



Qui ens ho havia de dir, que la Sònia fos una youtuber consumada! Amb les seves classes enllaunades ens va ajudar a passar els pitjors dies de confinament domiciliari sense quedar encarcerats. Després d'un estiu amb tasetes de llibertat, l'octubre vam recomençar les sessions de pilates amb la il·lusió prudent de tornar a unes rutines més o menys normals. Ben aviat però, la realitat es va imposar: les sessions presencials al gimnàs de Pericot, els dubtes sobre la mascareta durant l'activitat, si era millor posar-nos en rotllana o en fileres, van quedar suspesos per ordre del Procicat suprem.

Però aquesta vegada l'aturada no ens va agafar desprevingudes: les classes del youtube van quedar com a recurs d'emergència, i vam passar a un directe més o menys entrebancat en funció de les bondats de la xarxa domèstica. Així, hem descobert que als gats també els agrada el pilates, potser per això són tan flexibles, que el zoom s'interromp als 40 minuts, que al google meet no hi cal password... I als avantatges de fer la classe al menjador de casa mentre vigilem el sopar als fogons, hi hem afegit una millora en competència digital que a algunes ja ens ha anat bé!

El Pilates és una disciplina tranquil·la i pausada, que no accelera el cor però fa treballar de valent. La classe de la Sònia és exigent i alhora apta per a tothom. Som un grup divers: primes i no tant, àgils o menys, grans o... més grans, cadascuna segueix al propi ritme i totes arribem allà on podem, satisfetes de veure com anem millorant amb el temps. Ens trobem els dimarts puntuals a les set i la fem petar una mica fins que totes ens hem connectat.

Comencem fredes, però poc a poc la Sònia ens fa activar els cossos encarcerats: primer estirem coll i columna, després treballem el "core" o fem altres estiraments, sempre acompanyant moviment amb respiració. La Sònia, que ens coneix, ens corregeix i adapta l'exercici a cadascuna, sempre amb cura que no forcem lumbar o cervicals. Totes tenim els nostres exercicis preferits i maleïts. Jo suo de valent amb els estiraments de ciàtica, i pateixo amb les repeticions d'abdominals, però satisfet que les agulletes siguin cada dia menys. Treballem força, equilibri i flexibilitat. Per a mi és la millor manera de fer les paus amb el propi cos, un xic atrofiat per l'edat i la vida sedentària. Aquests són temps d'il·lusions aparcades, però n'hem tingut una de ben important: la joia de veure, setmana a setmana, com la panxa de la Sònia s'anava fent gran. Benvingut Noah, tu ets el millor exemple que la vida continua malgrat tot.

I així hem anat fent, cadascuna amb les seves cabòries, surfejant com hem pogut les onades pandèmiques. El pilates setmanal, necessari per als nostres músculs i esquenes, ara l'agraeix també la ment i ens ajuda a passar els dies, més monòtons i avorrits. Gràcies, Sònia, pel teu saber fer i dedicació. Gràcies per la bona feina, amics de l'Associació.

I un dia proper tornarem a veure'ns els somriures, a suar totes juntes mentre dobleguem i estirem aquests cossos nostres, una mica rovellats però amb ganes de marxa encara, al ritme de la veu tranquil·la de la Sònia.

Ferran Ribas i Noguer