

Sin sacrificios – no hay Victoria

Otoño, anochecer

Los días se acortan. La oscuridad va conquistando el mundo, grado a grado. Estoy preparando la mochila para ir al gimnasio. Reviso que esté todo: guantes, espinilleras, casco, vendas, etcétera.

Sinceramente, no tengo muchas ganas de ir a ningún lado — mucho menos al gimnasio a hacer kickboxing.

Pero mi cuerpo percibe que algo intenso lo espera esta noche, y reacciona a su manera: necesito ir al baño.

El espíritu no se entrena solo

Saltarse una sesión significa debilitar el espíritu.

Hay una frase de Carlos Castaneda que no recuerdo palabra por palabra, pero el sentido es este:

En un mundo donde la muerte es una cazadora, debes perfeccionar el espíritu. No hacerlo es buscar la muerte. Y como la muerte nos llevará de todos modos, no esforzarse equivale a no buscar nada. Así, la vida pierde su sentido.

Para mí, esta frase es poderosa. Un poco metafísica, sí, pero verdadera.

El cuerpo rejuvenece cuando lucha

Desde el punto de vista científico, la actividad física — especialmente las artes marciales — ofrece beneficios profundos:

- Las emociones que surgen durante el entrenamiento activan el sistema endocrino.
- Aumentan los niveles de testosterona y somatotropina, hormonas clave para la síntesis proteica y el rejuvenecimiento celular.
- Cada sesión es una oportunidad para aprender una nueva técnica y ponerla en práctica.
- El aprendizaje activa el flujo sanguíneo en el cerebro, con efecto rejuvenecedor.
- Se forman nuevas conexiones sinápticas entre el sistema nervioso y los músculos.

Hablo más a fondo de estos efectos en mi libro *Preparación atlética en las artes marciales y no solamente* y en el ensayo *El core: rejuvenecimiento activo*. Ambos están disponibles gratuitamente en este sitio en formato PDF.

La elección difícil es la correcta

Es facilísimo quedarse en casa esta noche.

Es mucho más difícil superar ese momento de debilidad, cargar la mochila en el coche, girar la llave y salir como si nada.

Pero justo ahí se juega la partida.

La vida fácil — dinero heredado, bienes obtenidos sin esfuerzo — lleva al deterioro: adicciones, depresión, enfermedades.

¿Y luego? Envejecimiento prematuro. Muerte.

La lección de los campesinos longevos

En los últimos años vivo en el campo, en un pueblito de unos mil habitantes.

Cerca de la iglesia hay un espacio para los avisos fúnebres. A veces los leo.

Al principio me sorprendía la longevidad de los habitantes: muchos mueren después de los noventa años, algunos superan los cien.

Conozco personalmente a varios campesinos que, incluso después de los ochenta, están en excelente forma y trabajan como si nada.

Cuando sienten que ya es hora de bajar el ritmo, dejan que sus hijos los convenzan de ir al médico, quien les receta alguna medicina.

Me viene a la mente David Rockefeller, que murió a los 101 años, con todo el dinero del mundo. Si no me equivoco, se sometió a seis trasplantes de corazón para alargar su vida.

Conclusión

No tengo un cierre elegante para este artículo.

Solo me viene a la mente una frase, simple y brutal:

Sin sacrificios – no hay Victoria