

DEPORTE TERAPÉUTICO. EL DEPORTE COMO TERAPIA

El deporte puede ser considerado como una terapia preventiva frente a multitud de patologías, el deporte nos fortalece y prepara el cuerpo para el esfuerzo físico y mental, cada vez más es considerado un elemento capaz de proporcionar equilibrio mental y salud física.

Desde el Tibet a China o Japón con sus elaboradas Artes Marciales, el dominio del cuerpo cuando alcanza ciertos niveles señala una trascendencia, un cambio de nivel que alcanza la conciencia. Cuando se alcanza el límite se puede vislumbrar algo más allá del mismo.

Incluso en la actualidad muchos deportistas cuando realizan entrenamientos con amplia carga llegan a experimentar en situaciones que los llevan al límite una percepción alterada de la realidad, percepciones de otro calibre al ordinario, que en muchas ocasiones no relatan por no resultar malentendidos, entre deportistas de cierto nivel estas experiencias cumbre no son del todo extrañas.

Desde las civilizaciones más antiguas hasta las contemporáneas, el esfuerzo físico cuando adquiere un grado que puede ser calificado como superesfuerzo ha alcanzado connotaciones de carácter supremo, casi meditativo, o religioso – espiritual.

Las pruebas físicas han sido determinantes para mostrar la existencia de un nivel más elevado del ser humano, el concepto sagrado en la historia de una competición como los Juegos Olímpicos nos es de sobra conocido, no tanto aunque sucediera lo mismo en culturas como la Maya, Azteca, India o Celta, en que hasta los conflictos bélicos se detenían para proceder a los Juegos.

Desde esta óptica el deporte que requiere un esfuerzo importante, no es solo un medio de lograr medallas, el “*mens sana in corpore sano*” resulta ser una máxima convincente.

En la actualidad es muy común que se oriente a las personas con problemas de espalda hacia la práctica de la natación, la mayor parte de los que siguen el ejemplo mejoran, también sucederá así, en la mayor parte de los casos, si en vez de natación practican footing, gimnasias suaves, yoga, stretching, incluso ejercicios con programas de pesas para resistencia, spinning, y un largo etc. de actividades físicas que tienen un efecto muy importante en el desarrollo y conservación de la salud.

El gimnasio como centro de salud tanto en la Grecia clásica como actualmente han aportado y aportan además de su eficacia como centros para el desarrollo físico un plus que cada vez es más valorado en la sociedad.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net