

Cuidarse, un camino directo hacia el bienestar



Cuidar implica aceptar, acoger y proteger todo aquello que se ama y se considera valioso. ¿Existe algo más valioso para ser cuidado que la propia vida?

Cuidar de sí mismo es una responsabilidad que resulta necesario asumir por cada persona en su realidad cotidiana y en sus circunstancias para lograr sentirse bien en sí y poder gozar en plenitud de la vida.

La primera condición para que las personas comiencen a cuidar de su propia vida es llevar a cabo una práctica motriz adaptada a su edad y características personales como una parte sustancial de la vida cotidiana, pero no como un hábito más, sino como una práctica motriz consciente.

La ejercitación física adecuada a las circunstancias de la edad, de la condición física del practicante, del habitat en donde se viva, de la cultura y tradiciones locales o incluso del interés e inclinación personal, constituye una necesidad vital de primer orden, lo que implica una responsabilidad y un protagonismo mucho mayor que el mero hecho puntual de ejercitarse en un determinado momento del día.

Para vivir bien de modo barato y sencillo, cada persona necesita conectar conscientemente con su respiración, sentir su propio equilibrio a cada paso que da, encontrar las posturas que le proporcionan armonía y bienestar, ejercer su autodisciplina para ejercitarse diariamente o dejar fluir los pensamientos momentáneamente para sentir cada rincón de su cuerpo.

Es preciso tener en cuenta que cada practicante requiere llevar a cabo un proceso personalizado, pues no existen las recetas universales, ni las posturas adecuadas o inadecuadas, sino las respuestas ajustadas a las necesidades de cada persona, generadas por la propia idiosincrasia personal, por el carácter, por

la morfología o por la biografía, la propia historia de cada cual. Las personas necesitan cuidarse porque además de necesario para vivir mejor, constituye una fuente incesante de gozo y placer. Por ejemplo, experimentar, sentir y aplicar la postura justa, tanto sedente como bípeda, sea estática o dinámica, depende de la sensibilidad, conciencia y entrenamiento de cada persona, puesto que la morfología, peso, textura y medida corporal tiene que adaptarse en cada circunstancia y momento de la vida a la situación de estabilidad, armonía y equilibrio más conveniente. Es este un conocimiento práctico fundamental en la cultura física de la humanidad que tiene que asumir e incorporar como propio cualquier persona que aspire a vivir una vida con bienestar y confort que sea sostenible a lo largo de toda su existencia.

Las personas necesitan experimentar que una ejercitación adecuada a sus características, realizada diariamente con plena conciencia, no de modo mecánico y estandarizado a como se aprenden machaconamente algunas habilidades deportivas, la vida puede discurrir con armonía, equilibrio y salud.

Es por esto que practicar la respiración consciente, estirarse con atención y lentitud, automasajearse, abrir y liberar las articulaciones, cuidar de la espalda, de las manos y de los pies, ajustar la postura sentada o crecer mientras se anda o se corre, son procedimientos que pueden aplicarse de manera sencilla y que provocan un gran gozo de la vida, estando en plena actividad centrado y presente de manera plenamente consciente.

Contrariamente a lo que pudiera parecer, cuidarse no es un acto de egoísmo sino de generosidad y responsabilidad con la sociedad, con todo el género humano y con la comunidad de vida, dado que mientras se esté viviendo en bienestar sintiéndose bien cuidado se estará en condiciones de poder ayudar a los demás con plena autonomía y libertad, sin hipotecas y refuerzos ajenos.