

EL “SPORT HIYAB” Y EL “BURKINI” PRENDAS DISEÑADAS PARA LA MUJER MUSULMANA DE HOY

Por Sdenka Saavedra Alfaro¹

Se dice que la práctica del deporte está prohibida para las mujeres en el Islam cosa errónea y mal informada por la mayoría de los medios de comunicación. Tal es así que en el Periódico “El Confidencial” el Periodista Jaime Castillo en su artículo titulado “El “hiyab” mantiene vivo el amor por el deporte de las mujeres en Irán”² señala:

“En Irán, como en otras monarquías y Repúblicas de Oriente Medio, la práctica del deporte por parte de las mujeres se encuentra sometido al implacable yugo de unos regímenes, donde la libertad y la igualdad tienden a ser asignaturas pendientes. El Código de vestimenta, que tantos problemas les ha supuesto a la hora de participar en competiciones internacionales, es sólo la cara visible de una pesadilla que muchas mujeres lloran en silencio”.

Y continúa:

“Y el derecho a ser deportistas o tan siquiera a practicar deporte no es menos. La revolución islámica que acabó con el gobierno del Sha arrinconó al deporte y lo sometió a los férreos preceptos religiosos”.

“La ausencia de promoción de las actividades deportivas de la mujer desde la infancia limitan su proyección y la oportunidad de que vean la actividad física como una opción, no ya de trabajo; sino como simple pasatiempo”.³

En primera estancia para poder desmitificar toda esa información tergiversada y no investigada que este periodista y muchos otros que trabajan tanto en medios de comunicación escrito como oral y televisivo vierten sobre el islam, en este caso particular la participación de las mujeres musulmanas en el deporte, es menester de este pequeño ensayo la aclaración pertinente sobre el tema, que tanta falta hace al público lector, radioescucha, televidente, el cual desconoce cuál es la verdadera dimensión y la importancia de la práctica deportiva, la actividad física y la salud que ocupa en el islam.

No nos olvidemos que al público le debemos respeto al momento de transmitir información, porque esta debe ser fidedigna, con fuentes confiables, objetiva y sobretodo debe ser investigativa; ya que dentro de los códigos éticos periodísticos se estipula la norma tan valorada por todos quienes nos dedicamos al oficio de la redacción periodística, la cual es el de difundir ante todo la verdad de los hechos.

Las mujeres iraníes en la actualidad tienen una presencia activa en el deporte, las jóvenes iraníes participan con hiyab en las competencias deportivas logrando medallas.

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

² www.elconfidencial.com/deportes “El hiyab mantiene vivo el amor por el deporte de las mujeres en Irán” 16/12/2013. (“El Confidencial”, el Diario de los lectores influyentes)

³ Ídem.

La primera medalla de oro por ejemplo, en los Juegos Olímpicos de Asia en Guangzhov, le tocó a la deportista iraní, Jadiye Azadpur, primer oro femenino en Wu Shu, categoría de Sanda; además del oro, el equipo femenino de Wu Shu consiguió tres medallas de bronce⁴.

Por otro lado hablando de fútbol, el equipo nacional de fútbol femenino de Irán, obtuvo la medalla de plata en el cuarto campeonato de fútbol femenino de Asia Occidental⁵.

También es menester recordar, que el 30 de enero de 2012, la Confederación de Fútbol Asiático (A.F.P), pidió que se reconsidere la regla que prohíbe el hiyab (velo islámico), durante los partidos oficiales e internacionales de fútbol femenino reiterando que:

“Los nuevos diseños de pañuelos, unidos con velcro en el cuello, garantizan la seguridad de las jugadoras porque se retira de un tirón”, añade el comunicado de la confederación asiática con sede en Kuala Lumpur⁶.

Y sobre este mismo tema, el Presidente de la Confederación Asiática, Zhanj Jilong, explicó que muchas mujeres de Asia y Medio Oriente “visten pañuelos, velos” por razones religiosas y afirmó que el cambio en la actual legislación es muy importante para el desarrollo del fútbol femenino.

Y finalmente, el 3 de marzo de 2013, la FIFA aprobó el uso en el fútbol femenino del hiyab (pañuelo, velo en la cabeza según el código de vestimenta islámica). Este hecho hace que las mujeres musulmanas puedan entrenar, competir libremente en este y otros deportes⁷.

