

# Beneficios del boxeo recreativo para la salud física y emocional.

“ La vida es una lucha ” esta es una frase muy escuchada en verdad y muy acertada a mi entender, seguramente porque vengo de los deportes de combate y veo todo con ese cristal, pero coincidirán conmigo en que Todos nos encontramos cada mañana con nuevos desafíos, no todas son buenas noticias, uno tiene que mantenerse alerta para sobrevivir.

Trabajar para poder mantener a nuestra familia, mantener la armonía en el hogar, educar a nuestros hijos, protegerlos, estudiar etc. Y nada de esto es tan fácil, sin más fíjense como han proliferado las enfermedades psicológicas, los ataques de pánico, el burn- out en los profesionales.

Sin duda los abatares de la vida nos dan una dura batalla, en el ambiente laboral suelen presentarse intrigas y suspicacias que desgastan, la inseguridad, la salud, incluso las personas que tienen su futuro asegurado que son las menos tampoco escapan a esto, la seguridad no existe.

En el Bhagavad Guita, conocido también como El Canto del Señor, es uno de los principales episodios de la maravillosa epopeya hindú que se conoce con el nombre de Maha-barata. Su filosofía contiene las doctrinas hinduistas más importantes:

Krishna (Dios) guía a su discípulo Arjuna que era un kshatriya (guerrero, que protege la causa de la rectitud y justicia) en una batalla para recuperar su reino que fue usurpado por su primo:

Al ver Arjuna al ejército rival frente al suyo, compuesto por muchos parientes instructores, camaradas dijo: viendo a esos parientes deseosos de pelear, me fallan los miembros del cuerpo, mi boca esta seca, estoy temblando, el cuerpo se me estremece, mi piel arde, no puedo estar de pie, mi mente esta en un torbellino. Veo signos de mal augurio.

Krishna le hace ver que aquellos que están delante por mas que sean personas conocidas, parientes, etc. Están por el camino de la maldad, la codicia, concretamente por el camino equivocado. Y que el (Arjuna) tiene que cumplir con su deber que es la misión de su vida.

Dijo el bendito señor:

En este momento critico, ¡OH, Arjuna! ¿De donde te viene esa indigna debilidad, no aria, abyecta y contraria al logro de la vida celestial?

No te portes como un eunuco (carente de hombría), eso es indigno de ti, echa lejos a esa debilidad de corazón y yérguete, ¡OH, fulminador de los enemigos!... luego agrego:

**Sumérgete en lo profundo de la batalla, teniéndome a mí en tu corazón**

Con este ejemplo, no quiero entrar en discusiones religiosas. mas allá de la creencia de cada uno me parece una analogía espectacular con muchas situaciones de la vida misma, sin duda Arjuna en primer momento duda y hasta tiene miedo de enfrentar lo inevitable, como ocurre con muchas personas que

hasta llegan a suicidarse por temor, para lo que Krishna le hace ver que hay gente que a su vista ya esta muerta en vida, como puede ser un asesino, o personas que van por caminos equivocados que no les interesa hacer el mal a los demás para lograr sus objetivos, y lo motiva para enfrentar la batalla teniendo en su corazón la **paz!** .

**Su uno tiene a Dios en su corazón puede enfrentar cualquier cosa** de la misma manera si no estudiamos para un examen difícilmente tengamos seguridad y paz en el mismo, si no entrenamos para un combate igual, en la vida tenemos que estar preparado para lo inesperado y tenemos que conocernos a nosotros mismos.

### **Solo es un súper hombre aquel que vence a su rival interior.**

La similitud del campo de batalla con estas situaciones nos permite utilizar el boxeo para un ejercicio fortalecedor en todos los sentidos, no solo físico, sino también psicológico, muchas multinacionales se dieron cuenta de esto y mandan a sus ejecutivos a cursos llamados samurai, donde se les explican algunas técnicas y tácticas de combate para agilizar así sus decisiones y poder hacer foco en los temas mas importantes sin sentirse agobiados por la diversidad o la adversidad.

En el caso concreto del boxeo, nos encontramos con un deporte donde hay más contacto que en la mayoría, para algunos demasiado ya que no ha sublimado tanto como los demás deportes sino que solo atenúo el hecho destructivo hacia el adversario.

