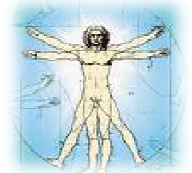


Coordinación Académica



VALORES ECOLÓGICOS

VALORACIÓN DEL CUERPO



Es importante reconocer el valor de nuestro cuerpo como algo sagrado, como parte de nuestro propio ser, como parte de nuestra dignidad, de nuestro valor como personas humanas.

¿Conocen a alguna persona humana sin cuerpo humano? Se es persona por el alma humana y por el cuerpo humano. Por lo tanto, el cuerpo es un instrumento de gran valor e importancia, es el medio material que Dios nos ha regalado para poder realizar miles de obras buenas y nunca se le debe despreciar considerándolo como un estorbo o como un objeto con el que puedo hacer lo que se me antoja.

Tengamos en cuenta que el valor de nuestro cuerpo no está en su tamaño (si somos altos, bajos, flacos u obesos), ni en sus habilidades sino más bien en la salud que tengamos y en la utilidad que le demos en nuestra vida y para el servicio de la sociedad a la que pertenecemos.

Valorar nuestro cuerpo es sin duda proporcionarle unas garantías de bienestar y de cuidado, pues cuidamos y protegemos todo aquello que es importante para nosotros, que es valioso. Con regularidad escuchamos hablar de un perfecto equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu emocional. Estamos interesados no sólo en el cultivo de la mente y en el despertar de la sensibilidad emocional, sino también en un cabal desarrollo físico, y a esto debemos dedicar una atención considerable. Porque si el cuerpo no es sano, vital, distorsionará inevitablemente el pensamiento y contribuirá a la insensibilidad.

Si los sentidos no están alerta, el cuerpo impedirá el desarrollo total del ser humano. Para tener gracia en los movimientos y un control bien equilibrado de los músculos, tiene que haber diversas formas de ejercicios, patrones de movimiento, danza y juegos. Un cuerpo que no se conserva limpio, que es descuidado y no se mantiene en una postura correcta, no conduce a la sensibilidad de la mente y de las emociones. El cuerpo es el instrumento de la mente; pero el cuerpo, las emociones y la mente componen el ser humano total. A menos que estos elementos vivan armoniosamente, el conflicto es inevitable.

¿Por qué decimos que es necesario el cuidado del cuerpo?

Porque en este mundo de prisas en el que estamos inmersos hemos de parar y tomar consciencia de nuestro cuerpo y de nuestra mente si queremos estar lo más sanos posible. Darle a nuestro cuerpo el valor que se merece dentro de un ritmo de vida en el que ha tomado prioridad otras cosas como el trabajo y la vida en el mundo externo. Debemos velar por nuestro bienestar propio y físico teniendo en cuenta que el valor que nosotros demos a nuestro cuerpo, el cuidado y el respeto que tengamos de nosotros mismos será reflejo de nuestro ser como personas a todos los que nos rodean.

educamos para un mundo
justo, pacífico y feliz

Coordinación Académica



¿Qué entendemos por cuidado del cuerpo?

Por cuidado del cuerpo entendemos aportar equilibrio a todos los aspectos que afectan a nuestro equilibrio físico y emocional.

Algunos aspectos que debemos tener en cuenta son:

- Cuidar nuestra dieta o nutrición: es sin duda alguna una de las prioridades para nuestro organismo. Escoger una dieta equilibrada, lo más variada posible y que se amolde a nuestro clima, a nuestra constitución física y a nuestras necesidades nutricionales según nuestra actividad o requerimientos concretos.
- El Cuidado del cuerpo relacionado con la actividad física: el hecho de que nuestra vida sea cada vez más sedentaria y que nos desplazemos a todas partes en automóvil u otro medio de transporte hace que la mayoría de las personas necesiten practicar una actividad física extra como el deporte. La necesidad de descargar el estrés y estirar nuestros músculos hace, por suerte, que la gente vuelva a interesarse por el ejercicio físico.
- La higiene personal: mantener buenos hábitos en nuestro aseo diario protege nuestro cuerpo de enfermedades producidas por virus y bacterias. Reflejamos limpieza, vitalidad y buena salud.
- Descansar lo necesario: parar de vez en cuando y simplemente no hacer nada es muy importante. Dormir las horas adecuadas es básico si queremos sentirnos recargados de energía al despertar por la mañana.
- Aprender a escuchar a nuestro cuerpo: cuando tenemos algún dolor, alguna enfermedad o nos sentimos mal debemos pararnos e intentar escuchar qué es lo que nuestro cuerpo trata de decirnos. A menudo quiere decirnos que no estamos descansando lo suficiente, que estamos tomando demasiados excitantes (café, alcohol, etc.) o que estamos comiendo de un modo desordenado o desequilibrado. Una vez interpretado el mensaje deberíamos decirle que no hace falta que se enferme que ya vamos a corregir ese "desajuste". Un masaje, una siesta o una cena muy ligera pueden ser un buen regalo para ese cuerpo tan sufrido.
- Necesidad de relajarnos: el deporte es sin duda una buena fuente de descarga del estrés, pero aquella persona que siente que necesita aún más cuidado del cuerpo (especialmente de su sistema nervioso) puede encontrar ayuda en alguna de las muchas técnicas de relajación que hay hoy en día (Yoga, taichi, Sofrología, Método Silva, visualizaciones, Pilates, etc.)
- Sanar las emociones: la gente interesada en el cuidado del cuerpo ya sabe que sanar las emociones es quizá lo más importante ya que es uno de los "alimentos" que más nos nutren... o nos envenenan. Es muy importante, de vez en cuando, hacer balance de nuestras emociones e intentar resolver esos temas que tenemos pendientes con familiares, amigos, compañeros de trabajo o vecinos. La culpabilidad, la ira o el rencor son casi siempre un peso que nos impide caminar o avanzar en la vida. Compartir más tiempo con amigos y familia nos hace sentirnos queridos y disfrutar también de la

educamos para un mundo
justo, pacífico y feliz

Coordinación Académica



posibilidad de poder expresarles a ellos lo que sentimos por ellos. No es suficiente en sentirlo. Al igual que a nosotros a los demás también les gusta oír que ellos también son especiales para nosotros.

- Alimentar nuestro espíritu: levantarnos y respirar profundamente dando gracias por el nuevo día puede ser un modo bien simple de empezar la jornada con una mejor motivación. Es muy importante cultivar nuestro crecimiento interior tratando de ser un poco mejores cada día. Sentir que somos parte del planeta y del mismo equipo que el resto de la humanidad. Tener una visión más amplia del concepto de familia y tratar a los demás como nos gusta ser tratados nosotros mismos.

El cuidado del cuerpo es una obligación moral que tenemos con esa maravilla de la creación que hemos recibido que es nuestro cuerpo. Tratémoslo con el máximo de cariño ya que es nuestro vehículo y compañero inseparable.

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1413>
http://crisismasculina.chez-alice.fr/el_cuidado_de_nuestro_cuerpo.htm
catholic.net

educamos para un mundo
justo, pacífico y feliz