

La Entrevista... Catarsis deportiva

Hablemos de lucha libre

Por: Valeria Delgado Arroyo^{1}*

¹Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

*Correspondencia: valeria.delarroyo@alumno.buap.mx

Los antecedentes de la salud física se remontan en los antiguos griegos, ellos poseían una conciencia muy clara de todos los beneficios que se podía obtener a través de la actividad física, es así que en el año 440 a. C., aparece la Gimnástica, la cual promovió el cuidado de la salud, a través de ejercicios físicos. Con los años las sociedades hemos modificado y añadido múltiples actividades físicas, y deportivas con la finalidad de utilizar el cuerpo humano en su totalidad. Cuando el cuerpo humano es expuesto a actividades físicas, la persona tiene un efecto positivo en su salud física y mental, pues ambos sitios en conjunto liberan endorfinas, las cuales son moléculas encargadas de la sensación del bienestar y la reducción de sentimientos negativos. Es entonces que la actividad física debería ser importante en la vida cotidiana de las personas, pues el bienestar físico y mental es el resultado de un proceso neuro-físico.

En esta entrevista, se describen los acercamientos a la salud física como personal especializado y como individuo que lo practica, para responder a la pregunta ¿Para qué?

¿Quién es usted?

Un deportista tenaz, disciplinado, comprometido, no se deja vencer ante nada, creo que soy de los pocos que tiene una preparación psicológica enorme, el que se cree lo que va a hacer y lo logra, me voy fijando metas a corto y mediano plazo, pero eso es con base a la disciplina y no hay otra. Soy licenciado en Cultura física, una maestría en ciencias y juegos deportivos, y actualmente culminé mi doctorado en ciencias de la investigación. A raíz de todo esto voy vinculando, lo que es mi carrera con lo que es mi pasión.

Mi pasión es el deporte, es el contacto, es la lucha libre. Soy luchador profesional con 33 años de carrera y mi nombre es **Asturiano**, originario y orgullosamente poblano.

¿Cómo vincula sus dos profesiones en su vida cotidiana?

Soy profesional del área, trabajo en una facultad donde el modo de vida es el deporte. Soy docente en la facultad de cultura física, tengo más de 20 años trabajando en la

Universidad, trabajando para el deporte, vínculo perfectamente ambas, porque sé de qué hablo, y sé qué capacidades físicas intervienen en el deporte.

¿Desde cuándo comenzó Asturiano?

Desde los 13 años quise dedicarme a la lucha libre, es algo más fuerte que tus ganas y te jala. Debuté a los 15 años en una arena muy poco conocida, estaba ahí por la 16 de septiembre y la 95, se llamaba Maratón 85. Y así fue mi carrera hasta llegar a pisar la máxima catedral de la lucha libre en Puebla que es la Arena Puebla y pues mi carrera no ha parado, he llegado a pisar arenas que nunca en mi vida creí llegar, como la Arena México y la Arena Coliseo.

¿Qué significa la lucha libre para usted?

Es mi válvula de escape, mi estrés, mi complemento para una formación más integral como persona, a raíz de lo que vivimos por la pandemia de verdad que fue para muchos algo difícil, a mí me ayudó el gimnasio, salir a correr, yo nunca perdí el trabajo de acondicionamiento físico y ese es la otra parte que me vino a complementar. Mucha gente se sentía mal, atrapada en su casa, yo nunca tuve esa sintomatología.

¿Por qué decidió utilizar máscara?

Yo ocupo muchos colores en mi máscara, rosas, verdes, negros, quiero que la gente se identifique conmigo por mi manera de luchar, no de vestir. Sabemos que Atlantis es negro, El Santo es plateado, sí, son colores que los definen. Yo quiero que me vean luchar y que digan a él es Asturiano porque él hace estos movimientos.

Mi máscara tiene alas, tiene una corona, y el escudo de Asturias, entonces le da más peso, a quién es Asturiano, y el escudo porque viene de una realeza y pues... nada más alto que una realeza.

¿Cómo se siente más seguro con o sin la máscara?

De las dos maneras, soy muy tranquilo, cuando llego a la Arena, nos exigen que debemos llegar enmascarados, entonces desde el momento que te pones la máscara... no sé, te sientes más fuerte, más alto, más ponchado, pero demuestras o tratas de darle vida a tu personaje, y los nervios siempre están ahí.



Asturiano, orgullosamente Poblano

¿Qué es el deporte para usted?

El deporte para mí es un modo de vida, yo lo recomiendo muchísimo, el deporte y la actividad física porque no es lo mismo, el deporte es de alto rendimiento, desarrollas algunas malformaciones en tu cuerpo eso también que quede claro, porque son más exigencias, lesiones, aumento del corazón, pero creo que una actividad física nos ayuda a mantener nuestro cuerpo sano y en buena forma. Entonces el deporte es otro modo de vida, que nosotros también debemos darle prioridad, tenemos que exigimos y también dar tiempo al deporte, no podemos medio hacerlo.

Como docente, ¿qué actividades considera importante para que haya un desarrollo físico?

Creo que un tema que siempre retomo al inicio de mis clases es un tema de sensibilidad, la verdad es lo que hace falta en los jóvenes, no nada más es la teoría, la metodología, la planificación... Yo digo que eso se ha perdido mucho en este modelo educativo, necesitamos gente que entienda y sienta lo que están haciendo. Que entiendan cuando un chico se siente mal, respetar y ser empáticos con los demás.

¿Qué opina de las personas que no les gusta hacer deporte?

Razones tienen, creo que no les han dado a entender qué tan importante es el deporte. Pero yo te decía, el deporte es una cosa y la actividad es otra. Yo creo que si empezaran con una actividad física... Esa es la importancia de los profesionales, que saben qué ponerle a la gente que inicia, si yo agarro a alguien que no hace deporte y lo pongo a trotar 20 minutos a una intensidad media, pues al pobre lo voy a reventar, y ya no querrá hacer de nuevo actividad física. Pero si yo le digo, vamos a caminar 5 minutos de forma activa con algo de intensidad y después dos minutos, vas caminando, vas aflojando y otros 5 minutos lo mismo hasta hacer 30; tal vez lo convanzas de que lo haga, y después de eso decirle para qué le sirve hacerlo.

La actividad física va más allá del bienestar visual, el cuerpo humano necesita cuidado, y uno de ellos y probablemente el más sustancial, es su activación y su descanso, es por ello por lo que cada persona debe conocer su capacidad física para evitar lesiones y disfrutar la activación. Como se mencionaba en la entrevista, la activación física es un proceso que se debe realizar con la intención de la salubridad, pues los resultados son mayormente positivos si se hace con su debido cuidado. La primera dificultad que la persona debe dominar es hacer de la activación física un hábito, y después de eso la pasión y la constancia llegan. Y finalmente, les comparto que La Arena Puebla es un recinto en el que se ofrecen espectáculos de lucha libre mexicana, y se encuentra ubicada en el Barrio del Carmen de la Ciudad de Puebla, México. Tiene una capacidad de 3 mil aficionados y ofrece semanalmente funciones de este deporte y espectáculo, además de ser una escuela de lucha libre.

Como citar este artículo:

Delgado AV. *La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de lucha libre. Körperkultur Science 2024; 2(3): 24-25.*

