

MASALA BHANGRA

RITMO QUE FORTALECE

➤ **Conoce el baile hindú con el que se tonifica el abdomen y se hace un excelente ejercicio cardiovascular**

ADRIÁN BASILIO

¿ Rutinas con cambios de movimiento cada cuatro tiempos, en vez de los ocho tradicionales, y pérdida de hasta 500 calorías en una sola sesión?

Sí, es el sistema de acondicionamiento físico basado en movimientos y música tradicionales de la India que ha tenido mucho éxito en Estados Unidos y está empezando a ponerse de moda en el País a través de videos, ofrece esas particularidades, según su inventora.

Se trata del Masala Bhangra, programa con más de 10 años de existencia que combina la danza folclórica india, incluidos sus cánticos, con ejercicios aeróbicos y que considera al estómago como parte medular para su correcta ejecución.

“Es un programa de cardio que permite ejercitar todo el cuerpo por medio del baile. Es un ejercicio de resistencia, porque los brazos están elevados todo el tiempo, y también para las piernas, que siempre están trabajando”, dice Sarina Jain, la creadora del concepto.

“En el Masala Bhangra el estómago se hace plano porque durante el ejercicio tiene que estar apretado, contraído, para que el movimiento fluya mejor, pues este ejercicio es para todo el cuerpo. Cuando contraes el estómago puedes moverte más y respirar mejor”, afirma la instructora estadounidense de origen indio.

Personas de todas las edades pueden practicarlo en gimnasios o espacios abiertos, como sucede desde hace una década en el vecino país del norte, donde está certificado por la Asociación Americana de Fitness y la Asociación Americana de Fitness y Aerobics, aunque con un requisito básico.

“Debe ser con música india porque implica una celebración y así es el ritmo, con movimientos de música lírica. Es hacer ejercicio con emoción, ritmo y siempre disfrutándolo”, asevera Jain, quien estuvo hace unas semanas en México para presentar su sistema.



BENEFICIOS DEL MASALA BHANGRA



ENTÉRATE

Los ejercicios con los que más calorías se queman son los cardiovasculares, como la bicicleta fija, la caminadora o la elíptica y, por supuesto, los que incluyen baile. Con este tipo de actividad física se logra una buena función del corazón.



Sarina Jain,
la creadora.

- Tonificación muscular general
- Resistencia
- Pérdida de grasa (hasta 500 calorías en una sesión de 30 minutos)
- Ayuda a mantener marcado el abdomen
- Flexibilidad

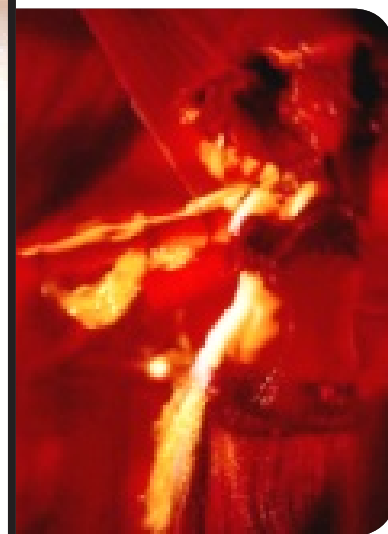
► El Masala Bhangra se ha comenzado a practicar en México a nivel individual gracias a un DVD, pero no se descarta que más adelante sea impartido en clases grupales en gimnasios o clubes.



¡Qué buen paso!

► Así como el Masala Bhangra, hay otros bailes con los que se logra una cantidad significativa de pérdida de calorías, además de tonificación muscular y condición física.

BELLYDANCE



► También conocida como danza árabe. Movimientos sensuales, acompañados de velos o pañuelos, inspirados en la danza de vientre que combinan pasos danzas árabes mezclados con coreografías del ritmos occidentales como el pop o incluso el rap.

Implican un gran trabajo cardiovascular y ayuda en la coordinación de movimientos y la flexibilidad.

Variantes de estos mismos ritmos son el Bollydance y los Bolyrobs.

ZUMBA

► Combina ritmos latinos con movimientos fáciles de seguir para una sesión de ejercitación aeróbica altamente entretenida. Incide en resistencia, la flexibilidad y la pérdida de grasa.

AERODANCE

► Utiliza pasos de baile de ritmos brasileños, pop y salsa para sus rutinas. Ayuda a la tonificación muscular y la flexibilidad.