

MH constantes **vitales**

TÓMALE EL PULSO A TU VIDA

Baila con la más guapa

Guía definitiva para
triunfar en la pista

POR XAN PITA

SEDUCCIÓN

Conquistala en la pista de baile, **pág.56**

FITNESS

Entrena sin salir de casa, **pág.60**

NUTRICIÓN

Los mitos de los alimentos ecológicos, **pág.62**

SALUD

Yoga por la cara, **pág.66**

PSIQUE

¿Eres un maniático? Ponle remedio, **pág.68**

TÚ LO INTENTAS, PERO LA NATURALEZA HA SIDO CRUEL Y BAILAS CON TANTO ESTILO COMO EL ENANO DE 'TWIN PEAKS'. Pero, tranquilo, no desesperes, tampoco hace falta ser Chayanne o Tony Manero para sacar nota en asuntos de faldas. Desparpajo, confianza en uno mismo y más actitud que técnica son los pasos que debes dar si no quieres perder el ritmo. ¿Bailamos?

¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE SEDUCCIÓN?

Si de lo que se trata es de conseguir bailar (en vertical y en horizontal) con la más guapa, va siendo hora de que aclaremos conceptos. “Hay un abismo entre atracción y seducción”, advierte Alberto Hidalgo, psicólogo y autor del libro *Psicología y Seducción*. Según Hidalgo, la diferencia reside en si actúas conscientemente o no a la hora de despertar el deseo de la otra persona. “Si una chica te desea y no has hecho nada para conseguirlo, no seduces, atraes”, aclara el experto. “En cambio, si te muestras activo y ofreces algo conscientemente, estás seduciendo”. Para Mario Luna, especialista en seducción, autor del libro *Sex-Code: manual práctico para los maestros de la seducción*, seducir es “crear las condiciones necesarias para que dos personas tengan la oportunidad de conocerse a un nivel profundo e íntimo”. En otras palabras, un seductor controla su destino, mientras que los que no han desarrollado habilidad para el ligoteo dejan su futuro en manos de la suerte.

MANUALES, CURSOS, LECCIONES

No importa que estés a kilómetros de Giacomo Cassanova: el *ars amandi* melódico se puede aprender. Y eso que, como dice Mario Luna, “la mayor parte de los hombres tendemos a pensar en términos de fracaso”. En realidad, tampoco importa demasiado: la cuestión es que estamos programados para seducir. Según Antonio Hidalgo, hemos aprendido a seducir inconscientemente, ya sea imitando modelos (hermanos, amigo ligón...) o realizando pruebas en base al viejo sistema del ensayo-error. Lo que no quiere decir que los libros, manuales de autoayuda e incluso las conferencias tipo Tom Cruise en la película *Magnolia* sean totalmente inútiles. Según el psicólogo, lo que hacen es acelerar el aprendizaje. La historia de Neil Strauss, escritor feo y anodino hasta que en 2002 se infiltró en un taller de seductores, lo confirma. Estudió a los grandes galanes del cine, aprendió a hablar correctamente, hacer

trucos de magia y, por supuestísimo, a bailar. Dos años más tarde, Strauss moría. Había nacido Style, ligón recalcitrante, triunfador XXL capaz de llevarse a la cama a Dalen Kurtis, toda una Playmate. Si te interesa su historia, hazte con *El método* (no confundir con *El método Grönholm*), libro editado por Planeta donde Strauss, reconvertido de nuevo en plumilla, volcó todos sus conocimientos.

EL BAILE: ESA HERRAMIENTA DE SEDUCCIÓN

Vale, pero vayamos concretando. ¿Realmente el baile nos ayuda a ligar? A priori, nada hace pensar lo contrario. Es cuestión de sumar dos y dos. Si el lugar de acercamiento por excelencia es la discoteca, y ahí lo que se hace es bailar y

ligar, dominar el arte de la danza tiene que ayudar forzosamente a esto último.

