

SALUD Y ESTADO FÍSICO (PARTE 2 DE 2)

Valoración:

Descripción: El rol del buen estado físico en la vida del creyente.

Categoría: [Lecciones](#) › [Estilo de vida, valores morales y prácticas islámicas](#) › [Leyes alimentarias](#)

Por: Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado el: 25 May 2019

Última modificación: 11 Sep 2017

Objetivo:

- Entender nuestra obligación de mantenernos saludables y en buen estado físico, y comprender que el ejercicio puede ser tan simple como caminar.

Términos árabes:

- Ibadah*: Adoración.
- Sahabah* (plural de *sahabi*): Se traduce como "compañeros". Un *sahabi*, como se utiliza comúnmente la palabra en la actualidad, es alguien que vio al Profeta Muhammad, creyó en él y murió como musulmán.
- Hadiz* (plural: *ahadiz*): Es un relato o una historia. En el Islam se refiere a un registro narrativo de los dichos y acciones del Profeta Muhammad y sus compañeros.
- Masyid*: La palabra árabe para "mezquita".

Introducción

El enfoque holístico del Islam hacia la salud implica que debemos invertir nuestro tiempo y esfuerzo tanto en nuestras necesidades físicas y emocionales como nuestro estado espiritual. Nuestros cuerpos son un conjunto complejo de células, órganos y sistemas que Allah nos prestó, por lo tanto, estamos obligados a mantenerlos en un buen estado funcional. En la primera lección hablamos sobre el rol de la nutrición y la dieta, y ahora veremos la función del ejercicio físico.

Cuando el Profeta Muhammad (que la misericordia y las bendiciones de Allah sean con él) declaró que un creyente fuerte es mejor que uno débil, no solo hablaba de fe y carácter, también indicaba que la fuerza física es una característica deseable para un creyente. Cada persona tiene sus habilidades físicas determinadas por Allah, y así cada uno de nosotros debe lograr el estado más óptimo de salud física. Los actos obligatorios del Islam, en circunstancias normales, requieren de algún esfuerzo físico: al hacer las posturas del rezo usamos todos los músculos y articulaciones del cuerpo. La persona debe estar en buen estado físico si pretende ayunar, y la peregrinación a

La Meca es una tarea extenuante.

Salud física

El Profeta Muhammad y los *sahabah* tenían buen estado físico dado su estilo de vida: todo era más difícil entonces, y cosechar y cazar requerían fuerza y resistencia. La gente siglos atrás caminaban distancias muy largas, comían comida mucho más natural que ahora, y tenían que mantenerse en buen estado general para poder llevar adelante sus vidas. A pesar de que podemos no tener control sobre las heridas o una enfermedad, Allah espera de nosotros que tratemos nuestros cuerpos con respeto y hagamos todo lo posible para conservarlos en una buena condición.

Hoy en día estamos plagados por una serie de condiciones médicas o enfermedades directamente relacionadas a un modo de vida poco saludable y la falta de ejercicio físico. Algunas condiciones crónicas pueden ser mejoradas y a veces revertidas prestando atención a nuestro estado físico. Vale la pena recordar que se nos hará rendir cuentas si no tomamos medidas para mejorar nuestra salud.

Podemos encontrar numerosos *ahadiz* que dan testimonio del hecho de que el Profeta Muhammad aconsejaba a los *sahabah* mantenerse en forma y llevar un estilo de vida que condujera a una buena salud. Dijo: "Oh, Allah, haz que las primeras horas de la mañana sean benditas para mi nación"^[1]. Por consecuencia los *sahabah* se levantaban temprano y no permanecían toda la noche en pasatiempos inútiles. El Profeta Muhammad solía ir a dormir luego de la oración del *Isha* ^[2] y les hacía saber a los demás que nuestros cuerpos tienen derechos sobre nosotros^[3].

Ejercicio físico

El ejercicio tiene un rol fundamental en la vida del creyente, y solo hacer algo moderado mejorará nuestra *'ibadah* inmensamente. Sin embargo, dejar que un régimen de ejercicio o un deporte se convierta en extremo o fanático, impedirá nuestra salud emocional y espiritual. Para ello, existen algunas pautas en relación con el ejercicio y el deporte.

