

**¡VIVA LA MEDIOCRIDAD!**

Rober Sánchez

Este ebook no tiene derechos de autor.

Puedes hacer con él lo que quieras.

Está claro que, hagas lo que hagas, te agradecería que respetaras y mencionaras  
al autor y el blog de origen.

Esto es un regalo.

PARA TI.

Y para los tuyos, si quieres.

Si te gusta, si te inspira, si te mueve y te remueve, envíáselo por mail a tu gente.

REGÁLALO.

Muchas gracias por leerme.

Rober Sánchez

[mdemovimiento.com](http://mdemovimiento.com)

## 1. ¿TE MOLESTA QUE TE LLAMEN MEDIOCRE?

Eres un mediocre.

¿Te molesta?

¿Te sientes ofendido?

"¿Quién se ha creído este para llamarme mediocre?", pensarás.

Si te molestas, te ofendes cuando te llamo mediocre porque crees que te estoy faltando al respeto, despreciando o incluso insultando, te invito a cuestionarte otras cosas.

¿Por qué crees que ser mediocre es algo negativo, malo?

¿Alguna vez te has planteado que, en según qué contextos, y como veremos en este elogio, ser mediocre tal vez sea algo positivo, bueno?

¿Quién te ha inculcado, te ha metido en la cabeza que la mediocridad es un defecto, algo a pulir o, como mínimo, disimular?

¿Quizás alguien que quiera convencerte de que debes o tienes que ser excelente para exponerte, para mostrarte y, de lo contrario, mejor que te escondas, pases desapercibido o te dediques a otra cosa?

¿Qué interés hay detrás de la cultura de la excelencia?

Y, por último, algo que te concierne a ti y solo a ti...

¿Cuántas experiencias, cuánta vida, cuánto movimiento te estás perdiendo por ese miedo a sentirte mediocre, a poner encima de la mesa tu mediocridad de modo transparente, a que los demás vean lo mediocre que eres?

## 2. MEDIOCRIDAD RELATIVA

Otra pregunta.

De hecho, es algo que puedes plantearte cada vez que utilizas un adjetivo.

Pero centrémonos en esa supuesta mediocridad.

¿Comparado con qué o, en este caso, con quién?

¿Medioocre comparado con quién?

Porque, en términos de movimiento, es obvio que no es lo mismo compararse con cualquier ciudadano de a pie, que probablemente está en la media, como tú, que con alguien que practica gimnasia o artes marciales, participa en triatlones, baila, levanta peso o se dedica al circo o al baloncesto profesionalmente.

Tampoco puedes hacerlo con ningún gurú de turno, que seguramente lleva años, incluso toda la vida, entrenando, practicando, moviéndose como se mueve.

Es más, ni tan solo con tus vecinos, tus colegas del trabajo, tus familiares que, quién sabe, puede que acumulen más experiencia que tú o que, ya que nos gusta tanto eso de la "predisposición", hayan heredado mejores genes o gocen de más talento, así, de serie.

Cualquiera de ellos puede moverse "mejor" que tú.

Y si te paras a pensar, antes de ofenderte, disociando la emoción de la lógica, en cualquier ámbito y por lo general, los que suman más tiempo de práctica suelen hacer mejor las cosas que los que no lo hacen, y más cuanto más jóvenes se iniciaron.

¿Qué sentido tiene compararse con los mejores cuando es evidente que lo son y por qué lo son?

¿Qué sentido tiene compararse con el resto de mediocres cuando en realidad son personas totalmente diferentes a ti, con distintas

responsabilidades, inquietudes, antecedentes, expectativas, formas de ser, condiciones corporales?

¿Qué tiene que ver tu nivel con el de ellos?

Ahora que ha salido el tema del nivel, ¿qué debe ser más importante? ¿La actividad física en sí misma y todo lo que reporta "por dentro"? ¿O el nivel estético o de rendimiento de esa actividad observados "desde fuera"? Si lo que haces es estimulante para ti, ¿qué más da en qué lugar de la escala de niveles se sitúa eso que haces?