Esta decisión de la FIFA promueve el deporte femenino en las naciones árabes e islámicas, que cuentan con grandes jugadoras de fútbol de alto nivel.

Por su lado, en Catar, que acogerá en 2022 la Copa Mundial, el asesor técnico del once femenino, Hami Ballan, señaló que ahora más mujeres jugarán al fútbol con el apoyo de familias, federaciones y organismos deportivos preocupados por la identidad musulmana.⁸

En cuanto al vestuario islámico femenino en el deporte, se ha creado el “Sport Hiyab”, que es la nueva ropa deportiva diseñada para mujeres que quieren cubrir su cuerpo y cumplir con el vestuario islámico.

Al respecto la Dra. Emma Tarlo⁹, autora del libro:

“Visiblemente Musulmana: Moda, Política y Fe”, manifiesta que las barreras a la participación no deben ser subestimadas, así mismo resalta la importancia del hiyab y de que las atletas sirvan como los modelos a imitar, pues podrían inspirar a muchas mujeres y jóvenes musulmanas, además señala que un camino ha sido encontrado para combinar la pasión de una

⁴ Hispan, TV. (18/Nov. /2010).

⁵ www.hipantv.com /13/10/2011).

⁶ www.elespectador.com (30 de enero de 2012).

⁷ www.telesurtv.net (09/5/2013).

⁸ www.prensalatina.com (8/4/2013).

⁹ Tarlo Emma, Profesora de Antropología en el Departamento de Antropología Goldsmiths, de la Universidad de London.

mujer por el deporte con su pasión por la fe y los sport hiyab ayudarán a la participación de la mujer en el deporte en todos los niveles.¹⁰

También en ese plano, se ha creado el Burkini (o Burqini)¹¹, el traje de baño para las mujeres musulmanas, el cual fue ideado por la diseñadora australiana de origen libanés, Aheda Zanett, bajo la empresa Ahiida, prenda que cubre todo el cuerpo excepto la cara, las manos y los pies, resultando lo suficientemente ligero como para permitir nadar cómodamente.

Ahora bien, sea el vestuario que se utilice para las prácticas deportivas que quedaría ya en un segundo plano aquí, lo que está a prueba es la capacidad de tolerancia de nuestra sociedad específicamente nos referimos a la sociedad occidental, en la disposición de llevar a la práctica la libertad de religión y de conciencia, porque como hemos visto hasta ahora la importancia de la realización de la actividad física, así como de la práctica deportiva en el islam tiene mucha importancia y no está vetado o marginado para las mujeres, en ese sentido con los ejemplos anteriores desarrollados el código de vestimenta está superado y no es sólo “la cara visible que muchas mujeres lloran en silencio”, porque el derecho a ser deportistas es fundamental para el Islam.

Se tiene muchísimas competencias a nivel Asiático, así como mundial y eso no lo informan los medios de comunicación como por ejemplo, el campeonato asiático de karate, que se desarrolló en Dubái en los Emiratos Árabes Unidos (EAU), el 7 de diciembre de 2013, donde participaron 482 karatecas procedentes de 29 países asiáticos, en el que el equipo femenino de karate de Irán obtuvo la medalla de oro.¹²

Y sí en todas las competencias llevan con orgullo su hiyab, porque las mujeres musulmanas nos enorgullecemos en llevar un arma que nos proteja y que lucha a favor de la desigualdad y la opresión, la violencia hacia la mujer, el ser máspreciado y valorado en el Islam.

O los diferentes campeonatos del mundo juvenil que se llevan a acabo constantemente en diferentes disciplinas: atletismo, lucha libre, voleibol, natación, fútbol, ajedrez, hipismo, sky, tiro, remo, bala, arco y flecha; etc...Son todas las disciplinas que se compiten sin que sea el hiyab un impedimento, lo que hay que investigar queridos colegas es el verdadero significado de esta prenda islámica y no verter información falsa y llena de carroña, porque está comprobado que lo se quiere es dañar a esta forma de vida.

