

## Yasmine Naghdi: A Prime Ballerina's Journey

El inicio de este año, Yasmine Naghdi tenía dificultades en el estudio de ensayos. Naghdi es una de las principales bailarinas de la Royal Ballet y su actuación de El Lago de los Cisnes sería transmitida en vivo en cines de todo el mundo. A pesar de ser conocida por su técnica cristalina, se volvió casi demasiado ansiosa como para mantener un pirueta.

Naghdi parece admirablemente segura hoy: espalda derecha, ojos brillantes debajo de cejas fuertemente marcadas. Pero el espectáculo inminente la hizo perder el equilibrio, explica. "Bailar El Lago de los Cisnes frente a 3.000 personas [en el Royal Opera House] ya es estresante en sí mismo, pero esto sería filmado y transmitido en vivo en cines globalmente, con la posibilidad de quedarme allí - es la versión de mí que permanece allí afuera. Todo tiene que ser perfecto. Eso es una cantidad enorme de presión."

El cerebro da a las experiencias negativas dos veces y media el peso de las positivas. A los 32 años, y como bailarina principal desde 2024, esto ciertamente no fue su primera rodeo. ¿Le sorprendió la creciente ansiedad? "La vi venir," admite. "Los bailarines son conocidos por esforzarse por la perfección. Cuando he hecho una actuación que estuvo por debajo de mis expectativas, la sostengo. Es torturador."

La sección más llamativa de El Lago de los Cisnes es el tercer acto: la bailarina enciende una serie de fuegos artificiales, más famosamente 32 giros rápidos llamados fouettés. "Quería un final muy complicado para el solo, pero seguiría cayendo en el aterrizaje," recuerda Naghdi. Devota de las ciencias del deporte, se puso en contacto con la psicóloga de rendimiento Britt Tajet-Foxell. "Dije, 'Necesito algunas herramientas para ayudarme porque tengo mucho miedo.' El miedo es la palabra clave - miedo al fracaso, frente a la audiencia. Si resbalas o algo sale mal, lastima tu alma." "You have to make it look easy' ... Naghdi in The Firebird in 2024. [uol loterias quina](#)" Yasmine es la bailarina ultimate," según Tajet-Foxell. "Ella tiene una mentalidad atlética - muy aguda, muy poderosa." La noruega nacida psicóloga habla con autoridad - las ciencias del deporte llevan la delantera en este campo, y junto con el Royal Ballet, también ayuda a atletas élite, incluidos noruegos y atletas olímpicos británicos que van a París este verano. Su carrera comenzó como fisioterapeuta - ahora apoya a las mentes ansiosas dentro de cuerpos campeones. Mirando el metraje de ensayo de Naghdi, Tajet-Foxell notó una pérdida de enfoque: "Algo en los ojos se había ido, y sé lo que hace el cerebro." Naghdi describe una conversación interna de un bailarín: "Las voces que entran en nuestras mentes! No somos tranquilos allí arriba. Britt me da herramientas - contar, enfocarme en la respiración - para ahogar la voz que dice, 'Mé per! Mess it up, mess it up!' " Juntas, desglosaron la tarea desalentadora, construyendo estrategias hacia el espectáculo. "El cerebro se pondría ocupado y la duda se instalaría," dice Naghdi, "pero Britt siempre estuvo allí para mí. Saldría de un ensayo, y un mensaje aparecería, '¿Cómo estuvo hoy, dame tres cosas buenas y una que puedas mejorar?' Era como si supiera lo que necesitaba sin que ni siquiera preguntara." También desplegaron los equipos de nutrición y pilates del Royal Ballet. "Traté de crear un círculo de apoyo," dice Naghdi. Tajet-Foxell es todo limpio, líneas tranquilizadoras: bob plateado, traje negro, voz tranquila. Los bailarines se ponen en contacto con ella con una variedad de preocupaciones: "un paso, una lesión, ansiedad, miedo escénico". A pesar de la inicial estigma en torno a abordar la salud mental, ha ayudado a generaciones de estrellas de bailarines. "Es increíblemente personal, tocamos pensamientos y sentimientos muy privados. Un momento de compostura ... Naghdi. [uol loterias quina](#) Citando al ganador del Nobel, el científico cognitivo Daniel Kahneman, Tajet-Foxell argumenta que "el cerebro codifica en cualquier cosa que experimentamos como negativo como dos veces y

media más fuerte que cualquier cosa positiva". Para Naghdi, la memoria de su bache de ensayo 9 brilla más que sus muchos giros perfectos.