“El baile es la gran herramienta para seducir”, confirma Antonio Hidalgo. “Es lo mismo cualquier arte escénico, ya sea tener dotes interpretativas o ser un buen contador de historias, disciplinas ambas muy atractivas para las mujeres”. Ahora bien, el baile cuenta con una serie de ventajas que ya querrían para sí los aprendices de mago: ofrece la excusa perfecta para tener contacto físico con una desconocida. “Puedes abrazarla, acercar tu cara y labios a los suyos; por no hablar del roce de vuestras zonas sexuales”, además, en la mayoría de los bailes el hombre dirige a su pareja, lo cual, como dice Mario Luna, favorece una sensación de dominio masculino. Este dominio es un principio de seducción muy eficaz. Otorga poder y, si lo haces bien, incrementa tu atractivo ante la chica.

PÁNICO EN LA PISTA

Te presentamos al gran enemigo del seductor danzarín: el miedo al ridículo. El pánico escénico. Tal es su importancia que Mario Luna no duda a la hora de afirmar que “nos sabotea, impide



Los gestos inconscientes como pasar el dedo por su copa delatan su interés por ti.

+

que emprendamos cualquier clase de iniciativa". El miedo baja la temperatura de tu atractivo y te convierte en un galán de saldo con poca confianza en ti mismo. ¿La solución? Una actitud positiva es primordial. "Se trata de desarrollar el simple hábito de sentirnos orgullosos cada vez que hacemos algo que nos acerca a lo que queremos en la vida". Así, el secreto está en hacerte a la idea de que puedes pasar un mal trago pero que, a fin de cuentas, merece la pena. "El miedo al rechazo tiende a desaparecer cuando uno es consciente de que, enfrentándonos a lo que tememos, obtendremos una gran recompensa muy pronto", apunta Antonio Hidalgo. Perder el miedo al baile se cura, precisamente, bailando. "Con un par de meses de práctica puedes comenzar a usarlo para seducir y tener buenos resultados".

CON LAS MANOS EN LA MASA

Vale, supongamos que ya nos movemos con cierto desparpajo, que hemos guardado el miedo en un baúl bien escondido en la trastienda de nuestro cerebro. Ahora la cuestión es saber cómo se seduce moviendo el esqueleto. Antonio Hidalgo nos da algunas pistas. "La clave está en irradiar una buena actitud", dice. Al bailar con alguien debes sentir que eres un regalo para esa persona, que disfrutas bailando junto a ella y que, al hacerlo, consigues pasarlo realmente bien. Vamos, que la cosa sólo funciona si te lo crees. Mario Luna opina que en el baile hay que aplicar los principios básicos de la seducción. "Lo que tienes que intentar es hacer sonreír". Y no te olvides de mirar a los ojos. "El contacto visual es importantísimo", añade el experto. Nuestra mirada tiene que desprender decisión y una gran capacidad de dirigir en todo lo que hacemos. "El contacto físico debe ser, además, firme y seguro. "No podemos mostrar vacilación o duda a la hora de coger a una chica por la cintura".

COMO LA VIDA MISMA

Imagínate la siguiente situación: estás en una discoteca y, a lo lejos, ves a alguien que te interesa. ¿Cómo proceder? "La cosa cambia dependiendo de las distancias", aclara Antonio Hidalgo. "Lo ideal es hacer contacto visual y que ella te devuelva la mirada, aunque esto no siempre ocurre". El psicólogo recomienda un primer paso en forma de maniobra de aproximación. Si la



ESTO OPINAN LOS ACADÉMICOS DEL RITMO

Kellen Nogueira, profesora de baile de "AfitDomajo-Anef" de A Guarda (Pontevedra) y Bruno Moro director del centro de baile que lleva su nombre en Vigo, nos ofrecen su punto de vista sobre el binomio baile y amor.

La danza os hará bellos

Ellos han visto en funcionamiento el dichoso potencial amoroso del baile: hombres de físico dudoso se metieron en el bolsillo a grandes bellezones. Y todo gracias al meneo hipnótico de sus caderas. Ahora bien, la danza despierta algo más que nuestros instintos de apareamiento. "Es capaz de sacar de dentro de ti cualidades que ni siquiera sabías que tenías", asegura Nogueira.

