

Hacer ejercicio es comprar años de vida

escrito por Esteban Perez

Como muchas cosas en la vida, hacer ejercicio hace parte de ese conjunto de actividades que todos sabemos que son importantes y que debemos hacer, pero que la gran mayoría de personas se rehúsa o le saca cualquier tipo de excusas.

Y es que es lo más natural, porque hacer ejercicio cuesta. Es poner el cuerpo en situaciones incómodas, demandantes y complicadas. La resistencia a superar es muy alta. Además, el cerebro está buscando las mejores maneras de ahorrar energía y evitar situaciones que pueden ser amenazantes. Así estamos programados desde hace miles de años. Hacer ejercicio es un estresor del cuerpo.

Hace miles de años teníamos muchas razones para estar en movimiento. El problema no es que hayamos perdido la motivación de movernos, sino que ya no tenemos muchas razones para hacerlo. Estar en buen estado físico ya no es un requisito para sobrevivir a ataques de depredadores o para poder comer. Además, no hay necesidad de hacer muchos esfuerzos para conseguir lo que necesitamos y queremos, todo está al alcance del celular.

Vivimos en un mundo que adora la comodidad y la satisfacción personal por sobre cualquier otra cosa. La inmediatez se vuelve un requisito para todo. Si no está disponible ahí mismo, no me sirve.

Si bien suena liberador no tener que hacer tanto esfuerzo por lograr resultados, es bastante triste el nivel de esclavitud y cierre que nos generamos a nosotros mismos al evitar movernos. Nuestro cuerpo comienza a perder sus habilidades naturales y los problemas comienzan a aparecer con más intensidad.

Sabemos que queremos un cuerpo atractivo, que valoramos mucho la salud. pero confiamos más en pastillas, tratamientos mágicos y cirugías para no poner de nuestra parte. La cuestión ahí es que hacer ejercicio no

solamente consigue los resultados que queremos a nivel físico; la transformación mental, emocional y espiritual que se consigue al conectar y mover el cuerpo, nos permite comprar años de vida. Y no cualquier vida.

No se trata de vivir más años, se trata de vivir mejores años. Nuestro cuerpo está hecho para moverse, correr, trepar, colgarse, levantar peso, lanzar cosas, estirarse. Todo eso nos permite vivir una vida libre y digna. No hay nada más empoderante que poder mover y utilizar el cuerpo sin dolor, sin restricciones. ¡A moverse!

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/esteban-perez/>