Recientemente se llevó a cabo el campeonato del mundo juvenil, disputado entre el 17 y el 29 de diciembre de 2013 en Al-Ain, en el que participaron 171 países de todas partes del mundo incluso EEUU participó así como países de Latinoamérica y Europa entre otros, donde las jugadoras iraníes resultaron ser extraordinariamente exitosas, porque ganaron 3 medallas de oro¹³.

¹⁰ www.deportes.terra.es (23/7/2012).

¹¹ www.burkini.com

¹² www.telesurtv.net (9/12/2013).

¹³ www.worlyouthchesschampionship 2013

Y las jugadoras musulmanas lucieron su imponente y elegante hiyab, atuendo que acompañó a su vestuario deportivo islámico el sport hiyab específicamente o el burkini en natación; así lo comenta la jugadora juvenil iraní Motahare Asadi, ganadora de la medalla de oro en ajedrez.

Y a esto también hay que acotar que no existe ausencia alguna de promoción de las actividades deportivas de la mujer desde la infancia que limita su proyección, para ello basta un botón, nos encontramos en Qom-Irán donde existen muchísimos centros, salones deportivos, gimnasios donde la práctica deportiva es constante y más bien lo que se hace desde la escuela es fomentar la actividad física, el deporte porque para la salud es fundamental porque sabemos su verdadero significado; porque el deporte es vida.

A continuación desarrollamos la importancia que tiene la salud para el Islam.

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.

Al respecto el Profeta Muhammad (B.P) nos dice:

“No existe la bondad, en una vida sin salud”¹⁴

Pero además el Islam elogia la limpieza del cuerpo y del alma; es decir estamos hablando de la parte física como la parte interna, que es también la belleza del alma. Es por eso que pide al hombre evitar todo lo que causa perjuicio para su salud corporal y espiritual, entre ellos el consumo de alcohol y las drogas.

Por otro lado, también señala la importancia de la higiene de los alimentos y el buen uso de ellos, porque causan mucha influencia en la salud del cuerpo; ya que los alimentos sucios e inadecuados provocan consecuencias desastrosas¹⁵.

Es en este sentido que el Islam sobre la salud incluye tratar nuestros cuerpos con respeto y nutrirlos, no sólo con fe; sino también con alimentos lícitos y nutritivos. Una parte importante es llevar una dieta saludable; es decir elegir alimentos sanos y evitar lo perjudicial es esencial para la buena salud.

En el Sagrado Corán Dios nos dice:

¹⁴ Sagrado Corán (6:59).

¹⁵ spanish.irib.ir

“Comed de las cosas buenas que os hemos proveído (Corán 2: 172); “Comed de lo bueno y lícito que hay en la tierra” (Corán 2:168).

El Corán contiene muchos versículos que asesoran sobre la alimentación saludable, que se refieren a la intoxicación entre la salud física y espiritual.¹⁶

Una alimentación saludable no sólo satisface al hombre, sino que también tiene efecto sobre nuestra manera de llevar la vida, es decir también tiene efecto sobre nuestro comportamiento.

“! Oh Humanos! Comed de lo bueno y lícito que hay en la tierra, y no sigáis los pasos de Satanás, porque él es para vosotros un enemigo manifiesto” (Corán 2:168).

Si uno se obsesiona con la comida o se entrega a demasiada comida basura o chatarra, puede enfermarse. Por otro lado, si uno se concentra exclusivamente en esfuerzos espirituales y descuida su salud, es decir no se alimenta adecuadamente descuidando su salud y nutrición, puede enfermar y llegar hasta la muerte. Todo extremo es malo y lo importante es saber llevar un equilibrio en nuestro diario vivir y eso lo recomienda el Islam.

Aunque los dulces, chocolates y la comida chatarra no están prohibidos, estos se deben comer con moderación, como parte de una dieta balanceada, diseñada para mantener una salud óptima. Muchas de las enfermedades crónicas más comunes en la actualidad derivan de malos hábitos alimenticios que van acompañados del sedentarismo; es decir la poca o la nula actividad física que realiza el individuo, como son las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad y depresión están todas enlazadas a dietas inadecuadas y a la falta de práctica de ejercicios.

“Según un informe de la ONU, presentado en Bruselas, 1300 millones de personas padecen de obesidad y más de tres millones fallecen cada año a causa de enfermedades asociadas con la obesidad”.¹⁷

Y es esto lo que se quiere evitar, por eso es que esta forma de vida que es el Islam plantea el equilibrio en la alimentación junto a la actividad física.

