

Entrevista: 30 anys fent molt més que exercici físic

"El BODY LIFE no només transforma el cos, transforma la vida"

"EL BODY LIFE és ball concient; es la millor paraula per descriure'l."

Entrevista a la impulsora de BODY LIFE, un projecte que uneix salut, comunitat i solidaritat.

**Pregunta:**

Fa més de trenta anys que imparteixes classes de BODY LIFE. Com va començar aquesta aventura?

**Resposta:**

Va començar amb una idea molt senzilla: oferir una activitat física accessible a dones que, en molts casos, no havien practicat mai esport.

Volia crear un espai on ningú se sentís jutjat, on l'important fos començar, gaudir i sentir-se millor.

Sense imaginar-m'ho, aquella iniciativa s'ha convertit en una gran família que ja fa trenta anys que creix.

És una manera d'entendre la vida. Quan vaig començar, tampoc buscava crear una moda ni una marca. Només volia que dones que mai s'havien atrevit a fer esport descobrissin que també era un lloc per a elles.

Moltes arribaven amb inseguretats, pensant que no serien capaces de seguir una classe. Amb els anys he vist com aquestes mateixes dones han guanyat salut, confiança, amistats i una nova manera de mirar-se al mirall.

Aquest és el meu èxit.

**Pregunta:**

Què diferencia les teves classes d'altres activitats dirigides?

**Resposta:**

El més important és que aquí no només es treballa el cos, sinó també l'autoestima, la confiança i les relacions humanes.

Moltes alumnes han descobert que mai és tard per cuidar-se, per superar pors o per sentir-se capaces.

Veure aquesta evolució és, sens dubte, la meva recompensa més gran.

**Pregunta:**

La música és una de les teves grans senyes d'identitat. Com la selecciones?

**Resposta:**

Amb molta cura. La música és l'ànima del BODY LIFE. Cada coreografia neix d'una cançó que he escollit personalment perquè transmeti energia, alegria i emoció.

M'encanten els grans èxits dels anys vuitanta i noranta perquè desperten records, fan somriure i creen una connexió especial entre les alumnes.

També tinc una norma molt clara: a les meves classes no hi ha reggaeton ni cançons amb lletres sexistes o que banalitzin la dona.

Vull que l'estona que compartim sigui un espai de respecte, d'optimisme i de bon gust musical.

Crec que la música també educa, transmet valors i influeix en com ens sentim. Per això la trio amb la mateixa dedicació amb què preparo cada coreografia.

**Pregunta:**

Sovint parles d'empoderament femení. Com es viu es reflexa això, a les classes?

**Resposta:**

L'empoderament no són grans discursos, sinó petits gestos quotidians.

És veure una dona que pensava que no seria capaç de seguir una classe uns passos de balla etc i, al cap d'uns mesos, arriba amb un somriure, més segura d'ella mateixa i orgullosa del que ha aconseguit.

Les dones ens animem, ens cuidem i celebrem els èxits les unes de les altres.

Aquest és el veritable esperit del BODY LIFE.

**Pregunta:**

El vostre projecte també destaca per la seva vessant solidaria??.

**Resposta:**

Sí, i n'estic especialment orgullosa. Sempre hem volgut que les aportacions de les activitats tinguessin un retorn social.

Al llarg dels anys hem col·laborat amb diferents col·lectius vulnerables i causes solidàries.

Creiem que l'esport també és una eina per ajudar els altres.

**Pregunta:**

Ens pots posar algun exemple recent?

**Resposta:**

El curs passat vam voler donar suport a l'equip femení d'handbol que va aconseguir l'ascens a la Divisió d'Honor Or. Vam contribuir com una dels patrocinadors, demostrant que les petites accions, quan es fan des del cor, poden tenir un gran impacte.

També dissenyem samarretes i marxandatge de les classes, i les alumnes poden tenir equipació igual; això fa que encara tiguem més el sentiment d'equip.

**Pregunta:**

També organitzeu activitats més enllà de l'exercici físic.

**Resposta:**

Exacte. Ens agrada oferir experiències que inspirin.

Per això també impulsem xerrades motivadores amb persones que són un exemple de superació.

Una de les més especials va ser la d'Andrea Fuentes, campiona olímpica, que ens va transmetre valors com l'esforç, la disciplina i la importància de creure en un mateix.

**Pregunta:**

Què és el que més t'emociona després de tres dècades?

**Resposta:**

Les persones. Veure dones que han canviat la seva manera de viure, que han fet amistats, que han recuperat la il·lusió o que han descobert que són molt més fortes del que pensaven.

Quan algú et diu que gràcies a les teves classes se sent millor física i emocionalment, entens, que tot aquest camí ha valgut la pena.

**Pregunta:**

Si haguessis de resumir aquests trenta anys en una sola frase, quina seria?

**Resposta:**

Que l'exercici físic és només l'excusa. El que realment construïm és salut, autoestima, amistat i solidaritat.

**Pregunta:**

Quin és el secret per mantenir aquest projecte viu durant trenta anys?

**Resposta:**

Fer les coses amb passió i autenticitat.

Mai no he entès aquestes classes només com una feina.

Sempre les he viscut com una vocació i un compromís amb les persones.

Quan treballes amb il·lusió i amb el cor, això acaba arribant als altres.

**Pregunta:**

Quin missatge enviaries a les dones que encara dubten de començar?

**Resposta:**

Que no és mai tard.

No importa l'edat, la condició física ni l'experiència.

El més difícil és fer el primer pas.

A partir d'aquí descobreixes que l'activitat física no és només salut; és alegria, amistat, autoestima i qualitat de vida.

I si, a més, mentre ens cuidem podem ajudar altres persones, el valor de tot plegat encara és més gran.

**Pregunta:**

I què t'agradaria que la gent recordés quan sentís parlar del BODY LIFE?

**Resposta:**

Que és un projecte fet amb el cor.

Que durant trenta anys centenars de dones han descobert que cuidar-se també és estimar-se.

I que, mentre nosaltres milloràvem la nostra salut, també hem procurat millorar una mica la vida d'altres persones.

Aquest és el llegat que m'agradaria deixar

**Sun Farreny i Justribó**