

Volver al cuerpo

En medio del ajetreo diario, muchas veces olvidamos que el cuerpo no es solo una herramienta funcional, sino también un espacio de equilibrio, salud y bienestar. Recuperar el vínculo con el cuerpo a través del movimiento consciente es un acto de autocuidado y una forma de resistir al sedentarismo que se impone en nuestra rutina moderna. Hacer ejercicio no se trata única-

mente de alcanzar una meta estética o de rendimiento, sino de sostener una práctica que nos conecte con el presente, que nos permita habitar nuestro cuerpo y mejorar nuestra salud física y mental. Para lograrlo, es esencial establecer metas realistas, evitar el sobreentrenamiento, buscar actividades que disfrutemos y contar con el acompañamiento de otros.

Volver al cuerpo es también volver a nosotros mismos. Es una invitación a movernos desde el placer, no desde la exigencia, y a construir una relación más sana y sostenible con la actividad física.

Franco Pinochet Peña
Académico de la carrera de Entrenador
Deportivo, UNAB Sede Viña del Mar