



Pole Dance: Chilenas que explotan al máximo su sensualidad

Descripción

El Pole Dance o baile del caño es una rutina que mezcla danza y acrobacias. Cada día se ha vuelto una disciplina más solicitada por las chilenas de todas las edades.

Dani Arancibia Meléndez
darancibia@todomujeres.cl
[Follow @dani_Arancibia](https://www.instagram.com/dani_arancibia)

SANTIAGO.- ¿Buscas una forma entretenida de tonificar tus músculos y además aumentar tu autoestima? ¡El Pole Dance es lo que tu cuerpo necesita! Miles de mujeres a nivel mundial han adoptado **el baile del caño como una rutina de ejercicio que actualmente se ha convertido en una de las más solicitadas.**



Camila Peñailillo, alumna de la Escuela Alma-Body, Pole & Soul de Ñuñoa.

En Chile no nos podíamos quedar atrás, y es por esto que existen cerca de 50 academias y escuelas que ofrecen clases de baile con una barra vertical porque entrega múltiples **beneficios físicos y psicológicos**, el más importante de todos es que aumenta tu autoestima.

Camila Peñailillo (21), es estudiante de Psicología de la Universidad Diego Portales y lleva practicando Pole Dance hace un año y medio en la **Escuela Alma-Body, Pole & Soul**. La joven recuerda que su interés por este baile surgió cuando vio a unas amigas en el caño y ahí quedó fascinada con el ejercicio. *“Después de verlas bailar empecé a buscar academias en internet, y cuando encontré una cerca de mi casa, decidí ir a probar suerte. Fui a mi primera clase solo por curiosidad”*, comentó Camila.

“El Pole Dance no es como el caño que todos creen, en verdad es mucho más artístico que sexy. Es divertido... expresas con tu cuerpo tu lado más femenino, en verdad es bacán. Con el tiempo y la constancia en practicarlos puedes terminar haciendo de todo”, afirmó la estudiante que recibe clases de Paloma Velasco (24).



Camila Peñailillo junto a una amiga practicando un “handspring pateado doble”.

Para Camila el hecho de practicar Pole Dance ha sido un descubrimiento muy positivo para su vida. Aseguró que por fin encontró una **actividad deportiva** que le gusta y motiva, además logró descubrir en ella aptitudes que no sabía que tenía como **fuerza, elongación, agilidad**. *“Cada día que sé que tengo clases de Pole es un motivo para andar más contenta, y aun que el día haya sido agotador y muchas veces uno piensa en llegar a la casa solo a dormir, para mí no hay nada que quiera hacer más que practicar este deporte”*, agregó la deportista.

Actualmente las mujeres se están atreviendo cada día más a conocer esta disciplina. *“Yo llevo aprox. 1 año y medio practicando Pole Dance, y desde ese tiempo hasta ahora se han abierto muchas más academias, y esto es por la gran demanda que está teniendo la disciplina”*, comentó Camila, quien además agregó que: *“se ha hecho mucho más conocido lo que es realmente practicar Pole Dance, que es más algo artístico y deportivo, y no un baile erótico. Por lo que cada vez más chilenas están probando más este deporte”*.

En el siguiente video es posible apreciar el [Pole Sport Championship Chile 2014](#) que **se desarrollará el próximo sábado 15 y domingo 16 de noviembre en Santiago**:

En relación al entorno familiar de Camila a ellos les gusta que practique el caño, *“encuentran que es un deporte muy difícil así que se sorprenden cada vez que les muestro lo que hago o algún truco nuevo. Incluso muestran mis fotos a más gente y les cuentan lo que es el Pole Dance”*, afirmó Peñailillo.

A pesar de ser un **deporte con alta demanda**, aún existen personas que piensas que esto es solo una “práctica de índole sexual”. Sin embargo, Camila opina que **esta “mala fama” de bailar el caño, se produce nada más que por ignorancia**.

“Hay personas que no saben realmente lo que es el Pole Dance, y solo piensan que el baile del caño se da en un night club. Me ha pasado que gente ha quedado espantada cuando les digo que practico esto, y al no saber lo que es tengo que decirles que es el baile del caño... Ahí me doy cuenta que es porque las personas lo asocian con otra cosa, pero cada vez es menos la gente que piensa así, ya

que actualmente se está dando a conocer lo que es realmente el Pole Dance en Chile”, concluyó la joven.



