

MAGALI DALIX REBORN

ENTRENA
PARA
GANARTE
A TI MISMO
SÉ QUIEN
QUIERES
SER

prólogo
de
JOSEF
A TRAM

TRAIN HARD
BE STRONG
LIVE BETTER

Magali Dalix

Reborn

Entrena para ganarte a ti mismo.
Sé quien quieres ser

Prólogo de Josef Ajram



SUMARIO

PRÓLOGO, por Josef Ajram	11
INTRODUCCIÓN.....	15
¿Qué es renacer?	16
El método Magali	20
BLOQUE 1. TRAIN HARD	
El deporte es un estilo de vida, no una competición	31
Sé autodidacta, aprende de la intuición y fórmate.....	37
Elige el camino adecuado.....	41
El don de la superación está en ti.....	45
Confía en tu instinto.....	49
Las tres claves del <i>Train Hard</i>	53

BLOQUE 2. BE STRONG

Sin temor al cambio	61
Lo desconocido te fortalece	69
Persevera y acaba lo que empiezas	73
Nada es imposible si cumples con tu palabra	79
Sé fuerte, vence las dependencias, no tengas pereza.....	87
Las tres claves del <i>Be Strong</i>	91

BLOQUE 3. LIVE BETTER

Sé quien quieres ser	99
No busques un cuerpo perfecto, busca una mente feliz.....	105
Sé positivo y retén los buenos recuerdos	109
El surf, nunca es tarde para encontrar tu pasión...	113
La función social del deporte	117
El renacer de Pablo	121
Las tres claves de <i>Live Better</i>.....	123

LA MAGALIADICCIÓN	125
--------------------------------	-----

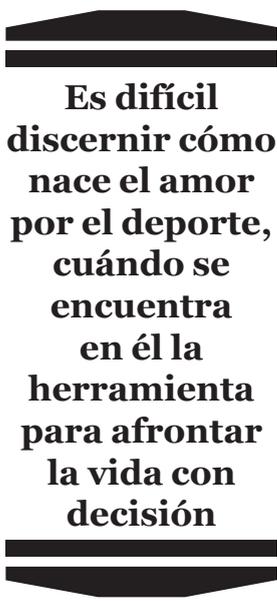
ELLOS LO CONSIGUIERON

Cristina García, ama de casa y fan de Magali	129
Nini Bernal, instructora de <i>fitness</i>.....	131
Gabi Bechorashvili, propietario de la pizzería Milano.....	133
Rut Puig, pareja de Magali y directora comercial de la Sala Magali.....	135

AGRADECIMIENTOS.....	139
-----------------------------	-----

EL DEPORTE ES UN ESTILO DE VIDA, NO UNA COMPETICIÓN

Es difícil discernir cómo nace el amor por el deporte, cuándo se encuentra en él la herramienta para afrontar la vida con decisión. De niña, recuerdo que solía coger la bicicleta e ir al colegio; era mi medio de transporte. Eso se transformó poco a poco en un hábito y, casi sin darme cuenta, en una forma natural de vivir. También nadaba y jugaba a baloncesto y balonmano. No competía con nadie, pero me marcaba pequeños retos diarios, como hacer el mismo recorrido en menos tiempo, ya fuese con la bicicleta de carretera o con la de *cross*. O nadar más de lo habitual. Convertí la superación en un juego.



**Es difícil
discernir cómo
nace el amor
por el deporte,
cuándo se
encuentra
en él la
herramienta
para afrontar
la vida con
decisión**

Pero en un verano de mi adolescencia hubo un punto de inflexión. Recuerdo que trabajaba en la costa, en una de las diversas tiendas de moda que abrió mi madre. Casualmente, un día en la playa conocí a un chico, y de su mano entré en contacto con una mujer que definió, sin saberlo, cuál iba a ser mi profesión. Estaba parapléjica, y a mí su invalidez me inquietaba. Quería acercarme a ella, saber cómo era su vida. Un día me explicó que antes de quedarse en una silla de ruedas tras sufrir un accidente, había sido profesora de *fitness*. Y me lo contó con pasión, y con la nostalgia de alguien que sabe que no podrá volver a disfrutar de lo que le gusta.