Academia de baile... y ligoteo

A lo mejor estás pensando en apuntarte a clases de baile para ver si alguien pica el anzuelo. Fenomenal. Casi todos los hombres hacen lo mismo. Y es probable que encuentres pareja.

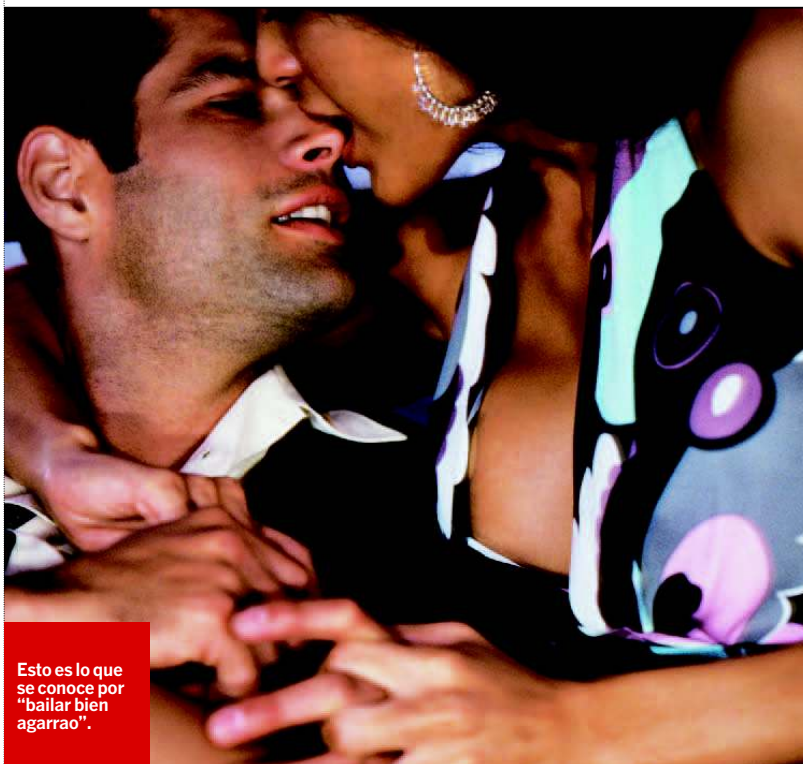
La música, como siempre, es la culpable. "Las personas que consiguen conectar con su ritmo son capaces de transmitir sensaciones positivas, ideales para comenzar una relación", opina Moro. Aunque al final te enamorarás más de la melodía que de la muchacha de turno. "Cuando conocen la danza, ligar es lo de menos".

Pisar pies es divertido

"Todos hemos sido primerizos alguna vez", confiesa Nogueira. ¿La clave para salir del apuro? "Reirse de uno mismo", asegura Moro.

Ni rápidas ni lentas

Era una duda que nos carcomía... ¿Cómo ligamos con las rápidas? ¿Y con las lentas? Pues mira tû: según nuestros expertos no hay diferencia entre uno u otro ritmo. "Lo que seduce no es bailar rápido o lento. Es el simple hecho de compartir algo que resulta divertido", dice Nogueira. Moro se nos pone metafísico: "No importa el ritmo. Todo se reduce a la energía del momento". Si él lo dice...



Esto es lo que se conoce por "bailar bien agarrao".

persona que quieres conocer está bailando con otros amigos lo ideal sería colocarse lo más cerca posible, siempre sin invadir su espacio. "A poder ser, que te acompañen tus amigos". La razón es sencilla: de este modo podrás bailar con los tuyos y proyectar una imagen de persona sociable, que se divierte. "Si ella nos mira y sonríe, perfecto, buena señal, podemos avanzar en la seducción", aclara el psicólogo. Vayamos con el siguiente paso. Deberías seguir bailando, orientando tu cuerpo hacia el objetivo, acercándote muy poco a poco y sin parar de bailar en ningún momento. Y fíjate en sus reacciones, claro. "Mientras siga dando señales positivas podemos avanzar, incluso hasta llegar al contacto corporal. Si la temperatura de seducción sube mucho, no es extraño que se produzca un primer beso. En cambio, si tu objetivo no te mira, acércate de una manera menos directa". No sería mala idea seguir otro de los sabios consejos de Antonio Hidalgo: "Mientras bailas, camina hacia atrás de forma accidental, y sitúate gradualmente delante de ella, ofreciéndole tu espalda. Gira poco a poco tu cuerpo hasta situarte a su lado, transmitiendo siempre un aire divertido y simpático". El secreto reside en modular la intensidad de tus movimientos con tal de resultar agradable y no amenazante.