Camila demostrando su destreza en el caño.

La estudiante de Psicología nos comentó qué para los que aún les surge la duda sobre esta disciplina, pueden ver en [YouTube -Pole Dance-](#) y se pueden dar cuenta de lo lindo y artístico que es. Incluso en otros países es un deporte reconocido, federado, aquí todavía no pasa eso. “Ojalá se logre algún día que las competencias a nivel nacional que las organizan 2 de las academias de la Región Metropolitana se realicen en la Peñailillo.”

Certificación Nivel Básico	05 SEPT
Actualización Certificación Básico	18 OCT
Workshop	15 NOV
Certificación Nivel Avanzado	21 NOV

Hoy en día este tipo de baile se ha ido masificando cada vez más, y es

por este motivo que es necesario destacar que **existen diferentes tipos de esta disciplina: el Pole Dance, Pole Glamour, Pole Sport**, entre otros. Este último se puede practicar en diferentes academias de la Región Metropolitana como es la [Academia Sandra Barrios](#) de la comuna de Ñuñoa.

El Pole Sport es la rama más deportiva o *fitness* del Pole, ya que trabaja y se basa en la musculatura de las personas pero con técnicas y desplante en el caño.

Antonietta Recalcati (25), hace dos años que **realiza clases de Pole Sport**: “Estudié Danza y toda mi vida he bailado, pero un día solo por probar algo diferente tomé una clase de Pole Dance, y me enamoré. Estuve un año y un poco más tomando clases, y después mi profesora me invito a

certificarme para que yo empezara a dar clases”, aseguró Antonietta.

– **Con respecto a tu entorno, ¿cómo fue la reacción cuando les contaste que ibas a bailar el caño?**

Antonietta: *Mmm... nunca me dijeron nada malo, porque no sabían bien lo que era, en realidad no opinaban mucho. Pero después se fueron dando cuenta que lo que menos uno hace es bailar, ya que es un entrenamiento físico importante... Es una mezcla entre danza y gimnasia.*

– **¿Cuáles son los beneficios del Pole Sport en relación a practicar ejercicios en un gimnasio?**

Antonietta: *El Pole tiene múltiples beneficios, tanto físicos como personales. Además de tonificar, elongar, y trabajar el cuerpo, lleva una parte humana importante. Las chicas cuando llegan al principio nunca en su vida pensaron en levantarse la polera, mucho menos ponerse un peto, y hoy eso ya no es tema. El autoestima de la mujer y el auto quererse tal cual uno es aumenta considerablemente. Ese es el objetivo principal de nuestras clases.*



Alumna practicando “handstand”.

Quedan menos de dos meses para el verano así que es momento de empezar a preocuparse por tener un buen estado físico, **las clases de Pole Sport puede convertirse en una grata experiencia. La primera clase de prueba solo tiene un costo de \$5.000 por persona.**

Además, la instructora de Pole Sport aseguró que: “Las chicas que van a mis clases no van solo por la parte física sino porque lo pasan bien, se divierten y distraen. Cada clase y cada movimiento es un desafío, que requiere de constancia y mucho trabajo. Es increíble como lo van logrando. También tengo alumnas que solían ir solo a gym, y cuando conocieron el pole lo dejaron porque se dieron cuenta que una forma mucho más entretenida y completa es el trabajo con el pole”, dijo Antonietta.

En el caso de decidir practicar **Pole Sport**, debes tener presente que esta disciplina se basa en la técnica, es por esto que **para ver resultados en tu cuerpo se requiere un poco más de tiempo**. Pero esto también depende de cada alumna. *“Por lo general alrededor de los 3 meses en adelante”,* afirmó la profesora.

Es recomendable que las alumnas asistan mínimo 2 veces a la semana, *“después les da el síndrome Pole love jajaja... y van 3, 4, 5 por semana... ¡es adictivo!”*, se ríe Antonietta.

Finalmente, las personas que pueden asistir a clases no tienen restricción de edad. *“Tengo alumnas de tooodas la edades, van desde los 13 a los 50 y tantos... Muchas de ellas nunca en su vida habían hecho ni siquiera un abdominal, y hoy son capaces de subir barras de 5 metros, estar en inversiones (de cabeza al suelo) entre muchas cosas”,* concluyó la bailarina.

Fecha de creación
noviembre 2014