Entonces pensé que eso era justo lo que yo quería hacer: dedicarme al *fitness*. En aquella época no necesitabas estudios para ser instructora, bastaba con aprender de otros. Hasta ese momento, yo había acudido solo a un gimnasio como alumna, unos meses, junto con una prima mía. La experiencia me había gustado, pero la inconstancia de lo que se conoce como *la edad del pavo* me hizo dejarlo pronto. No aguanté ni medio año en mi primer gimnasio.

La historia de aquella mujer me despertó la curiosidad por el *fitness*. En aquel momento estaba en bachillerato, y había elegido la rama de las Bellas Artes. Sentía la necesidad de expresarme, de explicarme, pero no sabía muy bien cómo hacerlo. Me gustaba lo que estudiaba, pero no tenía claro qué futuro me podría forjar como artista, y tampoco era demasiado buena quedándome quieta en una silla e hincando los codos.

Así que me planté en casa de mi madre y le dije: lo dejo todo, quiero ser profesora de *fitness*. Como es una mujer

libre y sensible, solo sonrió. Jamás me dijo que no a ninguna de mis aventuras. Así que dejé los estudios, me mudé con un amigo y me decidí a probar suerte, sin que nadie en mi familia se opusiese.

Mi padre era marino mercante, y recuerdo su presencia de una forma vaga. Sé que en verano era cuando más tiempo compartía con nosotros, porque el resto del año viajaba por todo el mundo. Mi madre era y es una mujer genial, con la fragilidad y la sensibilidad de los seres especiales. Su necesidad de crear tendencia la llevó a emprender multitud de negocios. Nos movíamos de una ciudad a otra, donde ella solía establecer sus empresas, la mayoría de moda. Íbamos de cero a cien. Ella me enseñó a ser libre, a sentir que todo se puede conseguir, pero que, al minuto siguiente, todo lo conseguido se puede perder. Por eso es tan importante para mí que los cimientos de todos mis proyectos sean de hormigón.

Tras la revelación del *fitness*, cumplí con mi palabra. Me apunté al paro y a la caza de un trabajo en un centro deportivo. El primer día vi un anuncio: buscaban a una ayudante en un gimnasio, en el que se practicaba halterofilia. No tenía ni idea del mundo del deporte, mi única experiencia previa eran unos meses en un gimnasio de provincias, como alumna. Pero ya fuese por mi testarudez o por mis ganas, la cosa es que me dieron el empleo. Quería aprender, y sabía que podía a hacerlo con rapidez. Y lo conseguí. Un día te subes a un *step* y al siguiente eres la profesora. Luego das una clase de aerobico, y ves que la gente disfruta. No sabes nada, pero eso es lo que precisamente te envalentona. Con los años he aprendido que cuanto más sabes, más te das cuenta de lo ignorante que

eras en el pasado. Pero no me daba miedo, disfrutaba. Y eso se contagia.

La experiencia duró unos ocho meses, hasta que decidí volver a empezar. Ya me había demostrado que era capaz de impartir clases, pero si quería seguir avanzando, me tocaba algo esencial: formarme. Así que me dediqué a ir de gimnasio en gimnasio. No quería trabajo, solo pedía que me dejaran aprender. Acercarme a los profesores, preguntarle de todo, absorber su conocimiento. Roté como una peonza durante varios meses, aprendiendo y disfrutando. Si no recuerdo mal, en aquella época estaba ya a punto de cumplir 20 años.

