



El pole dance ayuda a mantener la forma mezclando varias disciplinas.

Diana López, bailarina

Diana, has conseguido estar entre las mejores de España en una disciplina deportiva desconocida para muchos, el Pole Dance, incluso vas a ir Mundial. Antes que nada, ¿qué es el Pole Dance?

Es una deporte que estos momentos es minoritario pero es una disciplina deportiva muy completa con una mezcla de flexibilidad, fuerza, danza artística, y en donde como elemento para hacer los ejercicios se

usa una barra vertical.

“Veía los vídeos en Youtube y me gustaba así que me decidí y me compré una barra por internet y de esa manera fue aprendiendo yo sola”

Dentro del Pole Dance hay diferentes modalidades, ¿no?

Si, hay diferentes modalidades, dentro del Pole Sport estaría la parte artística que se denomina Artistic Pole, luego estaría la parte más acrobática o dinámica que sería la Ultra Pole, la Open Pole y la Para Pole.

¿Cuál es tu modalidad?

En la que yo compito es en la Ultra Pole, que consiste un



Diana López durante la competición en la que consiguió la plaza para ir al Mundial.

en improvisar en una especie de batalla en la que dos atletas compiten por ganar, con un tiempo de treinta segundos para expresar lo que quieran, es una eliminatoria y si ganas pasas a

la siguiente ronda. Es muy complicada la competición y tienes que ir muy concentrada y preparada.

¿Tienes mucha presión du-

rante la competición?

Sí, estás delante de mucha gente y el público se anima mucho con la música y te puede llegar a desconcentrar si te dejas llevar por esa lujuria pero

- Fisioterapia
- Osteopatía
- Tecarterapia
- Recuperación de lesiones deportivas
- Masajes

stilovitae.com



Lanzarote ya cuenta con una escuela de Pole Dance.

también es la competición que más he disfrutado de todas porque es algo súper energético y muy divertido.

¿Cómo aprendiste a hacer pole dance?

De una manera autodidacta, me veía los vídeos en Youtube y me gustaba así que me decidí y me compré una barra por internet y de esa manera fue aprendiendo yo sola. La verdad que me siento muy orgullosa de haber llegado hasta donde estoy ahora porque es el premio a la constancia, sacrificio y a la perseverancia. Ahora, las chicas que quieran aprender este deporte en la isla ya lo tienen más fácil tras la apertura de la escuela Pole Dance Lanzarote.

Una escuela que tú misma diriges, ¿no?

Sí, he montado una escuela en donde vamos a intentar inculcar un poco de este deporte para que la gente lo conozca, lo practique y que pueda disfrutar de todos sus beneficios. Estamos en Arrecife en la Calle Antonio Armas Curbelo, Nº 45, segunda planta. Aconsejo a la gente que lo pruebe que se va a llevar una grata sorpresa. Yo

“De verdad que aún no me lo creo, todavía tengo mariposas en el estómago pero hay que empezar a asimilarlo porque tengo dos meses para preparar el mundial que este año será en Amsterdam”

hubiese deseado haber tenido la oportunidad de tener a una profesora que me dijera lo que tenía que hacer y como tenía que hacerlo porque creo que hubiese aprendido de una forma más rápida. Aunque creo que de la forma que yo he aprendido me ha servido para explorar, investigar y averiguar más cosas de este deporte.

Y ahora un Mundial ¿Cómo afrontas esa importante competición?

De verdad que aún no me lo creo, todavía tengo mariposas en el estómago pero hay que empezar a asimilarlo porque tengo dos meses para preparar el mundial que este año será en Amsterdam. Eso significa también que me va a tocar ahorrar e intentar buscar algún patrocinador para abaratar el viaje. Espero que alguna institución

Historia del Pole Dance

Tiene sus orígenes en una variedad de disciplinas antiguas, usa elementos de distintas danzas y las combina con la barra vertical de acero. Sobre los orígenes del 'pole dance' hay versiones encontradas. Se dice que su utilización se hace 250 años atrás, cuando comenzó a utilizarse el 'mallkhamb', una especie de pilar gimnástico para practicar yoga y aumentar la fuerza muscular. También hay registros que establecen que proviene del mundo circense y de las ferias ambulantes de principios del siglo XX en las que se llevaban a cabo espec-

táculos acrobáticos. Dichas maniobras fueron incorporadas en los 'cabarets' de la década de los años cincuenta y eran ejecutadas por bailarinas que generalmente terminaban haciendo un 'striptease', de allí su asociación con el mundo nocturno. Si bien el 'pole dance' siguió practicándose en las siguientes décadas en los bares de Norteamérica y Gran Bretaña, fue en los años noventa que llamó la atención del público gracias a la película "Striptease", en la que Demi Moore mostró sus habilidades como bailarina del famoso tubo.



La concentración es uno de los puntos más importantes de este deporte.

pública o privada me pueda echar una mano y apoyen a una persona normal que de repente se ha metido en un mundial.

Fonteide
AGUA MINERAL NATURAL
DE MINERALIZACIÓN DÉBIL

*Distag con el deporte de Lanzarote
Oferta para entidades deportivas*

Distag
CANARIAS

*Agua Fonteide
¡Siempre contigo!*

AGUA MINERAL NATURAL • Natural Mineral Water

DISTRIBUIDOR PARA LANZAROTE: C/. Álava, s/n, nave 1. Tenorio. Arrecife. Tel.: 928 810 197