

## Deporte salud

Deporte y salud es un binomio no necesariamente unido, así la salud puede verse comprometida en una práctica deportiva extrema.

Lo que tan poco es un exponente de valor si no de simple decisión personal, vamos que uno puede vivir la práctica del deporte como una dedicación exagerada, permítaseme el adjetivo, y ello no puede decir necesariamente que conlleve un aumento de tu salud, que puede estar en riesgo, o comprometida, pero es una decisión libre, no tiene más valor esta que la de dedicarse a una placida práctica deportiva.

Porque el valor de las cosas, depende del mercado en el que estemos, o la referencia de medida que usemos.

Así pues hoy quería reflexionar sobre la salud y la práctica del deporte.

Bien se que alguno, que bien me conozca me diga, que como la fábula de la zorra y las uvas, "es que están verdes las uvas..." ya me entiendes, esa disculpa que a veces nos damos por despreciar aquello que aún deseado nos es inalcanzable, en un momento dado.

Con esto y con todo, abogo por la práctica saludable del deporte, exponiendo los valores del "socialtraining", correr por sentirse bien, por relacionarse con los demás, por relacionarnos con el entorno, por disfrutar de nuestras capacidades, por quemar con el correr no sólo las grasas sino como en una quemada quemar los malos "espíritus", las malas presencias en nuestra vida y abordar la vida desde una óptica amplia de lo saludable, algo más allá que el no sufrir una enfermedad o sus efectos, sino el tomar conciencia de nosotros, participar de nuestra propia existencia, estar atentos de forma plena a lo que estamos haciendo. (Mindfulness).

Y para esto puede ser de utilidad el correr aunque fuera tan sólo a ritmos menos competitivos en busca de formas saludables del vivir.

Este verano mientras estaba en mi lugar de descanso ideal en Cerler, adquiría conciencia de esto, mientras a la par, contemplaba si cierta moda de hacer del deporte una práctica extrema, cuando se realizan "maratones" por lugares donde antaño corrían tan sólo las cabras, no está suponiendo una práctica en ocasiones poco saludable, para algunos de sus participantes y entusiastas; y algo que me preocupa más, preguntarme si con estas modas de lo "intenso" no estaremos alejando a la gente de la práctica y de los valores saludables del correr por correr, sin llegar a ningún sitio, ni pretender grandes heroicidades, ni aumentar ni complicar la exigencia simple pero esforzada de calzarte unas zapatillas, enfundarte tu camiseta y tu pantalón y salir a correr, no más, y tanto por disfrutar.

**JoseMa VICENTE, Budita10, El Pinceles**