Tener suerte en la vida es contar con la posibilidad de demostrar lo que vales

Fue entonces cuando tuve una gran oportunidad: me contrataron en un pequeño gimnasio de Libourne, un pueblo cerca de Burdeos. En el centro ya tenían a una chica que impartía tres sesiones por semana, pero buscaban un refuerzo y me eligieron a mí. Me sentí afortunada. Tener suerte en la vida es contar con la posibilidad de demostrar lo que vales. Y yo me vol-

qué. Me pagaban poco, pero era una oportunidad para aplicar lo que había ido aprendiendo. De dar una clase a la semana, llegué a impartir 26 sesiones. Y hacía de todo: tonificación, *step*, aeróbic... El material escaseaba, pero a mí me sobraban ganas.

Progresé en todas las áreas. Cuando no estaba en la sala como profesora, estaba en la recepción para vender cuotas a los clientes, o incluso limpiando. Miraba, escuchaba,

aprendía, entrenaba... Los domingos, sin que nadie me lo pidiese, iba al gimnasio. Quería que todo estuviese perfecto. Recuerdo incluso que pinté de color verde pistacho las paredes de la sala. El gimnasio acabó triplicando su clientela en un año.

De esa forma empecé a ganarme la vida como profesora. En mis inicios, el aerobio de competición fue mi escuela más importante, la disciplina a la que le dediqué más tiempo. Con el aerobio de competición aprendí a entrenarme al límite de mis fuerzas, con la voluntad de ser la mejor, la primera. Pero a la vez descubrí que la competición definitiva es con uno mismo. El aerobio de competición es un deporte desconocido, pero uno de los más exigentes del mundo. En aquel momento, trabajaba unas cincuenta horas semanales. Solo podía entrenar por la noche. Salía del gimnasio y continuaba entrenando hasta pasada la una de la madrugada. Durante mi primer año de competición aprendí a darlo todo y lo viví como un enorme acto de superación. Cuando creía que ya no me quedaba una gota de energía descubría que no era así, que siempre se puede seguir un poco más. Me inventaba ejercicios para progresar, más allá de las indicaciones de mi coreógrafo, trazaba nuevas rutinas de entrenamiento, me tiraba al suelo para quitarme el miedo. A fuerza de caídas, golpes y frecuentes lesiones por mi tenacidad y perseverancia, tozudez y dedicación, gané una semifinal de Francia y quedé cuarta en la final de Francia.

Pero tras aquella final comprendí que no había nacido para competir con los demás, que el deporte es mucho más que una medalla. No me gusta medir mis capacidades en función de las habilidades de otra persona. Es demasia-



**No veo un fin,
una meta, en
el mero hecho
de ganar. Solo
progresar
tiene sentido**



do subjetivo, es injusto y puede generar mucha frustración. No veo un fin, una meta, en el mero hecho de ganar. Solo progresar tiene sentido. Me entreno para aprender, para superarme a mí misma, para conseguir más de mí. Me apasiona llegar al máximo. Cada nueva dificultad técnica es un proceso de aprendizaje, que me satisface, incrementa mi autoestima y fortalece

mi confianza. ¿Quién no se siente feliz cuando logra algo que no sabía hacer un minuto antes? El método Magali se basa en esta filosofía. Compites contigo mismo, nadie gana o pierde, es una filosofía sana que incluye, nunca excluye; es una convivencia entre personas diferentes, pero iguales. Todo aquel que entra en La Sala Magali recibe el mismo trato, ya sea un deportista de élite o un novato del deporte.

SÉ AUTODIDACTA, APRENDE DE LA INTUICIÓN Y FÓRMATE

El mejor entrenamiento para mí es el autodidacta, el que nace de la intuición, del ensayo y del error, de tu propia práctica y experiencia. En La Sala me gusta formar a gente que no es profesional, que parte de cero, porque sé que escuchará atentamente, que entrenará con naturalidad, de forma intuitiva. Este tipo de entrenador aprende a comprender mejor su cuerpo, y lo moldea con la inteligencia emocional de la adaptación al medio. Siente y luego analiza. Cuando llegue el momento adecuado, le animaré a inscribirse en una escuela de formación para hacer un curso de fisiología y biomecánica que le aporte unos conocimientos básicos sobre salud y anatomía. Trabajamos con el físico de las personas y debemos conocer perfectamente su cuerpo, que es nuestro instrumento de trabajo. Mis entrenadores preferidos son los más prudentes, los que tienen consciencia de la herramienta y saben cómo utilizarla. Así, se ganan la confianza de sus clientes

y, muy probablemente, estos se atreverán a dar más en las sesiones.