“Mente sana en cuerpo sano” es lo que nos recomienda 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.

Señalábamos que una buena dieta alimenticia debe ir acompañada de la realización de ejercicios, de actividad física. Y esto es muy importante ya que en el Islam una de las enseñanzas es el abstenerse de la obesidad y estar con sobrepeso, y para esto existe también una previa máxima que es “La Moderación”, definiéndola como el proceso de eliminar o disminuir los extremos, en busca del equilibrio¹⁸.

¹⁶ www.organizaciónislam.org.ar

¹⁷ www.farodevigo.es “La Obesidad y el Sobrepeso causan tres millones de muertes al año en el mundo” (7/03/2012).

¹⁸ Sheij Abdul Karim Paz en HispaTv.com “Salud y Enfermedad en el Islam”, Programa “Diálogo Abierto” 27/08/2012).

La moderación entendida como una virtud, es equivalente a la mesura y la prudencia, y también en cierto modo, similar a la humildad. Su vicio contrario es el concepto griego clásico de “Hybris”, en el que los héroes trágicos caen por exceso, desmesura, soberbia u orgullo.

Y para lograr bajar de peso, esto lo podemos conseguir también al utilizar esta premisa máxima; es decir lo podemos lograr con moderación al momento de comer.

Pues la guía básica islámica con respecto a los alimentos y bebidas es la moderación como lo dijimos. Y en el Sagrado Corán también esto está mencionado:

“Come y bebe, pero no seas extravagante” (Corán 7:12).

Podemos entender que nos dice que comamos y bebamos con mesura y sin derrochar lo que nos llevamos a la boca.

Aconsejando a su hijo el Imam Hassan (P), el Imam Alí (P) nos dice:

“No comas hasta no tener hambre y deja la mesa antes de estar completamente satisfecho” (Corán 7:31).

De manera similar el Imam Zainul Abidin (P) escribe en la Reisal-at-Al-Huquq “Epístola de los Derechos”:

Es el derecho de tu estómago el que tú no lo conviertas en un recipiente de cosas no permitidas, sean pocas o muchas; y no deberás comer en exceso, porque eso convertiría el alimentarse en glotonería y vergüenza en vez de darte fuerza; y deberás mantenerlo bajo control cuando tengas hambre o sed, porque comer en exceso causa flojera, pereza, obstaculiza el trabajo, y le corta el camino al hombre de cualquier bondad y nobleza; y beber en exceso (refiriéndose a las bebidas embriagantes) hace ver al hombre como un idiota, un ignorante y un desgraciado.

La dieta balanceada es uno de los fundamentos principales para una buena salud y es lo que recomienda el Islam.

El Profeta Muhammad (BPD) enfatizó el hábito de comer menos como un método para prevenir enfermedades y dolencias. Se narró que el Profeta dijo:

“Come menos y estarás más saludable” (Corán 20:81).

Y también se señala:

“Nada es peor que aquella persona que llena su estómago, debería ser suficiente para el hijo de Adán comer sólo unos cuantos bocados para satisfacer su hambre. Si aún desea más; podría ser: Un tercio para su comida, un tercio para el líquido y un tercio para el aire”.¹⁹

También un tema importante dentro del Islam que hay que tratarlo es el ayuno y por supuesto uno de los beneficios de este para la salud física es la lucha contra la obesidad, con un programa de ayuno el ayunante al recibir pocas calorías y agua, para obtener esa falta, el cuerpo quema grasa, de tal forma que va perdiendo el exceso de peso corporal. Obviamente, el Islam enfatiza

¹⁹ Tarmazi- Ibn Majah y Hakim.

que el ayuno no es para luchar contra la obesidad, sino que tiene como objetivo elevar la espiritualidad y la perfección divina; pero el combatir contra la obesidad es uno de los beneficios implícitos.

Ahora bien, si una persona ayuna sólo para luchar contra la obesidad y no lo hace por acercarse a Dios espiritualmente, su ayuno es inválido; por lo tanto podemos también utilizarlo con los dos fines tanto divinos como curativos.