O, dándole la vuelta a la tortilla, ¿por qué no te comparas con alguien de menos nivel? No sé, quienquiera que se te ocurra, incluyendo tu abuela o un lisiado. ¿Por qué no lo haces y, de hacerlo, qué adjetivo le pondrías? Si tú eres mediocre, ¿ellos qué son? ¿Súpermediocres, hipermediocres o megamediocres?

Hablando de abuelos, una persona que ha superado los setenta y que camina un par de horas al día, hace aquagym al menos tres veces de lunes a viernes y aprende a bailar en el centro cívico cada fin de semana, ¿es mediocre aunque ande lento, a duras penas siga las coreografías en la piscina y le cueste recordar los pasos de la última clase de baile?

En fin, ¿dónde está la línea de la mediocridad?

Conceptualmente, ¿qué es mediocre y qué no lo es?

Literalmente, ser mediocre quiere decir estar en la media, no sobresalir, y siempre depende del contexto subjetivo, el marco individual a través del que observemos esa supuesta mediocridad.

Personalmente, ¿eres mediocre comparado con quién?

### 3. PURA PROBABILIDAD MEDIOCRE

Es una cuestión estadística.

Lo más probable es que, sin ninguna duda ni remedio, seas mediocre.

Primero, porque sí, porque en cualquier grupo y ámbito los que sobresalen por los bordes son pocos o, de lo contrario, no se podría decir que sobresalen, se establecería una nueva media y serían mediocres.

Y segundo, porque tu educación física y nuestra cultura sedentariogénica te han empujado a serlo.

Si no lo haces muy bien, si no sobresales, si no eres excelente, mejor no lo hagas.

Dedícate a otra cosa, algo que se te dé bien.

Y si quieres moverte, como mucho "haz ejercicio", "entrena" o "haz deporte" un par de días a la semana.

El resto no es para ti.

Por favor, te he dicho que no lo hagas.

Para, para. Déjalo ya.

Estás haciendo el ridículo.

No te muevas.

Mejor siéntate.

Y mira cómo lo hacen los buenos.

Ser mediocre, estar en la media es lo más habitual, normal.

Ya no vas a poder cambiarlo.

Y no pasa nada.

Acostúmbrate.

#### 4. ROBER SÁNCHEZ, MEDIOCRE POR DEFINICIÓN

Ese soy yo.

Y entiendo que cuando ves lo que hago, cómo me muevo, mis trucos chachipirulis puedes pensar que de mediocre no tengo nada.

Pero, como ya hemos visto, esa mediocridad es relativa.

Si tú te comparas conmigo, sí, en esa connotación negativa que le damos a la mediocridad tú eres el mediocre y yo el crack.

Si soy yo el que se compara y, como tú, tomo como referencia a los que se mueven mejor que yo y le sirven de inspiración, evidentemente soy mediocre.

Si lo miramos desde la óptica de la experiencia, mi "mediocridad un poquito menos mediocre que la mediocridad media" se debe únicamente a horas y días y semanas y meses y años de práctica, al menos tantos como los que acumulo desde que alrededor de 2013 decidí dejar atrás una década dedicada al fitness puro y duro, salir de su jaula y apostar por aprender a moverme mejor y de verdad, en lugar de entrenar más y centrarme en las apariencias.

Y, finalmente, si profundizamos en lo personal puedo asegurarte que soy de las personas más mediocres que conocerás.

De niño y adolescente el deporte se me daba fatal, la asignatura de educación física era un suplicio que siempre rondaba el suficiente o, cuando el profe tenía el trimestre generoso, como mucho un bien, mi estructura corporal no es nada favorable para el movimiento, mi programación genética para lo físico es penosa y acumulo una serie de taras corporales que todavía me lo ponen más difícil (deformidad de Haglund en ambos talones, displasia de cadera, meniscos rotos, malformación de una costilla). Un cuadro.

Para colmo, la no-educación física que recibí no hizo más que reforzar mis creencias sobre mi ineptitud, multiplicando mis miedos y barreras mentales respecto a la actividad física.

El resultado al final de mi adolescencia fue un odio extremo en torno a todo lo que tuviera que ver con los conceptos "educación física" o "gimnasia" –y otros conflictos derivados, como una vergüenza exagerada a moverme en público, complejos físicos, compulsión por comer y 106kg de peso, una buena parte de ellos en forma de grasa abdominal (el peor de los sobrepesos en términos de salud).

