

La importancia de la salud desde la perspectiva islámica; El deporte Karate es el arte de la sabiduría corporal y mental

Sdenka Saavedra Alfaro¹

El favorecer al desarrollo cognitivo, la autoestima, el autocontrol, y la autoconfianza a través del deporte es singular a dudas los aportes entre muchos otros que brinda la práctica de las artes marciales, en especial la praxis y la pericia del karate; pues al ser uno de los deportes más completos física y mentalmente a los que puede apuntar los niños, las mujeres y toda aquella persona que quiera mejorar su salud mental, física y espiritual, puede por ejemplo hacer que los niños y las niñas se diviertan mientras aprenden disciplina, tolerancia y respeto fomentando su desarrollo óseo y muscular.

Y es que no debemos olvidar que como arte marcial que es el karate, sus beneficios provienen de la sabiduría Oriental² y trascienden la frontera física para aterrizar sobre la emocional; en ese sentido el karate aporta al organismo múltiples ventajas que hacen de este deporte algo más que una disciplina física, pues es un arte.

“Así surgió uno de las disciplinas orientales más completas; un arte que involucran tanto el cuerpo como la mente. El karate no es una forma de lucha, sino de vida, en la que se busca el equilibrio físico y mental, que enseña la serenidad, el manejo de las emociones y, sobre todo, en el que se aprende a detener la mente”.³

Esto significa que a través del karate los seres humanos aprenden a manejar la adversidad o la agresión, respondiendo de una manera sabia y prudente. Por eso, este deporte es un estilo de vida, que significa “mano vacía”⁴; es decir, un arte en el que no se tienen armas ni mala intención.

Este arte llega a ser tan complejo que solo se puede comprender en profundidad luego de 30 años de entrenamiento, cuando la persona conoce bien el poder de la respiración, de la meditación y el de la energía. Esta última es la esencia del karate, pues el poder está en ella, más que en los músculos o en la fuerza.

Procurando siempre no abusar del excesivo tiempo que se le debe brindar a este arte marcial como otros en la práctica, se recomienda que se acuda a las clases de karate entre dos y tres

¹ Escritora, Periodista, Profesora e Investigadora Boliviana, miembro de la Asociación de Investigadores en Comunicación y Educación para el Desarrollo (AICED) La Paz-Bolivia.

² Arte que nació en Okinawa (Japón), en el siglo XVII, cuando los pobladores de la isla debieron aprender a defenderse de la invasión japonesa. Sin más que sus manos y pies para protegerse de los poderosos samurái que llegaban con su katana (espada), los nativos de Okinawa le dejaron al mundo un legado muy importante. Poco a poco, el karate fue desarrollado en el reino de Ryukyu, y posteriormente se expandió, siendo enseñado sistemáticamente en Japón después de la era Taisho en el siglo XX, como consecuencia de los intercambios culturales entre los japoneses y los habitantes de las islas Ryukyu. Incorporándose así a la cultura de las artes marciales del Japón moderno.

³ Karate: “El arte de la sabiduría corporal y mental”; (Junio 2011), <http://www.equilibriummedicinatural.com/karate-el-arte-de-la-sabiduria-corporal-y-mental/>

⁴ Al karate se le conoce hoy en día como "el camino de la mano vacía". Siendo esta la interpretación de los ideogramas para el término Karate-Do, popularizada en occidente por el maestro Masatoshi Nakayama, representante de la Asociación Japonesa de Karate (o JKA), que promovió el estilo Shotokan o (JKA) después de la segunda guerra mundial (1939-1945), cuando se buscaba mostrar al Japón como un país pacífico ante la ocupación de los Estados Unidos, quienes prohibieron la práctica de las artes marciales por considerarlas un remanente del espíritu imperial del Japón. Esta traducción fue aceptada como alusión a la no inclusión de armas, o de ánimo bélico en el karate moderno

veces por semana, con una duración de entre una y dos horas por sesión; ya que los niños deben también realizar otras actividades como la lectura por ejemplo, pues su fomento será un trabajo a la par complementario para alcanzar la meta de “Mente sana en cuerpo sano”.