Recordemos que en el Islam el ayuno es la curación del cuerpo y el alma, existiendo un mes en particular, "Ramadán" ²⁰ donde el hombre debe abstenerse de comer, beber ; así como alejarse de todo lo lujurioso y malo.

"El ayunante se abstiene de comer o beber alimentos o líquidos desde el Azan-Alba (Cuando sale el sol) de madrugada hasta el Azalá de la tarde (Ocaso), en el mes de Ramadán; de acuerdo a las leyes prácticas del Islam"²¹

Así vemos que los efectos del ayuno destacan en la elevación espiritual de los hombres; pero también no debemos ignorar los aspectos positivos que ofrece para la salud física, de acuerdo a esto el Doctor Carrel²² señalaba que:

"Durante el ayuno, muchos procesos complicados y desconocidos, que tienen mucha importancia actúan en el cuerpo, de tal manera, que se limpian todos los tejidos del cuerpo, de tal manera, que se limpian todos los tejidos y los renueva".²³

Por lo tanto ayunar, un mes como lo es en Ramadán o en un programa adecuado cuando la persona lo necesite, no sólo se beneficiará espiritualmente sino también es una buena oportunidad para comer poco y dejar descansar los órganos internos del cuerpo. Se ha comprobado que el estómago juega un gran papel en la creación de muchas enfermedades y sobre esto el Profeta (BPD) dijo:

"El estómago es el centro y hogar de cada dolor y evitar la mala alimentación y el exceso de comidas es la base de cualquier curación" (Corán 2: 183).

"Oh, los que creéis se os prescribe el ayuno, de idéntica manera como se prescribió a quienes os precedieron - tal vez seáis piadosos durante días contados" (Corán 2: 182-183).

Por otro lado, el Doctor Mozaffari²⁴ considera el ayuno un factor importante para limpiar el cuerpo de toxinas. El misterio de la desintoxicación durante el tiempo de ayuno es que los órganos fisiológicos se encuentran en un estado de relajación, lo que permite ser más estricto

²⁰ Noveno mes del calendario lunar – islámico, considerado el mes sagrado para los musulmanes, puesto que en él Dios reveló el Sagrado Corán al Profeta Muhammad (BPD).

²¹ Spanish.irib.ir

²² Carrel Alexis, biólogo, médico, investigador científico y escritor francés, galardonado con el Premio Nobel de Fisiología o Medicina en 1912.

²³ www.al-islam.org

²⁴ Mozaffari Hassan, Profesor, Investigador, Médico Internista y Escritor Iraní, Miembro de la delegación científica de la Universidad Médica de Yazd.

con los residuos del estómago, los intestinos, el hígado, los riñones, la vejiga, los pulmones, el páncreas, los senos y la piel.

El Doctor Babaei²⁵ manifiesta que el ayuno también beneficia a las personas que tienen niveles altos de grasa en la sangre; ya que la regulación de la mala grasa en el flujo sanguíneo aumenta la grasa en la sangre de todo el cuerpo, taponando las arterias, las venas, las vías para que pueda fluir normalmente la sangre provocando diferentes enfermedades como la hipertensión arterial, la presión alta, la flebitis, así como padecimientos en el corazón.

Una vez conocido los beneficios del ayuno en nuestros organismos vamos a desarrollar la importancia de la salud en el Islam.

El concepto de salud contenido en el Corán surgido de la lectura y el análisis se construye por definición y por oposición de sus contrarios o complementarios. En el primer caso, la definición del término nos remite al dominio de la espiritualidad, en este sentido la salud atañe al espíritu, al dominio de las creencias y los valores del hombre. En una existencia terrenal que viene determinada por la divinidad, tanto en sus aspectos puramente físicos o naturales como en los existenciales.

Así la salud, que proviene una dimensión espiritual, proviene de la revelación divina.

“! Oh creyentes!, os ha llegado ahora una exhortación de vuestro sustentador, una cura para todo mal que pueda haber en los corazones de los hombres, una guía y una misericordia para todos los que creen en Él” (Corán: 10-57).

“...Di: “Para todos los que han llegado a creer esta escritura divina es una guía y fuente de salud; pero para los que aún no creen en sus oídos hay sordera, y por eso siguen a oscuras respecto de ella: son como gentes que están siendo llamadas desde demasiado lejos” (Corán: 41-44).

