

# BICICLETAS PARA EL ALMA

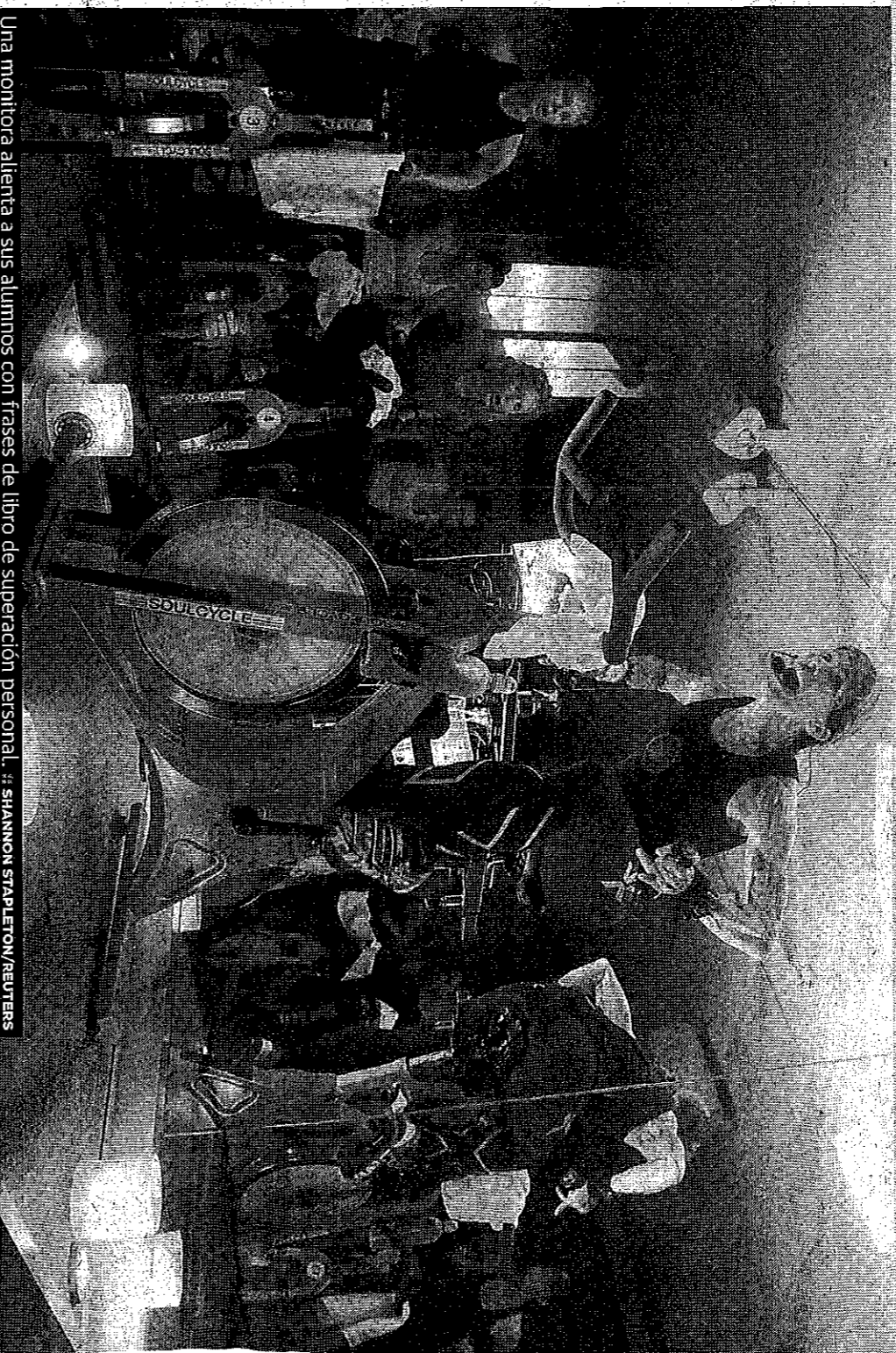
**El último grito en los gimnasios neoyorquinos consiste en sudar... y llorar. Los adictos al 'SoulCycle' pedalean mientras reflexionan sobre sus vidas**

... DANIEL VIDAL

**N**o se extrañe si dentro de un tiempo ve a sus compañeros de gimnasio llorar a moco tendido sobre la bicicleta estática. Aquí el sudor se mezcla con el llanto, y no es una nueva técnica deportiva basada en el sadomasoquismo ni tampoco una manera de superar las agujetas en silencio. Es el último grito en la práctica del 'spinning', ese deporte que consiste en subirse a una bici fijada en el suelo y ponerse a pedalear al ritmo de la música y de las instrucciones del instructor como si no hubiera un mañana. De hecho, el 'SoulCycle' (cuya traducción sería algo así como 'ciclismo para el alma') no para de ganar adeptos en Estados Unidos, donde ya se ha convertido en una práctica de culto que cuenta con una buena trupe de celebridades entre sus incondicionales. Desde Lady Gaga a Chelsea Clinton pasando por Kate Perry, Tom Cruise, Alessandra Ambrosio y toda la familia Beckham.

