

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. [aposta 365bet](#)" 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 `perl '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. [aposta 365bet](#) 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. [aposta 365bet](#)

"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 ``perl '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.[aposta 365bet](#)

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."

Chuva interrompe partida entre Inglaterra e Escócia no T20 World Cup

A primeira partida abandonada deste T20 World Cup ocorreu entre dois países familiarizados

com a chuva. No entanto, a Escócia pode ter se sentido mais enganada do que a Inglaterra no final desta partida do Grupo B, uma vez que fez a maior parte do esforço entre as chuvas que, no final, frustraram o jogo.

Esse dia havia prometido muito. Uma pequena mas animada multidão compareceu para este início às 10h30, com crianças da antiga escola de Jofra Archer, a Christ Church Foundation, entre elas. Sir Garfield Sobers observava do alto do Worrell, Weekes e Walcott Stand, enquanto, **pix vip bet** contraste com seu ar regal, os fãs visitantes brincavam na piscina nas bordas do campo.

Infelizmente, apenas 10 overs parados de críquete foram possíveis entre as chuvas quentes e destrutivas, George Munsey (41) e Michael Jones (45) impulsionando a Escócia para 90 sem perda quando a chuva interrompeu o jogo definitivamente.

Se as equipes tivessem retornado, os homens de Jos Buttler precisariam de 109 de 10 overs para vencer; um alvo desafiador, mas não impossível, dada **pix vip bet** variedade de batedores poderosos.

Como foi, as duas equipes saíram com um ponto cada para começar suas campanhas, embora a Inglaterra se sentisse um pouco menos animada do que **pix vip bet** performance indicava.

Erros na campo e chuva atrasam início do jogo

A Inglaterra precisará ser muito mais nítida contra a Austrália no sábado do que foi demonstrado aqui. Após um início atrasado - **pix vip bet** parte porque a água havia atravessado as coberturas e molhado o campo - alguns erros no campo e uma wicket de uma no-ball de Mark Wood permitiram que a Escócia alcançasse 51 sem perda **pix vip bet** 6.2 overs.

Isso não significa que a Escócia não tenha merecido **pix vip bet** parte neste jogo, com Michael Jones sendo o principal agressor nesta fase, alcançando 32 de 23 bolas e acertando 15 corridas do sexto over de Chris Jordan. Isso incluiu um impressionante six de Jones, o batedor direito da Durham acertou a bola no teto do Greenidge e Haynes Stand e quebrou um painel solar.

[aposta 365bet](#)[aposta 365bet](#) : Randy Brooks/AFP/Getty [aposta 365bet](#)

Quando o jogo finalmente recomeçou às 2h10pm no horário local após mais de duas horas de espera, **pix vip bet** estrutura foi reconfigurada para 10 overs por lado e um alvo revisado para a Inglaterra. A entrada da Escócia teria que ser concluída primeiro com a Inglaterra com dois bowlers a menos, Wood e Archer - que estavam rápidos, mas sem wickets **pix vip bet pix vip bet** primeira partida do Mundial desde 2024 - tendo entregue **pix vip bet** cota neste ponto.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: pix vip bet

Palavras-chave: **pix vip bet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-22