## 5. MEDIOCRIDAD Y (NO) EDUCACIÓN FÍSICA

"No me gusta moverme".

Este es el fracaso de la educación física.

Por cada adolescente y más adelante adulto que concluye con que no le gusta moverse, hacer ejercicio, practicar deporte o cómo quieras llamarle, la educación física suma un nuevo fiasco.

Y es lógico.

Esa (no) educación física que hemos recibido es pobre y limitada.

Corre durante doce minutos la máxima distancia posible. Pero, ¿a quién tengo que pillar? ¿Acaso alguien me persigue?

Haz el pino, aunque te dé miedo ponerte bocabajo, no sea que tus brazos no aguanten y te abras la cabeza.

Salta el potro, como si fuera tan fácil para todos.

Memoriza las reglas del balonmano, a pesar de que a ti ni fu ni fa.

Y siempre delante de toda la clase (prepárate para unas cuantas risas cuando algo no salga o se te dé "bien").

En resumen, esa hora semanal a lo largo de los años se sintetiza en:

- "Haz lo que yo te diga", le encuentres o no sentido o atractivo.
- "Esto es moverse", aunque en realidad solo es una parte muy reducida de lo que puede llegar a ser moverse, y que se limita a obedecer instrucciones, enfocar y valorar la actividad física según tu rendimiento y marcas, y conocer superficialmente algunos deportes.
- "Tú no sirves para moverte; dedícate a otra cosa", el mensaje implícito en las notas de final de trimestre cuando te valoran con un bien o un sufi.

¿Cómo no va a haber las tasas de sedentarismo que tenemos hoy en día?

¿Cómo no va a resultar todo este absurdo en personas que no les gusta o incluso odian el ejercicio?

¿Y si moverse no tiene por qué ser solamente hacer ejercicio o deporte? ¿Puede que hayan otras opciones?

Y tú... ¿Cómo no vas a ser apto para moverte, aunque la calificación que recibas desde fuera, y no desde dentro, sea de mediocre?

¿Tienes un cuerpo? ¡Puedes moverte!

Una buena educación física debería basarse en la conciencia, la responsabilidad, el autoconocimiento, la experimentación, el esfuerzo personal como motor y motivación, la autonomía corporal (o sea, de uno mismo), y no en el rendimiento, el nivel, el resultado o lo que puedas demostrar a los demás.

En este sentido, el primer obstáculo de los educadores físicos es la gran carencia de tiempo dedicado al movimiento y la corporalidad (¿una o dos horas a la semana?). Es evidente.

Pero no es solo una cuestión de cantidad.

No quiero ni imaginarme cómo me habría llegado a sentir si en lugar de una hora a la semana de aquellas "clases de gimnasia" hubiera recibido una al día. ¿Educación física? No. Tortura, física y psicológica.

También es necesario cambiar el contenido y las maneras.

De lo contrario, más horas de lo mismo resultarían en algo peor.

Más aversión, más insatisfacción, más rechazo, pereza, miedo, vergüenza, más refuerzo del mensaje "eres torpe, esto no se te da bien, haz otra cosa".

Y menos conciencia, responsabilidad, compromiso, autonomía. Menos voluntad, menos amor por moverse deliberadamente.

Un lujo demasiado caro, culturalmente, socialmente.

De las matemáticas, la historia o la literatura, a partir de ciertos mínimos, puedes prescindir. ¿O acaso necesitas calcular derivadas, recordar qué día se proclamó la Primera República o recitar los autores de la Generación del 27 para estar sano, sentirte bien, disfrutar de la vida?

Lo más probable es que no, con la excepción de que sea parte de tu profesión.

Pero moverte...

Eso no lo puedes omitir.

Conoces las nefastas consecuencias.

Es indispensable.

Por cada adolescente que termina su educación básica sin desarrollar experimentalmente una forma personal, responsable, sostenible y autónoma de continuar en movimiento para toda su vida (¡no de hacer ejercicio o deporte!), a pesar de su poco talento e inevitable mediocridad, el sedentarismo y todo lo que conlleva se cobra una nueva víctima.

## 6. EXCELENCIA VS. MEDIOCRIDAD

Se te mostraron dos caminos:

1. ¿Eres bueno en algo? Exprímelo, mejóralo y busca la excelencia.

