

Tendencias

EN LA TADEO, GALA VOLAR MÁS ALTO

La U. Jorge Tadeo Lozano celebró su Gala Volar más Alto, para recaudar fondos de apoyo a alumnos con dificultades económicas. Este año contó con la participación del creador Esteban Cortázar.

A SUBASTA, VESTIDO DE LA PRINCESA DIANA

El icónico vestido que usó la princesa Diana cuando bailó con el actor John Travolta en la Casa Blanca será subastado el 9 de diciembre, anunció la casa de venta londinense Kerry Taylor. Lady Di usó este largo vestido de terciopelo azul en una cena ofrecida en 1985 por el presidente de EE. UU. Ronald Reagan en honor al príncipe y la princesa de Gales. AFP

‘El fisiculturismo afianzó mi amor propio y autoconfianza’

La antioqueña Ibon Palacio es una reconocida fisiculturista en Canadá y lanzó el Colombia International Natural IFBB Pro League Pro Qualifier, el primer evento deportivo de fisiculturismo natural.

FLOR NADYNE MILLÁN MUÑOZ - PARA EL TIEMPO

“Por mis glúteos redondos me reconocían cuando me subía a la tarima y modelaba de espaldas al público. Sabían que era yo y empezaban a gritar: ‘¡Esos son de Ibon!’”, apunta con humor esta paísa, considerada una de las mejores fisiculturistas en Canadá.

Al ver su curvilínea figura resulta difícil creerle cuando dice que de joven la acomplejaban sus glúteos escasos y sus piernas delgadas, porque hoy no hay evidencia física de esas ‘flaquezas’. Su camino en esta exigente disciplina deportiva, sin pensarlo, comenzó a construirlo a los 15 años, cuando en un gimnasio de Medellín descubrió cómo el trabajo juicioso con las pesas podía cambiar cualquier cuerpo. Eso atrapó la atención de esta amante del ejercicio, que a los 9 años se inscribió en la liga de atletismo de Antioquia, pero cuatro años más tarde se vio obligada a retirarse porque su mamá, una viuda con cuatro hijos, no tenía los recursos ni el tiempo para acompañarla a entrenar.

Tiempo después, un entrenador se percató de que esta aguerida mujer tenía madera para el fisiculturismo y le propuso remodelar su cuerpo con esta disciplina. Y así fue. El resultado no podía ser más impactante hasta para la propia Ibon, en año y medio logró una figura de formas rotundas, con músculos delineados y curvas de infarto. Sus piernas y glúteos ya no la acomplejaban.

Figura que esta abuela de 42 años mantiene. Su cuerpo no delata ni un gramo de celulitis. Su secreto radica en la concientización. “Uno puede hacer todo el ejercicio que quiera, pero si no cuida la alimentación aparece la celulitis, por la que te descalifican en cualquier competencia”, asegura. Sus secretos son su fortaleza mental y no reparar en lo que hacen los demás. “Si tú miras a la rival que tienes al lado, pierdes el año. Yo aprendí a estar pendiente de mí y a repetirme siempre: ¡yo soy la mejor!”, insiste.

Esa confianza le ha servido para conseguir lo que ha querido, como pagarse sus estudios universitarios de fisioterapia, gracias a que competía en cuanto concurso de belleza o de talentos le decían. Claro que esa firmeza en su carácter se le esfuermó hace más de 22 años, cuando se enteró de que estaba embarazada y le faltaban menos de tres meses para debutar en grandes competencias de fisiculturismo.