Sin embargo utilizando un método adecuado podemos hacer que este un deporte tan discutido se convierta en uno de los mas útiles para mostrar que el deporte puede ser formador de la persona, aprovechando justamente eso, el contacto, el acercamiento al otro por tanto los conflictos salen a la luz desde un primer instante, los participantes dejan ver inmediatamente tanto sus virtudes como sus defectos (a nivel humano), con respecto a los golpes aunque sean a un nivel controlado favorecen la descarga emocional, ejercitando esto de hacer foco en los problemas mas importantes de resolver, al encontrarse con distintas situaciones a resolver en el Rin, Una verdadera batalla simbólica.

### **¿Quieres conocer a alguien? ¡Juega a algo con el!**

Esto de conocer al otro nos permite socializar a las personas porque de este modo los participantes se involucran con sus compañeros y pueden comprenderlos, siguiendo las enseñanzas de Pichón Riviere con respecto a este tema de los grupos se logra una clase unida, compacta con objetivos claros en beneficio de todos.

Resulta muy útil hacer que los alumnos colaboren unos con otros para que experimenten y que tengan la noción de dar, y recibir.

Que jueguen para que puedan ejercitar la técnica sin miedo, con confianza a no ser lastimado y de esta forma tengan recursos técnicos mas refinados.

Para esto nos valemos de un ejemplo que nos da la naturaleza, observemos como juegan los gatitos cuando son cachorros, ellos lanzan sus zarpazos sin sacar las uñas, luchan, ruedan y así practican todo lo que en su adultés utilizaran para sobrevivir

## **Descarga emocional**

Ahora sabemos por Alexander Lowen que el hombre no tiene un cuerpo, sino que es un cuerpo, por tal motivo tenemos que cuidarlo, el cuerpo se convierte en el reflejo de la historia personal e interpersonal; los trastornos emocionales o psicológicos no se manifiestan de forma aislada sino que repercuten en el cuerpo, fijándose a nivel muscular y produciendo bloqueos que impiden la libre circulación de energía, lo cual funciona como un círculo vicioso, ya que estos bloqueos energéticos afectan la salud física, emocional y mental. Las contracturas musculares instaladas como corazas caracteriales limitan la posibilidad de expresión de la gama de sentimientos que permanece bloqueada, afectando el nivel perceptual, por lo tanto tenemos que producir la descarga emocional, todas esas ofensas que por lo general dejamos pasar y la guardamos en el bolsillo (por ser seres civilizados), tenemos que sacarlas afuera porque de otra manera nos enfermaríamos.

Los campeonatos, los torneos, el deporte en si tienen sus orígenes en Atenas hace 2500 años (siglo V A.c.) cuando Pindaro "inventó" las "olimpiadas" en honor a los dioses del "Olimpo". Su finalidad obedecía a la necesidad de neutralizar los desmanes que provocaban en las ciudades los soldados cuando no estaban en guerra ya que no sabían vivir en sociedad y no tenían como canalizar la violencia y el salvajismo que la guerra les fomentaba. Se entendió que el deporte era una escuela de honor y virtud para fortalecer el espíritu, hasta ser capaz de doblegar todos los impulsos y moldear la conducta del soldado.

Y Pindaro tenía razón, Todos somos luchadores de la vida, todos los días nos cargamos con problemas de todo tipo, alguien que nos insulta cuando manejamos , nuestro jefe nos trata mal, nuestros compañeros despliegan intrigas para desplazarnos de nuestro puesto, sin duda como dije antes esta metáfora es valida, salimos todos los días a una nueva batalla

**El boxeo nos *permite* realizar esta descarga emocional a mi entender, de la mejor manera, el hecho de golpear y mas aun el hecho de jugar a boxear nos produce una descarga adrenalínica muy importante. Cosa que no ocurre en otros deportes.**

**Sumando además el entrenamiento de características intermitentes (trabajo- pausa-trabajo- pausa....) ideales para fortalecer** nuestro cuerpo. Aprovechando que en el trabajo físico del boxeo intervienen todos los grupos musculares tratando de dar resistencia al tren inferior, fuerza, velocidad y potencia al superior, con uno de los trabajos más intensos en la parte abdominal.

Si sumamos a todo esto una metodología adecuada, osea cambiando el paradigma de la clase tradicional de boxeo, donde se busque además de los atributos técnico-tácticos- estratégicos, la diversión, la comprensión del otro, trabajo en equipo podremos lograr estos beneficios para nuestra salud psicofísica.



