

Un eufórico baño en un lago helado de la Cerdanya, el último grito para combatir el estrés



Llegan en bañador y sin camiseta al estanque de la Pradella, a 2.000 metros de altitud, sierran el manto de agua congelada, abren una piscina y se sumergen en busca de una peculiar fuente de energía

Se hace muy difícil decirle al niño que no ande sobre el hielo cuando un grupo de 30 personas baila y se ejercita sobre el estanque petrificado en bañador y **sin camiseta**. Estamos en la **Pradella**, a casi **2.000 metros de altitud**, en la **Cerdanya francesa**. Es sábado, 7 de enero; un **día soleado pero con dos o tres grados** de temperatura. Los chavales terminan corriendo y patinando sobre la inmensa piletta porque no queda otra que relativizar los riesgos. No ayuda que esa camarilla de locos franceses termine **abriendo una piscina** para darse un baño. Una **experiencia religiosa** a los pies del Carlit. **'Ice mind'**, se llama la aventura.

La Pradella es uno de los cinco estanques que preceden al **lago de las Bulloses**, uno de los más grandes de este rincón del Pirineo. Es un valle familiar, predecible, asequible **para todos los públicos**; con todo lo que uno espera de un **paisaje alpino**. No decepciona. De ahí que el hallazgo, o mejor dicho, la coincidencia, sea aún más sorprendente. Todo sucede a partir de las dos y media de la tarde. El estanque está **completamente congelado** y el sol ya empieza a desfilarse por la **ladera de Font-Romeu**. Llega un primera excursionista. Genera sorpresa, pero parece ir solo, así que igual se trata de un

militar francés que aprovecha su día de fiesta para poner a prueba los límites de su cuerpo. Pero no.



Jean-François ayuda a salir del agua a una de las participantes / Carlos Márquez Daniel

A los cinco minutos llega la **pandilla**. Son unos 30, incluidas cinco mujeres. Todos con la mínima expresión textil sobre el cuerpo, es decir, traje de baño y, como mucho, guantes y gorro. Otras cuatro personas que van con ellos sí van de ropa hasta el flequillo y son fotógrafos y miembros del 'staff'. Ponen música con un **potente altavoz** y empiezan a moverse y a bailar para **evitar una hipotermia**. Uno lanza golpes de boxeo, otro realiza tijeras con las piernas sobre el hielo y el de más allá, con muslos del tamaño de un surtidor de gasolina, lleva ya **50 flexiones. Sin parar**. Tipos grandes como una marquesina de autobús, aunque hay de todo, y de edades muy diversas.

'Coaching' invernal

Cuando llevan un buen rato de calentamiento, aparecen de la nada **cinco sierras de hielo** plegables. Lidera la operación el líder y mentor de todos ellos, **Jean-François Tual**, 'Ice Man', heredero del **método Wim Hof**, que debe su nombre a un **atleta holandés** que combina terapias de frío con ejercicios de respiración y concentración. Francés, de 46 años, Jean-François tuvo una revelación en 2017 tras una vida de aquí para allá, con trabajos efímeros, sin demasiadas metas. ¿Es esto una **versión invernal del 'coaching' de toda la vida?** Podría decirse que sí, de algún modo. Pero tiene el añadido de la experiencia en la naturaleza, en grupo, lejos de casa. Y la aventura, claro. Porque bañarse en un lago helado **puede venir bien para la circulación**, pero también te alinea de maravilla la conversación de una comida de Navidad.



Maniobras para abrir un boquete en el hielo / Carlos Márquez Daniel

Magdalena Jarvin, pareja de Jean-François, explica que la empresa **Ice Mind** realiza tres salidas en enero al Pirineo y otras tres en febrero a los Alpes. Suelen apuntarse **franceses y suizos**, pero han tenido gente de todas partes. Cuenta que la terapia de hielo es ideal para "combatir las inflamaciones y **reducir los niveles de estrés**". A un par de metros, mientras charla, cinco de los participantes siguen talando el hielo para crear una piscina. Para cualquier neófito, una **maniobra de lo más arriesgado**, como si esto fuera una película de catástrofes y en el siguiente hachazo fuera a resquebrajarse todo el estanque, con **los niños en el agua** y la consecuente bronca de la madre, debidamente asentada en tierra firme. Pero ejecutan la obra con tal seguridad que se contagia un cierto bienestar. Parece mentira lo estable que puede llegar a ser el hielo cuando tiene un **grosor considerable**.

El bautismo

Una vez terminado el boquete, media hora después, y mientras sigue la música que les mantiene activos, da comienzo el desfile de bañistas. Antes, sin embargo, les dan unas **instrucciones de seguridad** y les recuerdan cómo deben respirar para que el experimento sea pleno. Jean-François se coloca en un extremo y el nadador, en el otro. Se lanzan al agua con delicadeza. Una, dos y tres piscinas. El mentor les ayuda a salir del estanque y se funden en un abrazo. Prueba superada y **aplauso y vítores desde la grada**. No vayan a pensar que dan brazadas como huyendo de un **mal bicho**. Todo lo contrario. Algunos incluso se sumergen. Se intuye algo de postureo, para qué nos vamos a engañar. Pero qué menos, te estás dando un baño en un estanque que no supera los dos grados.

Terminarán así este fin de semana de tres días. Y el lunes, a trabajar o a lo que sea. Vuelta a la rutina con el recuerdo de ese domingo en el que, a 2.000 metros de altitud, abrieron un orificio en el hielo y sintieron algo nuevo e

inolvidable. ¿**Estarán menos estresados**? Quién sabe, pero el recuerdo no se lo quita nadie.