Y es lo que nos recomienda también el islam, porque la salud física es absolutamente inseparable de la salud mental, y a su vez, el cuidado de lo anímico favorece y preserva una buena salud física; y para mantener una mente sana, un corazón puro y un cuerpo saludable, debe ponerse especial atención a la salud, y es el objetivo de este pequeño esbozo.

Y al respecto el Profeta Muhammad (BPD) dijo:

“No existe la bondad en una vida sin salud”.⁵

El Imam Alí (P) dijo:

“La salud es la mejor de las bendiciones”, asimismo el Corán señala que “Una de las bendiciones de Dios es la abundancia de los bienes materiales; sin embargo mejor que la abundancia material es la salud del cuerpo” (Corán: 13-28).

En el Islam el estar activo y hacer ejercicio van de la mano también, porque no sólo es aceptable sino es recomendable. Parte de las instrucciones dadas por el Profeta (BPD) y los Imames (P) con respecto a la crianza de los niños es el asunto del ejercicio físico y la realización de actividad física constante.

El escritor del “Canon de Medicina” el famoso Avicena⁶ recomienda la práctica de deporte, actividad física constante para poder impedir todo tipo de enfermedades insistiendo en la importancia de las relaciones humanas en la conservación de una buena salud mental y somática.

Él señalaba que:

“La medicina es el arte de conservar la salud y eventualmente de curar la enfermedad ocurrida en el cuerpo”.

El Profeta Muhammad (BPD) dijo:

“Enseñen a sus hijos a nadar, el tiro con el arco y la flecha y la equitación”.⁷

Así mismo señaló que un creyente fuerte es mejor que un débil, él estaba hablando en términos de fe y de carácter; pero indicando también que la fortaleza física; es decir la salud y el estado físico óptimos son deseables, puesto que Dios nos dio los medios necesarios para alcanzar la fuerza no la debilidad en todo sentido, y depende de nosotros cómo cuidemos nuestro cuerpo, porque él nos creó perfectos.

En ese sentido es que fomentar la práctica del arte marcial del karate, es una premisa muy importante, porque además de ser un deporte completo como lo hemos visto, es el arte de la sabiduría corporal y mental, porque más allá del poder que otorga la práctica de esta disciplina oriental, también hay que decir que es amigo de la salud y el bienestar; pues gracias a sus

⁵ Sagrado Corán (6:59).

⁶ Ibn Sina o Avicena, médico, filósofo, científico, investigador, escritor y polímata persa. Escritor de cerca de 300 libros sobre filosofía y medicina; sus textos más famosos son: “El libro de la curación”, “El Canon de medicina”.

⁷ Al-Kafi; Vol. 6, 47.

movimientos y manejo que exige del cuerpo, hace que los practicantes gocen de un buen tono muscular, de resistencia, de elasticidad, de un buen sistema circulatorio, de excelente respiración, de una salud estable y de un amplio sentido de tranquilidad y espiritualidad.

Y no debemos olvidar que la conexión entre el cuerpo físico y la espiritualidad del ser humano es una realidad reconocida por la Organización Mundial de la Salud y por la Ciencia de la Enfermería, que debe ser promocionada desde la concepción de la espiritualidad como recurso de salud útil en la existencia de enfermar⁸. En ese sentido la espiritualidad es una realidad humana que a menudo se manifiesta más allá del hecho religioso; aunque la naturaleza espiritual de las diferentes manifestaciones de la espiritualidad permite intercambiar experiencias y soluciones.