Tajet-Foxell trabaja para introducir más desencadenantes positivos, ayudando a Naghdi a mantenerse enfocada en 9 un fouetté exitoso. "Cada paso se traduce del cerebro al cuerpo. Mi trabajo es tomar algo multidimensionalmente complejo y tejerlo 9 en algo que se sienta simple."

Me sorprende escuchar que este trabajo es autodirigido, en lugar de a instancias de Naghdi's 9 director o entrenadores. "Tiene que venir de adentro," confirma. "He visto a tantos artistas talentosos quedarse donde están, porque no 9 se han empujado a sí mismos. Se espera que hagas lo que sea necesario para ser la mejor versión posible 9 de ti mismo. No me había establecido para el fracaso al ala y ver qué sucede. Puse tanto trabajo - 9 no podría haberlo hecho más, honestamente."

"Piensas como un atleta élite," aprueba la psicóloga. ¿Cuál es la diferencia entre los atletas 9 élite y los bailarines? "Nada," dice Tajet-Foxell. "Son los mismos factores - enfoque, confianza." A diferencia de un deportista que 9 se esfuerza, Naghdi agrega, "tienes que hacer que se vea fácil y no mostrar el esfuerzo." La bailarina vigila diligentemente 9 su cuerpo. "Como mujeres, tenemos muchos cambios a través del mes, lo que impacta en el modo en que actuamos. 9 No está estudiado en la medida en que me gustaría para el ballet, pero soy sensible a mis propias fluctuaciones. 9 Tuve mucha suerte con dónde cayó la fecha para el rendimiento filmado.

"No soy una Holly Golightly, alguien que dice, 'Vamos 9 a ver qué pasa.' No pienso así. Tengo marcadores que establezco para mí mismo y expectativas que quiero cumplir y 9 superar. Pero Britt golpeó el clavo en la cabeza y dijo, 'Al final del día, es trabajo.' Eso resonó y 9 me dio tanta paz."

En cuanto al rendimiento filmado? "Desperté sabiendo que tenía que dar en el blanco," dice Naghdi. "El 9 principal era: has hecho todo este trabajo, no te dejes a ti mismo abajo. Una vez que el tercer acto 9 terminó, fui por la emoción y empujé toda mi energía hasta que me quedé completamente agotado."

A los 32 años, y como bailarina principal desde 2024, esto ciertamente no fue 9 su primera rodeo. ¿Le sorprendió la creciente ansiedad? "La vi venir," admite. "Los bailarines son conocidos por esforzarse por la 9 perfección. Cuando he hecho una actuación que estuvo por debajo de mis expectativas, la sostengo. Es torturador."

La sección más llamativa 9 de El Lago de los Cisnes es el tercer acto: la bailarina enciende una serie de fuegos artificiales, más famosamente 9 32 giros rápidos llamados fouettés. "Quería un final muy complicado para el solo, pero seguiría cayendo en el aterrizaje," recuerda 9 Naghdi. Devota de las ciencias del deporte, se puso en contacto con la psicóloga de rendimiento Britt Tajet-Foxell. "Dije, 'Necesito 9 algunas herramientas para ayudarme porque tengo mucho miedo.' El miedo es la palabra clave - miedo al fracaso, frente a 9 la audiencia. Si resbalas o algo sale mal, lastima tu alma."

'You have to make it look easy' ... Naghdi in The Firebird in 2024. [uol loterias quina](#)

"Yasmine es la bailarina 9 ultimate," según Tajet-Foxell. "Ella tiene una mentalidad atlética - muy aguda, muy poderosa." La noruega nacida psicóloga habla con autoridad 9 - las ciencias del deporte llevan la delantera en este campo, y junto con el Royal Ballet, también ayuda a 9 atletas élite, incluidos noruegos y atletas olímpicos británicos que van a París este verano. Su carrera comenzó como fisioterapeuta - 9 ahora apoya a las mentes ansiosas dentro de cuerpos campeones.

Mirando el metraje de ensayo de Naghdi, Tajet-Foxell notó una pérdida 9 de enfoque: "Algo en los ojos se había ido, y sé lo que hace el cerebro." Naghdi describe una conversación 9 interna de un bailarín: "Las voces que entran en nuestras mentes! No somos tranquilos allí arriba. Britt me da

herramientas 9 - contar, enfocarme en la respiración - para ahogar la voz que dice, 'Mé `` per! 'Mess it up, mess it up!' ``

Juntas, desglosaron 9 la tarea desalentadora, construyendo estrategias hacia el espectáculo. "El cerebro se pondría ocupado y la duda se instalaría," dice Naghdi, 9 "pero Britt siempre estuvo allí para mí. Saldría de un ensayo, y un mensaje aparecería, '¿Cómo estuvo hoy, dame tres 9 cosas buenas y una que puedas mejorar?' Era como si supiera lo que necesitaba sin que ni siquiera preguntara." También 9 desplegaron los equipos de nutrición y pilates del Royal Ballet. "Traté de crear un círculo de apoyo," dice Naghdi.

