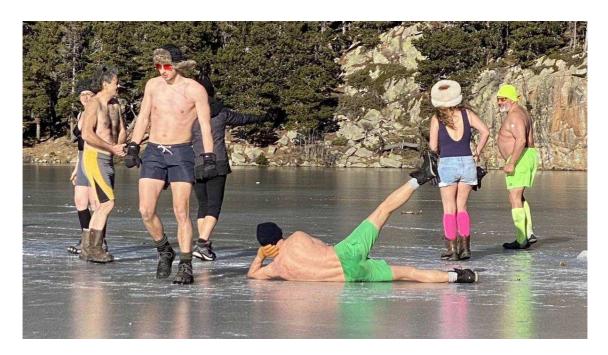
Un eufórico baño en un lago helado de la Cerdanya, el último grito para combatir el estrés



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 pileta 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 desfilar 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 aliña 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 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.