

# Movimiento

escrito por Valentina Arango

Esta semana, al igual que este año, ha estado llena de movimiento. Ese movimiento podría referirse a cuestiones espirituales como cambiar de amigos o convicciones, pero hoy quiero escribir sobre el movimiento en el más básico de los sentidos: el de nuestro cuerpo.

Moverme se ha convertido para mí en meditación: en esa entrega de lo que se es y en la búsqueda profunda por sentirse parte de algo que trasciende. Llevo cuatro meses aprendiendo a mover mi cuerpo, entendiendo mis tiempos y encontrando en el ejercicio la oportunidad de crecer. Y es que es eso: el ejercicio ha sido sentir que avanzo, que la vida toma forma, y que encuentro la fortaleza para no rendirme.

Moverme todos los días es de las pocas cosas que está bajo mi control, pero con esa sola decisión encontré la permanencia de la meditación, la sanación y la oración: ser capaz de pedirle a mi cuerpo que se recupere y recupere lo que soy. Y ese ejercicio es uno de todos los días, porque la vida y lo que uno es en ella está también en constante movimiento.

Movernos es una vía para hacernos nuevos, que es entre muchas otras cosas desprendernos de lo que nos ata, nos apaga y no nos deja perdonarnos. Este año, esta semana y este día agradezco por la posibilidad de seguir encontrando fuerza para seguir moviéndome.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/valentina-arango/>