Esta parte es muy importante la cual es muchas veces desconocida por muchos que viven en Occidente y vierten muchos comentarios errados y discriminatorios cuando se tratan temas sobre el deporte y la salud en el Islam. Y es esencialmente valorable y de magnitud extraordinaria analizarla para poder explicarla la cual sigue:

“La conexión entre el cuerpo físico y la espiritualidad del ser humano – con independencia del hecho religioso- 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 enfermar”²⁶

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.

²⁵ Babaei Farzad, Profesor de la Universidad de Tabriz, Investigador Cientista, Experto en Nutrición.

²⁶ Rubio R. Lourdes y Ferrater C. María, Profesoras titulares de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universitat Rovira I Virgili de Tarragona-España. “Conceptos de salud y enfermedad contenidos en el Corán”, biblioteca-universia-net; 27/junio/2009

Es por eso que en el Islam, nuestro cuerpo y la salud son considerados como un regalo importante de parte de Dios.

El Imam Alí (P) dijo:

“La salud es la mejor de las bendiciones”, y en otra narración señaló 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 “Canón de Medicina” el famoso Avicena ²⁷recomienda 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”.²⁸

Así mismo señaló que un creyente fuerte es mejor que un débil²⁹, 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, por él nos creó perfectos.

Además es recomendable tener un estilo de vida que además de seguir con una buena alimentación, debe incluir al ejercicio, el Islam hace énfasis en esto; ya que la práctica de deportes y la actividad física, es decir el ejercicio que se realiza incrementa el tono muscular, mejora la flexibilidad, mejora la resistencia, fortalece el corazón y combate la depresión, así como también ayuda a lograr pérdida de peso significativa.

El ejercicio aeróbico combate las enfermedades del corazón y la presión sanguínea alta reduciendo el riesgo de diabetes; además el entrenamiento incrementa la fortaleza muscular y reduce la grasa, aumentando la densidad ósea, combate el dolor de espalda y la artritis, y mejora la salud mental en general.

²⁷ Ibn Sina o Avicena, Médico, filósofo, científico, investigador, escritor y polímata persa. Escritor cerca de 300 libros sobre filosofía y medicina, sus textos más famosos son: “El Libro de la Curación”, y “El Canon de Medicina”.

²⁸ Al – Kafi; Vol. 6, - 47

²⁹ Majmu-ah.Al-Fatawa (12/479).

Así el Dr. Cooper³⁰ define al ejercicio físico como “El método para poner más años en su vida y más vida en sus años”, señalando además que en la actualidad está comprobado que mientras el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo occidental, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios tanto físico como psicológicos para la salud.

La actividad física no es sólo saludable a nivel físico como ya lo mencionamos; sino que a nivel mental es muy beneficioso igualmente porque nos ayuda a liberar endorfinas y a sentirnos mejor con nosotros mismos tal como lo propone el Islam.

Ad portas de finalizar este ensayo hemos tratado de dar una respuesta concreta a las falsas interpretaciones sobre el deporte dentro el Islam y hemos podido corroborar con pruebas (campeonatos ganados, medallas, diseño de indumentarias islámicas etc.) así como del establecimiento de políticas serias de apoyo en los países islámicos que el deporte es una prioridad del Estado y de que la vestimenta no es un obstáculo. Asimismo estas políticas han sido tan apoyadas que las organizaciones internacionales adscritas al deporte también han apoyado de manera expresa la participación de mujeres musulmanas en las disciplinas deportivas y de que éstas no sienten aprisionadas o presionadas por el vestuario que llevan, todo lo contrario cumplen con los preceptos religiosos así como las normas de sus estados.

Por ello insistimos que informar de manera tan sinuosa y poco responsable es atentar contra los derechos de las mujeres musulmanas; así como el derecho de realizar la práctica deportiva.

Para finalizar queremos decir que el deporte es ampliamente practicado en los países islámicos es nuestra experiencia aquí en la República Islámica de Irán

Todos derechos reservados.

Se permite copiar citando la referencia.

www.islamoriente.com

Fundación Cultural Oriente

³⁰ Cooper R.H, Profesor, Investigador, Escritor y Médico Cirujano de la Universidad de la Escuela Miller de Medicina Miami.