

1. Deporte sí, claro. Pero, ¿puede ser excesivo?

Nuestro hijo mayor es un deportista entregado a sus entrenamientos, a batir sus propias marcas, estudiando permanentemente nuevas técnicas o nuevos específicos que estimulen su organismo. Está muy centrado. No sabemos si demasiado obsesionado. ¿Puede haber algún peligro?

(Ángel y Marién desde Zaragoza).

El deporte es desarrollo corporal. El deporte es diversión. El deporte es estímulo. El deporte es pasatiempo creativo. El deporte es fuga de todas esas actividades que anclan en el mero consumo, o en el consumo destructivo.

El deporte podría llegar a ser refugio de una soledad excesiva o de un peligroso solipsismo. El deporte en equipo es el mejor aprendizaje de conseguir objetivos con la colaboración de todos y de lograr triunfos que son de todos, y de saber llevar mejor las derrotas entre todos. Pero cuando un chico se refugia en un deporte en solitario (sólo en sus entrenamientos de batir sus propias marcas corriendo, o an-

dando en bicicleta ...) el deporte tendrá el peligro de vivir en un refugio cuando no hay nada que obligue a refugiarse, o vivir aislado cuando el chico quiere ocultarse a sí mismo su miedo o su cobardía a socializarse.

Y el deporte tiene otro peligro muy importante: el exceso del esfuerzo. Imponiendo al propio cuerpo desafíos cada vez más acuciantes. Llegando a caer en una especie de manía por romper los propios límites. Casi como una adicción al "más imposible todavía".

Y un nuevo peligro: el que sean los entrenadores los que abusen de los jóvenes utilizándolos para batir marcas y para ganar campeonatos y trofeos. Logrando que

perdan todo otro horizonte y no utilizando el deporte para el desarrollo y la diversión creativa de los chicos, sino utilizando a los chicos (y a las chicas) para logros y éxitos en competiciones y en exhibición de los resultados obtenidos.

Las señales de alarma: empezar a utilizar sustancias estimulantes sin control. La especialización obsesiva y que produce el aislamiento.

Las recomendaciones indispensables: los controles y revisiones médicas: para detectar posibles contraindicaciones para algunos deportes, y la sobrecarga corporal que empieza a minar y amenazar el desarrollo normal del organismo. Y la preocupación por una sociali-

Usted
pregunta



Joaquín M. García de Dios

zación normal y enriquecedora.

Y nunca olvidar que lo que se logra aumenta la gestión del deporte y, simultáneamente, oculta los aspectos que se sacrifican y que son, a la hora de la verdad, tan importantes como el desarrollo corporal sano y pujante.

2. Un profesor utiliza el yoga en la clase con los niños ¿Raro, peligroso y excéntrico o creativo y estimulante?

Pedimos que no indique ni nuestros nombres ni el sitio desde el que escribimos. No nos gustaría ser localizados. Pero en la escuela a la que van nuestros hijos hay una profesora que les enseña yoga, dedica todos los días tiempo a iniciarles en el yoga y a experimentarlo. Somos ignorantes pero nos desorienta mucho pensar que eso no sea una excentricidad o hasta una manera solapada de irlos introduciendo en alguna secta u otra experiencia sospechosa. Simplemente nos da miedo y no sabemos qué pensar.

(Unos padres desde una población de más de cien mil habitantes).

No me extraña vuestra perplejidad. Porque toda novedad educativa causa, al menos, sorpresa. Con facilidad, sospecha. Y, muchas veces y de entrada, ponerse a la defensiva. Pero todos los hallazgos educativos han irrumpido siempre de manera novedosa, desafiando las rutinas y aportando experiencias que, no por ser nuevas, tienen que aparecer como amenazadoras.

Por supuesto, el primer criterio es conocer a la profesora: si se trata de una persona que sabe lo que hace, persona equilibrada y enterada y, sobre todo, verdadera experta y maestra en el yoga: no la típica aficionada snob que se va con todo lo que suena a novedad.

Una buena iniciación en el yoga puede lograr esa re-

lajación que es indispensable para que el aprendizaje se haga posible. Quien logra disciplinar su cuerpo y su mente está especialmente capacitado para el aprendizaje. Quien logra, con el yoga, relajar su cuerpo tiene a su disposición un excelente procedimiento para superar el estrés, no sólo escolar, sino familiar y de la vida actual en general.

Pero, como siempre, lo que puede resultar peligroso no es una utilización técnica y bien equilibrada del yoga, sino un profesor que necesite protagonismo por su novedad o una utilización del yoga tan deficiente y falta de calidad que sea una amenaza a las propias experiencias que se realicen y que devolvan la imagen misma del yoga y de sus efectos beneficiosos.