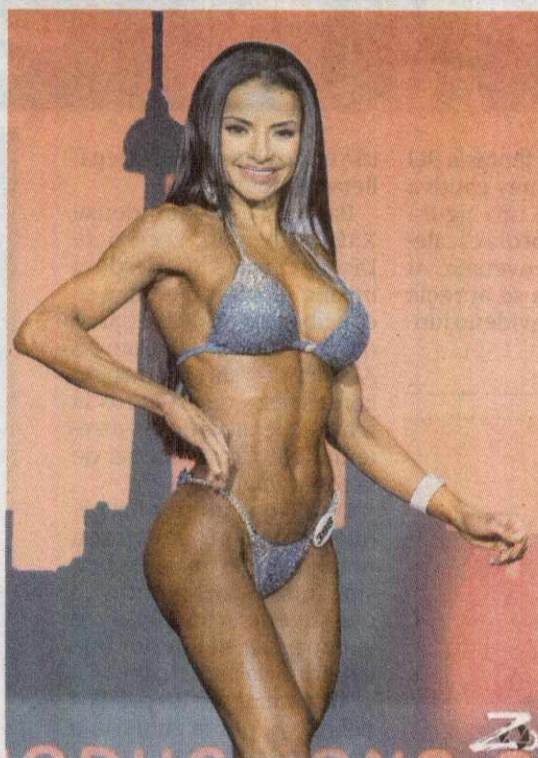
No tuvo valor para darle la cara a su entrenador, quien la había preparado durante año y medio. “Hice lo peor, me fui y no le avisé, cuando él invirtió su tiempo y dinero en mí”, confiesa con cierta vergüenza. Pero la vida tiene sentido del humor y por eso ella hoy prepara a sus atletas en ese mismo gimnasio de Medellín.

Además, con el tiempo, su hijo Juan -de 22 años-, por quien dejó su carrera en esta



Participó en Opa Gala Championship, en Canadá, y ganó el Over Old.

Ibon Palacio es la organizadora del primer evento deportivo de fisiculturismo natural en Colombia. FOTO: ARCHIVO PARTICULAR



disciplina, fue quien la llevó a retomar ese sueño. Entre los nuevos amigos que hizo él en sus primeros años en Canadá, a donde se mudó con Ibon en busca de una nueva vida, -qué causalidad- había fisiculturistas. Y él, que creció escuchando su historia fallida en esta profesión, la motivó para que se uniera al grupo. “De eso hace cinco años, él me llevó al club donde formaban a los atletas y en seis meses estaba lista para competir”, recuerda entre risas.

Esa seguridad que se le esfuermó brevemente tras su repentino embarazo volvió, y reconoce que a veces le da problemas. Ella recuerda cómo en una de sus primeras competencias, una de las entrenadoras trató de apagarle esa confianza. “Se me había caído el número que me identificaba y algunos asistentes me lo decían, pero yo no les entendía porque no sabía inglés, entonces ella se me acercó para decirme en tono despectivo: ‘¿Tú eres a la que se le cayó

el número? ¿De dónde eres...?’ Le respondí que latina y me dijo: ‘¡Con razón! No exageres tanto al modelar’. Yo le conté a mi entrenador y me recomendó que no escuchara consejos de nadie y menos en competencia. Lección aprendida”.

La alimentación es clave

Ibon, que no dejó de ejercitarse mientras se dedicó a la maternidad, participó en Opa Gala Championship, de la Organización Nacional de Fisiculturismo en Canadá. Y ganó el Over Old, “es decir, me quedé con el trofeo en la categoría absoluta, porque además de triunfar en mi categoría, la de las más pequeñas (mide 1,63 metros), me enfrenté a las campeonas de las medianas y de las más altas, y les gané. Ahí me di cuenta de que estaba hecha para esto”, afirma orgullosa.

Y si hay algo que le guste de esta práctica, es que participan mujeres de cualquier edad, “incluso mayores de 60 años, conocidas como las Gran Masters

y que son abuelas. Yo soy Master porque estoy en la categoría de los 35 a los 45 años”, puntualiza. Sin duda, lo que más le llama la atención es participar en las categorías naturales (los competidores construyen sus cuerpos sin ningún tipo de esteroides ni hormonas). “En la primera competición con ellos me gané seis copas, en tres categorías”, dice.