Tajet-Foxell es 9 todo limpio, líneas tranquilizadoras: bob plateado, traje negro, voz tranquila. Los bailarines se ponen en contacto con ella con una 9 variedad de preocupaciones: "un paso, una lesión, ansiedad, miedo escénico". A pesar de la inicial estigma en torno a abordar 9 la salud mental, ha ayudado a generaciones de estrellas de bailarines. "Es increíblemente personal, tocamos pensamientos y sentimientos muy privados.

Un momento de compostura ... Naghdi.[uol loterias quina](#)

Citando al ganador 9 del Nobel, el científico cognitivo Daniel Kahneman, Tajet-Foxell argumenta que "el cerebro codifica en cualquier cosa que experimentamos como negativo 9 como dos veces y media más fuerte que cualquier cosa positiva". Para Naghdi, la memoria de su bache de ensayo 9 brilla más que sus muchos giros perfectos.

Tajet-Foxell trabaja para introducir más desencadenantes positivos, ayudando a Naghdi a mantenerse enfocada en 9 un fouetté exitoso. "Cada paso se traduce del cerebro al cuerpo. Mi trabajo es tomar algo multidimensionalmente complejo y tejerlo 9 en algo que se sienta simple."

Me sorprende escuchar que este trabajo es autodirigido, en lugar de a instancias de Naghdi's 9 director o entrenadores. "Tiene que venir de adentro," confirma. "He visto a tantos artistas talentosos quedarse donde están, porque no 9 se han empujado a sí mismos. Se espera que hagas lo que sea necesario para ser la mejor versión posible 9 de ti mismo. No me había establecido para el fracaso al ala y ver qué sucede. Puse tanto trabajo - 9 no podría haberlo hecho más, honestamente."

"Piensas como un atleta élite," aprueba la psicóloga. ¿Cuál es la diferencia entre los atletas 9 élite y los bailarines? "Nada," dice Tajet-Foxell. "Son los mismos factores - enfoque, confianza." A diferencia de un deportista que 9 se esfuerza, Naghdi agrega, "tienes que hacer que se vea fácil y no mostrar el esfuerzo." La bailarina vigila diligentemente 9 su cuerpo. "Como mujeres, tenemos muchos cambios a través del mes, lo que impacta en el modo en que actuamos. 9 No está estudiado en la medida en que me gustaría para el ballet, pero soy sensible a mis propias fluctuaciones. 9 Tuve mucha suerte con dónde cayó la fecha para el rendimiento filmado.

"No soy una Holly Golightly, alguien que dice, 'Vamos 9 a ver qué pasa.' No pienso así. Tengo marcadores que establezco para mí mismo y expectativas que quiero cumplir y 9 superar. Pero Britt golpeó el clavo en la cabeza y dijo, 'Al final del día, es trabajo.' Eso resonó y 9 me dio tanta paz."

En cuanto al rendimiento filmado? "Desperté sabiendo que tenía que dar en el blanco," dice Naghdi. "El 9 principal era: has hecho todo este trabajo, no te dejes a ti mismo abajo. Una vez que el tercer acto 9 terminó, fui por la emoción y empujé toda mi energía hasta que me quedé completamente agotado."

Entre os dois estava uma aparição de Deschamps, o treinador da seleção nacional francesa no brilho total megawatt dos meios mundiais. Embora ele sempre tenha sido cuidadosamente inescrutável seus jogadores não têm feito isso - No mês passado meia dúzia membros do seu esquadrão deixaram perfeitamente claro que eles se sentiram na ascensão das forças nacionais

**jogar sem baixar** Rally Nacional

O atacante Marcus Thuram pediu aos franceses que "lutassem diariamente" contra a ameaça da extrema direita. A defensora Jules Koundé expressou **jogar sem baixar** esperança de o país rejeitar aqueles "que buscam tirar nossa liberdade". Sua colega Ibrahimo Konaté instou para não dar poder às pessoas com intenção na divisão."

Deschamps, então pode muito bem estar esperando trocas estranhas na segunda-feira. Em vez disso ele se viu respondendo ao tipo de perguntas que devem ter vindo como alívio feliz? Como estava Kylian Mbappé **jogar sem baixar** forma - O quê acha do meio campo da Espanha?"

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: jogar sem baixar

Palavras-chave: **jogar sem baixar - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-14