**Ser
autodidacta,
salir a la calle a
comprobar las
cosas, es en
ocasiones
mucho más
eficiente que
atiborrarse
a teoría**



Ser autodidacta, salir a la calle a comprobar las cosas, es en ocasiones mucho más eficiente que atiborrarse de teoría. Pisa el terreno desde el primer día y utiliza los libros para sacar conclusiones de mayor calidad, para ampliar tu visión, para ponerte a prueba. La sociedad encorseta e impide que escuches tu cuerpo, tu mente. Es preferible que aprendas de tu propia experiencia, en lugar de repetir de memoria las páginas de un libro repleto de teorías. La formación que imparto en La Sala dura más tiempo que cualquier formación de cualquier otro método porque me gusta que tengan tiempo entre sesión y sesión para asimilar los contenidos, que cambien su cuerpo y su manera de moverse, pero sobre todo su mente, que tengan las ganas de lograr la excelencia, que se sientan guapos desde el primer día.

Cuando defiendo que es bueno ser autodidacta, no solo me refiero a la formación profesional. Debemos aprender por nuestra cuenta y riesgo en todas las facetas de la vida, sin esperar que todo venga escrito en un manual. A diario, las personas con las que interactuamos nos están enseñando algo, por pequeño sea. Solo hay que tener los ojos y la mente abiertos para escuchar a ese alumno, a ese cliente, a ese empresario, al tendero de enfrente,

al camarero del bar... Incluso de las situaciones más complejas y desagradables, que no quisiéramos repetir, se puede extraer algo que nos sirve para seguir adelante. Rut es mi mujer, con quien he compartido estos últimos años de mi vida, y constituye una pieza clave en el puzle que me ha permitido crear y sacar adelante el método Magali. Rut posee un don con la gente y me ha enseñado a mirar, a ver, a apreciar las situaciones cotidianas y las personas con las que convives sin darte cuenta y que acaban vistiéndote tu existencia.

Y una vez has aprendido de la intuición, llega el momento de agarrarte a la formación. Cuanto más te formes, más herramientas tendrás para defenderte. Y nadie podrá quitarte todo lo que has aprendido. La historia nos ha demostrado que se puede perder casi todo: el trabajo, la casa, el dinero, el poder... Pero la sabiduría y el conocimiento adquirido, que te han de servir para siempre, son tuyos y a ellos podrás acudir para volver a empezar, para renacer. Entre mis obsesiones está la formación. He luchado por buscar al mejor entrenador del mundo y poder pegarme a él para absorber su conocimiento. Y eso ha supuesto sacrificios, como limpiar de noche, dormir pocas horas, malvivir en pensiones... Cuando empecé en el mundo del deporte, no tenía recursos, pero encontré la manera de forjarme una buena formación, trabajando en lo que nadie quería trabajar. Nunca he tenido ni reparos, ni pereza, ni excusas. Los



**Quando
empiezas,
olvídate del
dinero rápido
y céntrate en
la formación
de calidad**



trabajos menos agradecidos me han permitido tener ahora el mejor trabajo del mundo, como el entrenamiento más duro del mundo te llevará a ser fuerte y a vivir mejor. Cuando empiezas, olvídate del dinero rápido y céntrate en la formación de calidad. El dinero se va, pero la formación se queda contigo para siempre, y eso, a la larga, te hará ser mejor persona y vivir mejor. Por eso creo que hay que entrenar duro, muy duro, para poder llegar a vivir como tú quieres.