Esta antioqueña ha participado con la Canadian Physique Alliance y la IFBB Pro League en eventos nacionales e internacionales en Canadá, Estados Unidos y Suramérica. Hoy, con su esposo, el empresario canadiense Uwe Petroschke, son los promotores del primer Natural Colombia International Pro Qualifier (Calificador Internacional de Naturales Colombia), que se realizó el pasado fin de semana en el Hotel Hilton Corferias, en Bogotá. Participaron 70 atletas de Colombia, Brasil, Costa Rica, Canadá y EE. UU.

El evento es el primer peldaño para pisar el escenario del mítico Olympia, el certamen mundial más importante, realizado en Las Vegas, y convertirse en estrella mundial del fitness, “una vitrina para quienes participan por primera vez y para los más experimentados atletas de todo el mundo que quieren ganarse el derecho a alguna de las ocho tarjetas IFBB Pro que los certificará como profesionales”, agrega.

El objetivo de esta aguerrida paísa es constituir una liga en Colombia y formar un equipo con el que pueda competir internacionalmente en representación del país. Insiste en que aquí hay mucho talento. Por eso este sábado se disputaron ocho categorías: Bikini, Wellness, Men’s Physique, Women’s Physique, Bodybuilding, Classic Physique, Fitness Coreográfico y Figure.

DE TU LADO CON ÁLEX



ALEXANDRA PUMAREJO
@DeTuLadoConAlex

Arriesguémonos a estar de acuerdo en estar en desacuerdo

En cualquier red social de hoy en día es posible elegir entre millones de cuentas para seguir, y por lo tanto, filtrar la información con la cual alimentamos nuestro cerebro. Podemos diseñar estratégicamente a qué tipo de contenidos queremos estar expuestos. Podemos escoger entre personas, pasatiempos, opiniones, tendencias, religiones o estilos de vida. Por más específicos o raros que parezcan nuestros intereses, gustos o criterios, en algún lugar hay un grupo de personas que están pensando o haciendo lo mismo. Entonces, los seguimos y de alguna manera compartimos nuestra ideología o nuestros gustos con ellos.

Yo debo admitir que la mayoría de cuentas que sigo son de tipo espiritual y casi siempre comparten mis creencias. Incluso, hace un tiempo decidí borrar aquellas que, consideraba, me hacían perder el tiempo porque no estaban alineadas con mis convicciones o porque me parecía que no aportaban a mi crecimiento personal.

Precisamente, a raíz de esto me di cuenta de que tener la opción de personalizar la información a la que nos exponemos es una de las razones por las que nos estamos volviendo cada día más radicales y ‘enranchados’ en nuestros propios pensamientos y creencias. Y, entonces, no podemos contemplar todo un universo que tiene el derecho a pensar y actuar distinto.

Si las únicas cuentas o personas que seguimos son aquellas que piensan y actúan exactamente como nosotros, llegaremos a un punto en el que estaremos seguros de ostentar la razón absoluta y de que ningún punto de vista u opinión contrarios o diferentes valen la pena para tomarlos en consideración. Además, dejamos de ser tolerantes con todo aquello que no esté en línea con nuestra realidad. Una realidad que consideramos única, pues a la larga solo hemos recibido afirmación de lo que ya creemos y sabemos.

En el mundo físico tendemos a socializar con quienes son afines en cuanto a nivel socioeconómico, gustos y estilo de vida; pero creo que esto viene cambiando un poco a poco, desvaneciendo ciertos prejuicios. Sin embargo, estamos echando para atrás en nuestra capacidad de entender que todas las personas tenemos derecho a pensar y a ser distintas, sin que eso invalide lo nuestro. Debemos hacer un análisis personal para definir si la manera como manipulamos las redes sociales está reduciendo nuestro mundo, a tal punto que hemos ido perdiendo la capacidad de pensar por fuera de nuestra zona de confort, de cuestionar nuestras creencias y de exponernos a ideas y estilos de vida diferentes a los nuestros.