EL HECHO DIFERENCIAL

No estás solo. Si tú eres consciente del potencial del baile, también lo serán los demás. De lo que se trata es de diferenciarnos del populacho. Tú eres un profesional del ligoteo melódico. Ellos, simples y tristes aficionados. Una recomendación: no aceches nunca a tu objetivo directamente. Baila con alguna amiga o con otra chica para así mostrar tu arte sin parecer que alardeas. "Si te mira y da señales de interés, es el momento de avanzar y dirigirse a bailar con ella", aconseja el psicólogo. ¿Más formas de ser diferente? Las hay para dar y tomar. "Una de ellas bastante efectiva es arriesgar un poquito y transgredir lo habitual". Si un amigo y tú os defendéis bailando salsa y quieres llamar la atención de una chica asediada, es hora de montar el número de la parejita. Baila con tu colega cerca del objetivo, tú haciendo de hombre, él de mujer. La atención está más que asegurada. Cuando la chica a la quieres seducir esté mirándote, acercaos bailando a ella. Entonces, por sorpresa, suelta a tu amigo, cógela inesperadamente y llévala a bailar. Si tiene otra amiga, tu compañero puede bailar con la que quede libre. "Lo he visto hacer bastantes veces", confiesa Hidalgo. "Y funciona". MH

10 COSAS QUE NUNCA DEBES HACER

1. No tengas miedo

Es la regla de oro. Olvida el miedo al ridículo. Si una chica no baila contigo, ella se lo pierde. Piensa en positivo y, sobre todo, ten en cuenta que estás aquí para divertirte.

2. No subestimes el poder del baile

Puede que hayas oído lo contrario, pero el baile, aunque no sea ejecutado con profesionalidad, es la mejor y más efectiva herramienta de seducción en el contexto de la noche.

3. No te escapes

Si estás en la pista y te encuentras con una de esas chicas que bailan con mucho contacto físico, no te amedrentes. No abandones jamás la pista de baile.

4. No te lances

Modula tu actitud. Hay momentos para la diversión, donde debes actuar con desparpajo, y otros para la intimidad. Actúa en consecuencia y no te precipites.

5. No invadas

Respetar el espacio de tu pareja es esencial. Si te acercas demasiado a ella puedes echarlo todo a perder. Debes ir controlando sus reacciones y actuar en consecuencia.

6. No te olvides de las palabras

Está claro que en la mayoría de los contextos donde triunfas bailando, las palabras no sirven de mucho dado el volumen excesivo de la música. Así que cuando estés fuera del local con tu chica, proponle, a poder ser al oído, ir a un sitio más tranquilo.

7. No pronuncies jamás ninguna de estas frases

Son el horror: ¿Estudias o trabajas? ¿Estás sola o acompañada? ¿Cuántos años tienes?

8. No ruegues

Olvidate del ¿Te gustaría bailar conmigo? Si cedes el control tan descaradamente, pierdes atractivo y aumentan las posibilidades de que te rechacen sin haberte conocido.

9. No te cortes

La clave en los bailes agarrados es actuar con atrevimiento pero siendo sensible y atento. Lee sus gestos, su actitud, y ve siempre un paso por delante. Que al principio sea reticente no significa que no le gustes.

10. No te quedes junto a la barra

Si estás en una discoteca, ve directo a la pista de baile. La barra, sólo para pedir una copa. ¿O acaso quieres convertirte en uno de esos grises personajes que, cubata en mano, miran al personal con ojos de vaca triste?