

Ciudad de México, 15 de mayo de 2018  
Boletín núm. 566

## **Ser mamá y bailarina es posible**

- Integrantes de la Compañía Nacional de Danza comparten su experiencia de cuidar a su bebé y ensayar para una obra
- Yania Noyola, Mónica Barragán e Isis Murcio coinciden: disfrutamos nuestro embarazo

Tres jóvenes madres y bailarinas de la Compañía Nacional de Danza (CND) comparten su experiencia como madres, la cual, desde su punto de vista, ha sido lo mejor que les ha pasado; sin embargo, tampoco dejarían a un lado su carrera como bailarinas que también les proporciona gratas satisfacciones.

Para Yania Noyola, integrante del cuerpo de baile, con 14 años de trayectoria en la CND, uno de sus sueños es que su pequeña Sofía, de 11 meses de edad la vea bailar.

Recuerda que con dos meses y medio de embarazo terminó la temporada de *Blanca Nieves* en el Centro Nacional de las Artes, sin decirle a nadie de su estado.

Refirió que a los tres meses avisó que estaba embarazada y continuó con su entrenamiento. “Las bailarinas somos elásticas y te vuelves más elástica, ya que en esta etapa generas relaxina, hormona que vuelve las articulaciones más flexibles. Además de que todo mundo te consiente por tener tu pancita.

“Disfruté muchísimo mi embarazo; no tuve malestares, ni complicaciones, estoy súper feliz ahora que ya nació, me encanta traerla a clases y a los ensayos.

“Escucha la música, ve a la gente moverse y empieza a dar brinquitos; es muy bonito”.

Comentó que a Sofi la cuida su papá o alguna de sus abuelitas y en cuanto a que quiera ser bailarina, indicó que será lo que ella quiera, “su papá dice que será rockera, porque a él le gusta ese ritmo musical”.

“Apenas estoy regresando a mi 100”, dice Yania, quien subió 17 kilos de peso y tuvo que recuperar su figura y elasticidad para estar lista para su próxima presentación y se cumpla su sueño de que Sofía la vea bailar.

## **Música de Mozart, la favorita de Alejandra**

*El lago de los cisnes* fue la última obra que bailó Mónica Barragán Rosillo, bailarina solista y mamá de Alejandra, de 6 meses de edad.

Estar embarazada fue una de las etapas más bonitas de mi vida, admitió Mónica, quien cuenta que bailó cuatro funciones de *El lago de los cisnes* en León, Guanajuato, sin saber que estaba embarazada.

La bailarina solista, relata que ingresó a la CND en el año 2001 y desde que nació Alejandra su rutina ha cambiado: Tener un bebé en casa es algo nuevo. Afortunadamente cuenta con el apoyo de su esposo y abuelos y pronto irá a la guardería.

La música de Mozart se ha convertido en la favorita de Alejandra, quien la escucha desde que se encontraba en el vientre materno.

Responde muy bien a los sonidos, refiere la bailarina, quien señaló que la pequeña elegirá su profesión sin que ella la presione para que siga sus pasos.

Comentó que afortunadamente el cuerpo es noble y poco a poco ha logrado recuperar su peso ideal y reintegrarse a sus rutinas con sus compañeros de la CND.

### **Me gustó entrenar embarazada**

“Ser bailarina y mamá me da sensación de empoderamiento”, señala Isis Murcio, madre de Maebel de un año cuatro meses.

No hay que conformarse con ser simplemente mamá, dice la integrante del cuerpo de baile, también puedes dedicarte a otras cosas.

Comentó que ya tenía planeado tener un bebé, pero una lesión en la pierna derecha que requirió cirugía reconstructiva la tuvo postrada en cama durante tres meses, tiempo en el que quedó embarazada.

“Fue lo mejor que me pudo pasar, porque me levanté mucho más rápido al comer mejor, dormir y ser más disciplinada, porque ya no era nada más yo.

“Cuando empecé a caminar, hice Pilates y los ejercicios de mi terapia de rehabilitación, además entrené hasta los siete meses y medio, cuando ya no pude más porque subí 25 kilos”, cuenta la espigada bailarina que sus pantorrillas ya no aguantaban que se parara de puntas.

“Me gustó entrenar embarazada, escuchar el piano y que la bebé también disfrutara la música, así como la posibilidad de venir y poder moverme con ella me encantaba”.

Señaló que regresó a los escenarios con la *Gala de la Bayadera*, que exige una gran demanda al cuerpo de baile, “fue un reto tremendo, había partes en que no me podía subir a la punta en la pierna que tuve la cirugía, me costó mucho, fue difícil, mi presentación no fue excelsa, pero lo logré.

“Mi cuerpo no era como antes, me faltaba bajar tres kilos, tenía que darle de comer, era complicado, además que la extrañaba”.

Otro reto fue hacer la danza árabe en el *Cascañueces*, aunque mi bebé ya tenía un año, mi abdomen no era perfecto, por lo que hacía abdominales en cada esquina, incluso cargando a la bebé, para poder usar ombligoera, “al final lo logramos”.

Comentó que está contenta de lo que ha logrado, la motiva tanto el hecho de haberse recuperado de la cirugía, como del parto, “es algo que te empodera, te da fuerza y más potencia”.

Indica que ella empezó a los 9 años la gimnasia olímpica, rítmica, lima lama, clavados, piano, para poder contar con la fuerza, elasticidad, musicalidad, que se requiere para ingresar a la Escuela Nacional de Danza.

Es muy exigente ser bailarina, si ella no quiere ser bailarina, no la obligaré, aunque para mí esto es increíble.

Al externar su recomendación, apuntó: “les diría a las mamás que no escuchen a la gente que les dice que van a tener que dejar de trabajar por tener un bebé. Lo que más me gusta es venir aquí, no dejar de ser yo para ser mamá. Yo puedo trabajar, hacer mis cosas, ser mamá, tener cuerpazo, pararme de puntas, ponerme leotardo, usar bikini. Sí se puede, puedes hacer lo que quieras”, apuntó.

---000---