El éxito del 'SoulCycle' consiste en combinar el ejercicio físico, el desgaste de las piernas, con la terapia psicológica. «Quiero sentir tu hambre por lo que quieres en la vida y lo que estás dispuesto a hacer para lograrlo», espera cada día por tres a sus alumnos Janet Fitzgerald, una instructora de Manhattan. ¿Algo así como pedalear sin descansar mientras escuchas un radiocassete con frases de Paulo Coelho? Algo parecido, sí, pero hundiendo las raíces en la filosofía anti-guay y en la psicología pop. Un batiburrillo de categoría. «Alcanzar las estrellas, deshacerse de lo que no necesitas», repite Fitzgerald en plan mantra. Y la clase, entregada, contesta: «Sí!». Si Fitzgerald gruñe, la clase gruñe. Si Fitzgerald llora, la clase llora aun más. Y la despedida siempre es igual: «Namasté». Una forma de saludarse en diversas culturas asiáticas, como nuestro hola y adios.

El precio de las clases, a unos 30 euros la sesión de 45 minutos, no parece ser un impedimento para que el éxito del 'SoulCycle' siga subiendo como la espuma. De hecho, la empresa de fitness que ha creado esta nueva técnica ya ha anunciado su expansión por Gran Bretaña. Y ante la inminente llegada de semejante moda, la reportera de 'The Observer' Joanna Walters no pudo resistirse a probar: «Me sentía como en un discoteca, en medio de una multitud puesta de éxtasis y era fácil ver por qué la gente describe el 'SoulCycle' como una tribu»,



Una monitora alienta a sus alumnos con frases de superación personal. // SHANNON STAPLETON/REUTERS

escribió en el rotativo. Quizá por eso todos los famosos que han sido fotografiados a la salida del gimnasio, después de una sesión de 'ciclismo para el alma', lucen una ampulsiña y despreocupada sonrisa. Mens sana in corpore sano.

## «Cambia la vida»

Los anónimos también habían maravillas: «Voy cuatro veces a la semana y he perdido diez kilos desde marzo sin cambiar mi dieta. Y sí, claro que he llorado varias veces», confiesa Katie Gray, gerente de comunicaciones de 38 años. Hay quienes eligen apartamiento en función de la proximidad de un 'templo del alma' -como ya se les conoce-.

«Nuestra gente no solo ve cambios físicos increíbles, también se sienten más fuertes y con más confianza. Solemos oír que 'SoulCycle' cambia vidas», asegura Julie Rice, cofundadora de la empresa que ha dado carrera a esta modalidad de gimnasio, y que surgió en un estudio de Manhattan en el año 2007. Hoy tiene más de 30 locales repartidos por todo Estados Unidos. «El objetivo es duplicar el número el año que viene».

Y ojo, porque practicar



La modelo Alessandra Ambrosio, en pleno 'SoulCycle'. // INSTAGRAM

'SoulCycle' puede incluso crear adicción. Y, si no, que se lo digan a los cientos de 'riders' que se quedan con la boca abierta cuando se enteraron de que el gimnasio de Tribeca, en Nueva York, que ofrecía estos servicios, iba a cerrar por tres semanas. «Una vez que vas, no se puede volver atrás», se lamentaba en las páginas de 'The New York Times' Suzanne Xie, una clienta habitual. Una propietaria de una tienda cercana admitía que la gente «está nerviosa, no saben cómo lo van a hacer frente». Y eso que los creadores del 'SoulCycle' han reforzado los horarios del gimnasio de West Village, a unos minutos del de Tribeca. No importa. Las aglomeraciones son comparables a los de las tiendas de Apple cuando sale un 'gadget' nuevo.

Precisamente por ahí van los tiros de los detractores del 'SoulCycle': Jeff Young, entrenador de fitness y coordinador médico de un grupo de hospitales de Nueva York, cree que las rabas de ejercicios del 'SoulCycle' «no tienen más beneficio que quemar unas cuantas calorías. Pero a la gente le gusta seguir las modas y es lo que las celebridades están haciendo».