

RONDA DEL SOMONTANO

00.CONTRAPORTADA: BIENESTAR



Comienza a vivir en bienestar desde ahora

RS.- *¿Qué es ejercicio y bienestar?*

EB.- Es una asociación sin ánimo de lucro creada en el año 2008 en la ciudad de Barbastro al amparo de la ley de sociedades deportivas establecida por el gobierno de Aragón.

R.S.- *¿Qué es lo que pretende?*

E.B.- El objetivo primordial de la asociación es divulgar la práctica sistemática de ejercicio físico de carácter sostenible para lograr el bienestar estable y permanente de las personas que lo incorporan a su vida cotidiana.

R.S.- *¿Qué quiere decir que el ejercicio físico es de carácter sostenible?*

E.B.- El ejercicio físico es una necesidad vital como lo es comer, descansar o dormir, pero para que sea sostenible tiene que generar en la persona practicante armonía, equilibrio y vitalidad, sin provocar fatiga excesiva o lesiones. El ejercicio físico sostenible es una necesidad diaria que, si se satisface con mesura, se logra vivir cada vez mejor, lo que al fin y a la postre es lo que todas las personas desean alcanzar.

R.S.- *¿Esto suena muy bonito pero cómo iniciarse en este tipo de práctica?*

E.B.- Cualquier persona es capaz de saber, si presta atención a sus sensaciones, qué tipo de ejercicios le hacen sentirse bien y qué otros le generan estrés, cansancio o incluso dolores y molestias. Cada persona necesita hacerse responsable de su propio bienestar y empezar a

cuidarse desde hoy mismo, puesto que el bienestar no admite espera, ya que cuanto antes se experimente mejor.

R.S.- *¿Pero por dónde empezar, qué hacer el primer día?*

EB.- En el campo de la motricidad todas las personas saben qué hacer y lo que les va mejor, que no suele coincidir con lo que más gusta. Aconsejamos no repetir como un títere lo que hacen otros, puesto que las personas, según la edad y condición física, tienen diferentes necesidades.

Si se observa a un bebé, a un gato o a un perro cada vez que se despiertan o se incorporan, puede comprobarse que bostezan, abren la boca, emiten sonidos guturales o suspiran, estiran sus brazos y sus piernas, arquean su espinazo, abren sus articulaciones, ruedan sobre el suelo y otros ejercicios de un extenso repertorio que viene ya incorporado con la vida. ¿Quién les ha enseñado? ¿Si un bebé sabe hacerlo cómo no va a saber hacerlo una persona adulta?

R.D.- *Se ha mencionado el gusto ¿Cómo lograr que las personas practiquen si no les gusta?*

E.B.- No hay que convencerles sino tratar de que prueben, de que solo pueden saber si les gusta después de experimentarlo. Si no se practica la persona vive en el terreno de los arquetipos y los prejuicios. Tan solo la acción te puede conducir hacia el bienestar, de modo que hay que empezar ya, desde ahora mismo.

El gusto, con frecuencia, no se corresponde con la satisfacción de una necesidad vital, pues no es algo que brota de modo natural, sino que ha sido inculcado por la familia y la cultura.

Los gustos que satisfacen necesidades vitales generan un bienestar estable y profundo, de larga duración, como por ejemplo respirar, cuando se practica mediante la atención plenamente consciente. Para saberlo no hay que estar convencido, ni estudiarlo y reflexionarlo, tan solo se necesita de la acción para probar y practicar esta experiencia o cualquier otra ejercitación física sostenible, adaptada a las características personales, pero hay que empezar ya, desde ahora mismo y practicar cada día para vivir siempre acompañado por el bienestar.

www.ejercicioybienestar.org