Volver a mí: el cuidado propio como raíz para cuidar a otros



Barbara Medina Páez
NORE
score@ammef.mx

Vivimos en una sociedad acelerada, en donde las exigencias externas suelen imponerse sobre nuestras propias necesidades. Nos levantamos con prisas, pasamos el día corriendo de una tarea a otra y, al final, nos descubrimos agotados sin habernos escuchado un solo instante. En este contexto, el cuidado personal muchas veces se reduce a lo superficial, olvidando que lo más valioso que tenemos -nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra alma- necesita atención constante, amorosa y consciente.

De niña practicaba ballet y lo disfrutaba mucho, hasta que un accidente en una clase me obligó a pausarlo un tiempo. Las Indicaciones fueron continuar ejercitando mi cuerpo, pero de la mano del yoga. Ese fue mi primer contacto con lo que ahora más me encanta en la vida. En ese momento pensé que había perdido algo importante, pero con el tiempo encontré en el yoga una nueva manera de moverme y expresarme.

El yoga se volvió parte de mi día a día y me permitió escuchar a mi cuerpo de otra forma. A la par, empecé a practicar la meditación, lo que complementó la experiencia: el movimiento me daba equilibrio físico y la meditación me brindaba calma mental.

Así entendí que no se cerró una puerta, sino que se abrieron nuevas posibilidades que sigo explorando hasta hoy.

Desde que nacemos, nuestro cuerpo es la primera y más cercana herramienta para interactuar con el mundo. Sin embargo, pocas veces lo tratamos con el respeto que merece. Nos acostumbramos a exigirle más de lo que puede dar, a ignorar sus señales y a callar sus dolores con distracciones.

El yoga nos recuerda que el cuerpo es nuestro primer hogar. Cada postura (asana), cada respiración consciente, cada estiramiento es un recordatorio de que habitamos un espacio sagrado que necesita cuidado y escucha. Al permanecer en una postura, no solo trabajamos músculos o articulaciones, sino que también aprendemos a reconocer dónde guardamos tensiones y cómo se siente el cuerpo cuando lo tratamos con suavidad.
Como señaló el maestro B.K.S. Iyengar: “El cuerpo es el templo del espíritu. Cuida tu cuerpo y manténlo limpio y puro para que el alma resida en él.”

Hábitos que nacen del autoconocimiento

Uno de los mayores aprendizajes del yoga y la meditación es que los hábitos saludables florecen desde el autoconocimiento. Cuando practicamos con constancia, aprendemos a identificar lo que nos hace bien y lo que nos aleja de nuestro bienestar.

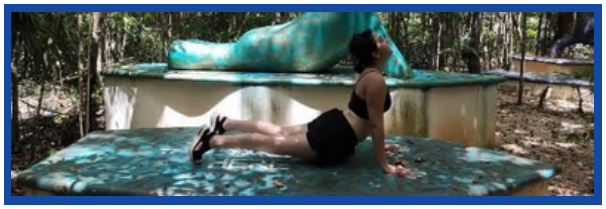
Al meditar, notamos cómo ciertos pensamientos generan ansiedad o cómo la respiración cambia según nuestro estado emocional. Esa conciencia nos permite actuar diferente: elegir descansar, alimentarnos mejor o respirar antes de reaccionar.

La neurociencia ha demostrado que la meditación fortalece la corteza prefrontal, asociada con la toma de decisiones y el control de impulsos. Cuanto más practicamos mindfulness, más fácil se vuelve crear hábitos duraderos que protejan nuestra salud y estabilidad emocional.

El mundo exterior siempre tendrá incertidumbre. Sin embargo, al cultivar yoga y meditación descubrimos que dentro de nosotros existe un lugar estable y sereno.
El maestro Thich Nhat Hanh, en El milagro de mindfulness, explica que al volver a la respiración consciente uno regresa al presente, y en ese presente hay calma: “Camina como si besaras la tierra con tus pies.”

La práctica muestra que la verdadera estabilidad no surge de controlar el futuro, sino de aprender a enraizarnos en el cuerpo y en la respiración. Esa estabilidad interior se convierte en un ancla que nos sostiene incluso en medio de las tormentas.

Existe la creencia de que cuidarnos es egoísta. En realidad, cuidarnos es el acto más generoso que podemos ofrecer, *porque solo cuando estamos bien podemos dar lo mejor de nosotros a los demás*.



C64.1 El yoga une cuerpo, espíritu y naturaleza; Bhujangasana simboliza apertura, fortaleza y conexión con la tierra.

El yoga y la meditación nos invitan a recordar que nuestra prioridad somos nosotros mismos. Al desplegar el tapete o al sentarnos a meditar estamos diciendo: “yo también importo”. Ese gesto sencillo, repetido cada día, transforma nuestra relación con nosotros mismos y con el entorno.

El bienestar no llega de afuera ni por casualidad: nace cuando nos damos la oportunidad de cultivarlo desde adentro, con disciplina y amor propio. Por eso, la invitación es clara y cercana: hazte parte de tu propio bienestar, regálate tiempo para conocerte, para cuidar tu cuerpo y tu mente, y descubre que la plenitud no es un destino lejano, sino un camino que puedes recorrer cada día con pasos firmes y conscientes.

No podemos cambiar la velocidad del mundo ni detener sus exigencias, pero sí podemos elegir cómo habitarnos a nosotros mismos.

Que este camino nos recuerde siempre que no hay regalo más grande que aprender a estar presentes, a escucharnos con amor y a vivir desde la plenitud. Porque cuando nos cuidamos, no solo nos transformamos a nosotros mismos, sino también al mundo que nos rodea.



C64.2 El yoga es un camino hacia el bienestar integral, aprendiendo a cuidar cuerpo y mente.