

CONFIDENCIAS  
**DÚOS**

Marta Sánchez-Moreno  
(izquierda) y Carla  
Sánchez, fundadoras  
de The Holistic  
Concept, en Madrid.



# CARLA SÁNCHEZ Y MARTA SÁNCHEZ-MORENO

El desafío de rebajar la ansiedad y las pulsaciones en el entorno laboral.

POR CELIA FERNÁNDEZ  
FOTOGRAFÍA DE MATÍAS URIS

**D**E TODA LA vida, en una sociedad orientada a la productividad, la pausa en el trabajo ha sido para un café, para un cigarro, para una llamada. Descansar de una cosa para meterse a otra. Un respiro ilusorio que, en lugar de oxigenar, ahoga. Porque para coger aire hay que dejar de hacer, echar el freno, que es precisamente lo que promueven Carla Sánchez y Marta Sánchez-Moreno en The Holistic Concept, una plataforma de vídeos grabados y en directo, audios y consejos para aprender a escucharse a uno mismo. Unos minutos para estirar las cervicales e inhalar y exhalar sin parafernalias: ni esterillas, ni *leggings*. “Respira”, conduce una voz al otro lado de la pantalla.

La voz de Carla guía el viaje hacia la tranquilidad. Mientras, entre bambalinas, Marta gestiona horarios, clientes, facturas. Comparten apellido sin ser hermanas, y son polos radicalmente opuestos. “El yin y el yang”, admite Carla. Ella es canaria, actriz reconvertida en profesora de yoga. Marta, castiza, emprendedora y puro nervio empresarial. La primera se muestra calmada, la segunda es como un torbellino. El tándem per-

fecto. “Estamos conectadas por una forma de sentir”, dice Carla.

Su proyecto nació con el bum de la industria del bienestar y el yoga, pero ellas huyen del estereotipo de reinas del *fitness*, aquel que exige cumplir con los mandamientos para estar bien física y mentalmente. “Por desgracia, salud y belleza han estado demasiado tiempo conectadas”, se lamenta Marta. Ellas lo tuvieron claro desde el principio: “Hace falta educación emocional”. Sus vídeos no muestran posturas imposibles, sino leves movimientos de columna y cuello, y alientan a aceptar los días malos.

Fue el destino quien propició su encuentro hace siete años. Marta organizaba unas jornadas de cocina en un restaurante del barrio de La Latina, en Madrid, cuando apareció Carla con su madre para dar una clase de comida vegetariana. La imagen de aquella mujer pelirroja con trenzas, vestida de blanco, “que parecía levitar”, llamó la atención de Marta. Años después se encontraron en una sesión de yoga. Por entonces Marta Sánchez-Moreno había comenzado a interesarse por la gestión de las emociones para “dominar esos demonios que todos tenemos” y en Carla vio

una magia especial. La idea empezó a cocinarse en aquella mente activa y resuelta, y al poco tiempo envió a “ese ser etéreo” —que contaba con miles de seguidores en Instagram— una propuesta: enseñemos a la gente normal —incluso a los que aborrecen la cultura del bienestar— a sentirse bien de forma sencilla. Carla Sánchez aceptó de inmediato. Meses antes, lo había dejado todo en Madrid para irse a Atenas, y en ese momento buscaba la forma de tender puentes entre Grecia y España. “Es como si el universo me hubiera mandado una respuesta, aquella alianza era obvia”.

Hoy más de 30.000 personas y 30 empresas entre España y México utilizan su método: pausas cortas para desconectar del trabajo, la familia, el día a día. Aunque empezaron desarrollando acciones de bienestar *in situ*, la pandemia las hizo 100% virtuales y las hizo crecer. Crearon una plataforma con sesiones en directo y cápsulas audiovisuales de menos de 15 minutos, y la abrieron al gran público de forma gratuita. En tres meses superaron los 15.000 usuarios. “La pandemia hizo visible que todos somos susceptibles de tener un bajón mental”, explica Marta.

Esa comunicación cercana se ha convertido en la clave de su éxito. “Si tienes una nube mental y te digo que te pongas cantos tibetanos, no conectas. Pero si te digo simplemente: ‘Tumbate, respira y escucha esta reflexión’, la cosa cambia”, compara. Ahora preparan un nuevo proyecto orientado a viajeros. Porque hasta de vacaciones, vivimos estresados. —EPS

**Se conocieron en un aula vegetariana. Hoy 30.000 personas usan sus técnicas para frenar el estrés con sencillez**