1. Nada es más importante que los actos obligatorios de *'ibadah*.
2. El creyente debe prestar atención a la gestión del tiempo para que el ejercicio no le quite el tiempo que necesita para ganarse la vida o para estar con su familia.
3. La actividad física es algo que se puede hacer con toda la familia. Por ejemplo, correr o hacer caminatas largas, nadar o andar a caballo.
4. Aquel que practique deportes o haga actividad física debe recordar el código de vestimenta islámico.
5. El deporte o ejercicio no debe mezclar innecesariamente a los dos sexos.

6.Un creyente no puede usar malas palabras o ridiculizar a otro jugador.

7.Los creyentes no usan drogas para mejorar su rendimiento ni alientan a usarlas.

El comportamiento del Profeta Muhammad, los *sahabah*, y las primeras generaciones de musulmanes era lo que hoy en día se consideraría como la mejor práctica en el campo de ejercicio. Realizaban múltiples deportes y actividades físicas, las cuales mantenían sus mentes y cuerpos ágiles y saludables.

“Cualquier acción sin el recuerdo de Allah es o una distracción o una desobediencia, excepto cuatro: caminar de objetivo a objetivo (durante práctica de arquería), entrenar un caballo, jugar con la familia y aprender a nadar”[4].

El Profeta pasaba cerca de una gente de la tribu de Aslam mientras competían en un juego de arquería. Les dijo: "Disparen, oh, hijos del Profeta Ismael. Vuestro padre era un gran tirador. Disparen y yo estaré con este grupo". Uno de los equipos dejó de tirar. El Profeta preguntó "¿Por qué dejaron de tirar?". Respondieron, "¿Cómo podemos hacerlo si tú los apoyas a ellos (el otro equipo)?" Dijo entonces: "Disparen y estaré con todos ustedes"[5].

Aisha, esposa del Profeta Muhammad, dijo: "Corrí junto al Profeta y le gané. Tiempo después, cuando gané algo de peso, corrimos de nuevo y él ganó. Luego dijo: "Esto cancela aquello" (refiriéndose a la carrera anterior)[6].

Nunca es tarde para comenzar una rutina de ejercicios, pero no hay necesidad de castigar nuestro cuerpo con deportes o actividades para las cuales no estamos físicamente preparados. Comience lentamente. Se puede mejorar la salud solo caminando; caminar es uno de los ejercicios que realizaban los *sahabah* todos los días, y hasta podemos leer descripciones de la forma de caminar del Mensajero de Allah. Los beneficios de caminar sólo 30 minutos por día son numerosos:

- 1.Incrementa la salud cardíaca y pulmonar (corazón y pulmones).
- 2.Reduce el riesgo de paro cardíaco o ataque vascular.
- 3.Mejora el manejo de condiciones como la hipertensión (alta presión sanguínea), alto colesterol y la diabetes.
- 4.Huesos más fuertes, reduce el dolor muscular y de las articulaciones, y mejora el balance.
- 5.Mejora la resistencia y reduce la grasa corporal.

Caminar también tiene muchos beneficios para el creyente. El Profeta Muhammad dijo que la gente que recibe mayor recompensa por su rezo son aquellos que caminan la mayor distancia hacia la *masyid*[7]. También mencionó que la persona que se purifica

en su hogar y luego camina a la mezquita para cumplir con uno de los deberes que Allah le ha prescrito, ganará recompensa por cada dos pasos que da: el primero borrará un pecado, y el segundo elevará su rango un grado^[8].

Notas de pie:

[1] *Imam Ahmad.*

[2] *Ibn Mayah.*

[3] *Sahih Muslim.*

[4] *At-Tabarani.*

[5] *Sahih Al Bujari.*

[6] *Sahih Al Bujari.*

[7] *Sahih Muslim.*

[8] *Sahih Muslim.*

La dirección *web* de este artículo:

<https://webcache001.newmuslims.com/es/articles/351/salud-y-estado-fisico-parte-2-de-2>

Derechos de autor © 2011 - 2024 NewMuslims.com. Todos los derechos reservados.