesas que las de mi novio, para ser precisa. ¿Cómo podría ser? Estaba corriendo todos los días, nadando y hasta jugando baloncesto cuando podía. Sí, trabajaba mucho, pero eso no explicaba lo que salía de los shorts. Entonces mi novio sugirió que probara el yoga. Le eché una mirada fulminante y continúe caminando.

Pero me quedé pensando, y al siguiente decidí probar con el famoso yoga. Salí del trabajo lo suficientemente temprano para ir a correr si la prueba no resultaba; me puse mi ropa de baloncesto –shorts enormes hasta las rodillas y camiseta de tamaño XL– y me tomé un espresso doble (¡había leído que el café ayuda a sudar más en las clases facilonas de yoga!). ¡Que mala idea!

## Casi muero en clase

No os aburro con los detalles, pero casi me muero en clase. Tan mal me puse que fingí un calambre y salí del aula tras 40 minutos, empapada en sudor, desconcertada y aturrida.

La siguiente semana, todavía atónita por la intensidad física de esa primera experiencia frustrada, volví a la clase del mismo centro, Jivamukti. Esta vez sobreviví. Más o menos. Y regresé tres días después. Luego al día siguiente. Y al otro. Y al otro. Y al otro... Al poco tiempo practicaba yoga siete días a la semana. ¿Y sabéis qué? Jamás me he sentido mejor. Las piernas adelgazaron, los abdominales y los brazos se hicieron más fuertes, y todas mis lesiones de años de deporte, footing y trabajo desaparecieron.



## qué es I.AM.YOU?

Un estilo de vida basado en el yoga, la nutrición y la música. Desde mi estudio en Little Italy, Manhattan, enseño cursos de yoga creativos y vibrantes que respetan las raíces tradicionales de la práctica de Tíbet e India, complementados por mezclas musicales al mando de un dj. [www.iamyoustudio.com](http://www.iamyoustudio.com)

La práctica diaria de yoga se tornó en una adicción. Compré una esterilla que empecé a llevar a todos lados, al campo, de viaje de negocios o a la playa.

## Oportunidad tras la crisis

Un día de 2008, una de mis profesoras me sugirió que me formara como instructora. Al principio pensé que estaba loca, pero al mes (y tras la crisis de la banca financiera) empecé el curso y a enseñar a mis amigos como pasatiempo. Y me encantó. Llegaban todos a casa, cansados, de mal genio y resacosos cada sábado a las 11 de la mañana, y salían felices, sonrientes y empapados en sudor dos horas después.

Así me di cuenta de que mi deseo verdadero era hacer flotar a la gente, enseñarla a sentirse mejor por medio de su propio esfuerzo; entendí que quería compartir con el mundo la belleza de esta armonía del yoga, que te hace sudar, meditar y disfrutar para crecer cada día. Y dimití en mi trabajo. ¿Quién lo hubiera pensado? Ahora no me cambio por nadie.

Más info sobre clases de L. Imparato: [www.city-yoga.com](http://www.city-yoga.com)