

MI DEPORTE

María Amparo Soto González

Mi deporte es movimiento,
juego, disfrutar...
Probarse y desafiar...
Someterse a una medida para situarse... Conquistar los elementos: tierra, agua, aire... Sobre
ruedas...
Solo, en pareja o en equipo.

Con mi deporte no voy
a campeonatos
aunque podría hacerlo, unos juegos o pruebas donde estuviéramos todos, y donde todos
ganáramos medallas o copas.

Por eso soy capaz de admirar al más capaz y
también a todos los demás, incluyéndome a mí,

porque sé qué es hacer deporte.

Mi cuerpo está hecho para el movimiento que es placer y diversión. Mi cuerpo ha aprendido y
conoce... no sé de qué manera... que expandirse y estirarse, encogerse y achicarse, cambiar de
ritmo y posición, jugando, esquivando y entregándose, se siente bien y percibe bien dentro la
emoción.

Porque mi cuerpo es más sabio que yo, con toda mi inteligencia, advierte la emoción como un niño
explorador.

Ha pasado mucho tiempo y recuerdo que era sólo una niña que apenas ponía los pies en el suelo. La
ligereza, el ritmo contento, lo lúdico y también lo esforzado...siguen siendo las constantes en mi
deporte, el que yo invento. ¿Cómo explicar la sensación?

Sólo podría decir que hay que estar vivo para vivirlo. Estar no quiere decir un estado, siempre es
cambiante. Y la situación es tan intensa que no hay tiempo, no hay más que percepción. Así me
movía yo, con el compás del juego, con la gracia de la criatura que no tiene referencia y con nada
se compara. Con la intensidad.

El salto desde lo más alto, la
escalada a los muebles, el vuelo a
los brazos, el nado "libre",
en cualquier lugar y cualquier momento. Carreras con perros felices,
ven a atraparme si puedes ¡ja!, lanzamiento "arroja la piedra
lejos", " "a golpear con el palo" " ¡ya!, a ver si puedes
colarlo por ahí, " "rueda la pelota" " y " "lucha contra ése" "
¡vamos!

Y con música... ritmo, que ni te cuento. Aventurarse y vibrar, gimnasia y belleza, acrobacia.
Intentarlo con la corazonada de que lo puedes lograr.

Hubo un tiempo en que mi mundo se ensombreció, y ya no escuchaba los latidos de mi corazón.
¿Se acabó mi infancia? Volver a ella vino de la mano del ejercicio.

El buceo me devolvió mi sonido interno, las burbujas de mi respiración. Creo que fue entonces
cuando recuperé mi cuerpo.

Aunque el verdadero encuentro llegó de la mano del Tai Chi, entrenamiento físico milenario que
me devolvió mi ser perfecto. Un arte, una maestría, que combinaba experiencia y enfrentamiento,
equilibrio, coordinación y el presente momento.

Y juego, desde luego, porque se juega a ser lento.

Aprender lo que otros muestran con humildad, con dignidad, un juego serio, aunque por
dentro sientas sereno contento. Oriente enseña a Occidente a madurar su movimiento. Mis
cambios fueron notables:

mis piernas se hicieron fuertes, la postura diferente, una actitud sencilla para un juego atento.

Mis brazos tomaron aplomo, mis hombros definición,
mi cintura, centro.

Los pies como raíces,

bien sostenidos en el suelo.

Y la cabeza aspirando al cielo, sin altivez, desde luego.

El reto es conmigo,

cada día ser llamado a jugar este juego.

Donde se comparten sentimientos sin palabras, llegues de donde llegues:
cansado, ofuscado o ligero.

Y la lucha es con los fantasmas

de este mundo incierto,

los miedos, los golpes, los errores...

Con ellos todos estamos en guerra, bueno es saberlo.

Entremos en el espacio propio, privado, y al mismo tiempo compartido. Unamos nuestro
paso, el ciclo natural de nuestro cuerpo, ese que da serenidad, sabiéndolo.

Porque al conocerlo nos hace más
poderosos y más dueños.

Aún hago deporte, tengo cien años.