En cuanto a los múltiples beneficios que aporta este gran arte marcial que es el karate en los niños tanto a nivel físico como psíquico podemos destacar:

Mejora la coordinación psicomotriz, desarrolla destrezas, los reflejos y las reacciones, descarga la energía, enseña educación, disciplina y respeto a todo el que nos rodea, favorece el aumento de la concentración, ayuda al niño a conocerse más y controlarse a sí mismo, enseña valores fundamentales como la tolerancia y la responsabilidad, genera la confianza de los niños en sí mismo, desarrolla la fuerza, el equilibrio, la velocidad y la flexibilidad, se corrigen o evitan errores, a veces frecuentes en la infancia: malas coordinaciones motoras, falta de fijeza; etc. Mientras que en el aspecto psíquico, el sujeto -jugando- va adiestrando y fortaleciendo su cuerpo y sentando las bases del aprendizaje de unas técnicas que: memoriza, recuerda y ejecuta de forma lógica y coherente.

Por tanto, trabaja su mente en función de la memoria, coordinación, imaginación: katas y capacidad decisoria de actuación en un momento dado (sentido de orden y disciplina mental). En el aspecto de convivencia y formación de carácter, el karate le permiten al niño liberarse de una serie de inhibiciones, al facilitarle el trato en un ambiente distinto del medio familiar o académico, que además le ofrece una normativa ética de comportamiento hacia sus compañeros y maestro distinta de lo habitual⁹.

Por otro lado, la experiencia atesorada en sus años de práctica le permitirá obtener, junto con un conjunto de técnicas concretas dentro del arte considerado, algo más importante, que será la aproximación al conocimiento de sus propias capacidades, limitaciones e identidad; habrá aprendido a “escuchar su propio cuerpo”, sabrá concentrarse, “verá en su interior” y estará capacitado para relajar su mente y liberarse de los altos contenidos de ansiedad y angustia vital, propios de los tiempos actuales.¹⁰

Estamos viendo las grandes destrezas que aporta el karate a los niños y jóvenes, pues no sólo se limita a fortalecer la parte física; sino lo más importante que es el fortalecimiento interno y espiritual, capacidades que cuando el niño sea adulto nunca se borrarán sino que se desarrollarán y estarán selladas en su comportamiento con los otros seres humanos; pues el desarrollo de los valores morales como el respeto hacia los demás y hacia uno mismo se verá reflejado en su

⁸ Rubio R. Lourdes y Ferrater C. María; “Conceptos de salud y enfermedad contenidos en el Corán”, Biblioteca-Universia-net; 27/Junio/2009.

⁹ <http://www.guiainfantil.com/1497/beneficios-del-karate-infantil.html>

¹⁰ Extractado de la Enciclopedia de las Artes Marciales, España

conducta inhanata, a través de su autocontrol , su paciencia y su tolerancia engrandeciendo su riqueza espiritual, virtudes que la forma de vida que es el islam recomienda para formar generaciones del futuro conscientes del valor de la vida espiritual y no de la material como estamos acostumbrados en la actualidad; ya que vemos cada vez más jóvenes que han perdido su sentido de vida y se han entregado al placer y al libertinaje, convirtiéndose en la edad adulta en esclavos del capitalismo y el imperialismo, olvidándose por completo de la ayuda al necesitado y su defensa.

Y este arte de la sabiduría corporal y mental que es el karate también en la actualidad beneficia muchísimo a las mujeres; ya que en los últimos diez años se ha incorporado un número enorme de mujeres que lo han sacado de su categoría de "especialidad masculina" y gracias a ello, el karate se ha hecho más popular y se ha podido investigar más en sus ventajas para el cuerpo y la mente.

Una muestra de ello es que la número uno del karate mundial es la española Marisa Rozalén,¹¹ quien se ha convertido en la primera mujer en el mundo en alcanzar el cinturón negro octavo dan y la que ha enseñado a casi 4.000 niños.

“La Federación Mundial de Karate (WKF, por sus siglas en inglés) ha reconocido recientemente a la española Marisa Rozalén el cinturón negro octavo dan, el grado más alto alcanzado por una mujer en este deporte”¹².

