

Beneficios para el cuerpo y la mente del paddle surf



El paddle surf (o *stand-up-paddle*) se ha convertido en los últimos años en un deporte acuático muy popular para personas de todas las edades y capacidades físicas. Es una actividad sencilla que consiste en mantenerse sobre una tabla más grande que la de surf y desplazarse con la ayuda de un remo.

Un estudio sobre el “*blue health effect*” (efecto saludable de los espacios azules) encontró que el contacto con los entornos naturales acuáticos o “azules” como lagos, ríos o el mar, podía resultar una forma de terapia muy beneficiosa para la salud

y el bienestar. La práctica continua de este deporte produce una serie de mejoras importantes tanto físicas como mentales para el organismo:

- Fortalece el sistema cardiovascular al ser un ejercicio aeróbico
- Potencia la musculatura de piernas, brazos y core (zona lumbar y abdominal)
- Mejora la coordinación de todo el cuerpo
- Es de bajo impacto con poca incidencia de lesiones osteoarticulares
- Mejora el equilibrio y la propiocepción y requiere estabilidad central (muy importante para las personas mayores)
- Reduce las emociones negativas y mejora nuestra visión del mundo
- Ayuda a tomar conciencia plena del estado de nuestro cuerpo
- Reduce el estrés debido al efecto relajante del agua
- Permite integrarse y disfrutar de la naturaleza

En ocasiones puede suponer una experiencia meditativa. Miquel Roigé, entrenador en Molokai S.U.P. Center, nos propone un ejercicio de auto-observación muy útil al empezar este deporte:

1. Cierre los ojos, respire profundamente y vaya escaneando mentalmente el cuerpo de arriba a abajo, relajándolo
2. Cuando llegue a la planta de los pies, sienta el contacto con la tabla y fíjese en las sensaciones, el tacto, la rugosidad, profundizando cada vez más, hasta conectar con el movimiento del mar.
3. En este punto de inestabilidad focalice su atención en las reacciones del cuerpo, tratando de mantenerlo relajado y suelto, dejando que se mueva libremente y permitiendo que vaya encontrando el equilibrio por sí mismo de manera natural.

Y por último, recordarle que hacer ejercicio de forma regular es uno de los pilares básicos a la hora de llevar un estilo de vida saludable. El verano es un momento ideal para disfrutar del deporte en familia, sin olvidarse de tomar siempre las medidas pertinentes de hidratación y protección solar adecuadas.

Mathew P.White, Lewis R.Elliott, Mireia Gascon, Bethany Roberts, Lora E.Fleming. Blue space, health and well-being: A narrative overview and synthesis of potential benefits. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110169> [<https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110169>]

<https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/beneficios-para-cuerpo-y-mente-practicar-paddle>

[

<https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/beneficios-para-cuerpo-y-mente-practicar-paddle>
]