“La karateca española obtuvo su primer cinturón negro hace 35 años y durante 12 ganó tres subcampeonatos de la Copa del Mundo y seis campeonatos de Europa en la modalidad de katas. Hoy, retirada de la alta competición, Rozalén aporta su gran experiencia en la enseñanza de este deporte a los más pequeños, y como "coach" ejecutivo en el mundo empresarial”.

Ser la primera mujer no implica necesariamente ser la mejor, aunque seguramente el esfuerzo, el espíritu de superación, la perseverancia y la constancia sean algunos de los valores que lo han hecho posible para que ella haya podido alcanzar con ese objetivo, y se ha convertido en una modelo a seguir.

Actualmente la cinturón negro octavo dan, se ha dedicado a impartir la enseñanza del karate a los niños, trabajando con ellos la fortaleza mental, la autoestima, la autoconfianza, la tolerancia a la frustración, el manejo de las emociones. Y valores propios del karate como la cortesía, la rectitud, el coraje, la magnanimidad, la paciencia y la tolerancia, la modestia, la lealtad, el autodomínio o la serenidad.

“Y les digo a mis alumnos que "así como la gota de agua rompe la piedra, la constancia será tu mayor fortaleza”. También me gusta incidir en el espíritu de superación. Como dice Confucio "cuando el objetivo te parezca difícil, no cambies de objetivo; busca un nuevo camino para llegar a él”¹³.

¹¹ Marisa Rozalén Castillo, Licenciada en Ciencias de la Información Publicidad y RRPP por la Universidad Complutense de Madrid. * Master en Programas para la Evaluación y el Desarrollo de Habilidades y Competencias, Habilidades Directivas, Facultad de Psicología de la Universidad Complutense. Executive Coach, especializada en Management Leadership TPI avalado por Seattle Pacific University WA, EEUU; recientemente se convirtió en la primera mujer en la Historia de la Federación Mundial de Kárate que ha alcanzado la categoría de Cinturón Negro octava Dan.

¹² www.publico.es “Marisa Rozalén Castillo, primera mujer en llegar a Octavo Dan de karate”; (29 de Octubre de 2015).

¹³ <http://www.efe.com/efe/america/reportajes/la-mujer-con-el-mayor-grado-de-karate-del-mundo/20000033-2922337>

Hemos visto el gran aporte, las destrezas y los valores que este arte marcial del karate brinda a los niños, al igual que a las mujeres y a todos los que quieren desarrollar una mente sana, en un cuerpo sano y al mismo tiempo hemos señalado que el islam como forma de vida recomienda la ejecución del deporte; ya que en el Islam la salud es muy importante para la vida del ser humano y dentro de esto para el vivir bien está el deporte.

El valor de la salud corporal desde la perspectiva del Islam tampoco está oculto para nadie, y naturalmente los deportes que son beneficiosos para la salud corporal del ser humano son confirmados por el Islam. La salud del cuerpo y el alma son de los asuntos que el ser humano siempre buscó y busca. Esta forma de vida que es el Islam como una religión perfecta y universal reflexiona siempre en todas las perspectivas de una vida saludable y calcula todos los senderos que llevan a la felicidad de este mundo y la otra vida, menciona el valor de la salud corporal, considera necesario proteger la higiene y naturalmente el deporte también es confirmado por el Islam como una necesidad primaria de la salud corporal. Y en ese sentido el karate es la disciplina que fusiona el desarrollo espiritual con el físico a través de su práctica y al dominarlo podemos entender el poder de la respiración, de la meditación y el de la energía, esta última es su esencia; pues el poder está en ella, más que en los músculos o en la fuerza, aprendamos a conocernos más para poder controlarnos a sí mismos, creciendo en tolerancia y responsabilidad, respetando a todo ser que nos rodea.

Todos derechos reservados.

Se permite copiar citando la referencia.

www.islamoriente.com

Fundación Cultural Oriente