Como eres bueno, exponte, muéstraselo y demuéstraselo a los demás, haz que tu práctica de actividad física se base en la aprobación ajena, que tarde o temprano se esfumará. ¿Te seguirás moviendo cuando, inevitablemente, ya no seas tan bueno?

Y ser bueno en algo mola, ¿verdad?

Puedes más, y lo sabes.

Ni se te pase por la cabeza bajar el listón.

Compete. Contra los demás. Y contra ti mismo.

Exígete más, aprieta, todavía puedes hacerlo mejor.

Revienta.

2. ¿Eres mediocre y nada se te da bien? Déjalo. No hace falta que lo intentes más. Escóndete.

Como mucho apúntate al gimnasio y toma de referencia las apariencias y los espejos, haz sentadillas al ritmo de la app de fitness de moda, juega un partidillo los domingos, o participa en carreras populares, sin olvidarte terminar con tu iso-bebida azucarada favorita o unas cervecitas con los colegas.

¿Qué haces?

¿Cómo se te ocurre probar algo diferente?

¿Pero tú te has visto?

Haces el ridículo o, peor aún, me estás agitando el gallinero.

¡Vuelve a la jaula!

## 7. EL PRECIO DE LA EXCELENCIA

El tiempo lo pone todo en su sitio, dicen.

¿Apuestas por la excelencia en algo?

Está bien y tienes todo el derecho. No eres peor persona por hacerlo. Esto no tiene nada que ver con la moral.

Lo que ocurre es que cuando te centras en ser mejor, excelente solo en una dirección, al mismo tiempo te pierdes un buen puñado de direcciones alternativas y, consecuentemente, empeoras en ellas.

Especificidad pura y dura. Mejoras en lo que haces y empeoras en lo que no haces.

Esto puede acarrear tres problemas:

- Desequilibrio corporal: el cuerpo humano puede moverse en multitud de formas diferentes y probablemente su integridad y bienestar residen en lo balanceadas que estén sus capacidades, competencias, habilidades.
- Lesiones acumulativas: la gran mayoría de lesiones que solemos padecer están relacionadas con el sobreuso, la sobrepráctica reiterativa en un único sentido del movimiento, por muy "bien" que lo hagas.
- Apego: que algo se te dé bien gusta, y más cuando en parte basas lo que haces en la admiración que te muestran los demás, aunque sea inconscientemente. Lo que gusta engancha. Y cuanto más enganchado estás, más difícil es ver lo que está ocurriendo realmente de la forma más objetiva posible, incluidos el desequilibrio corporal y las lesiones acumulativas.

Puede llegar el punto en que buscar la excelencia, que por otro lado jamás llegará, te lleve a un callejón sin salida, físico y mental.

¿Serás capaz de parar?

¿Podrás renunciar a ser bueno en algo?

¿Y si el cuerpo toma las riendas y te para en seco porque no puede más?

¿Cómo te sentirás?

Y, lo más importante, ¿qué harás entonces?

¿Te moverás?

(Ya me dirás cómo, porque si solo te movías en una dirección, en la que has tenido que frenar, o bien pararás del todo o bien tendrás que moverte en las formas que tenías abandonadas y, cómo no, enfrentarte a tu mediocridad).

## 8. SER MEDIOCRE ES MEJOR

Buenas noticias.

Parecía que ser mediocre era malo, un defecto, algo a refinarse.

Mmm... ¿Y si ser mediocre es mejor?

No moralmente.

Funcionalmente.

¿Y si un cuerpo mediocre funciona mejor, en general?

Por un lado, ser mediocre te libera de toda presión. No tienes que demostrarle nada a nadie, tampoco a ti mismo. Es un juego. Exploras, pruebas, experimentas en la medida que te apetece por pasártelo bien o por desarrollar cualquier aspecto físico por el mero hecho de hacerlo.

Moverte por moverte, vamos.

Y por otro lado, ser mediocre facilita el equilibrio corporal.

Fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad. Trabajas todas las capacidades.

Coordinación, equilibrio, fluidez, análisis, globalidad, agilidad, memoria, creatividad. Desarrollas todas las competencias.

No serás muy bueno en nada.

Pero podrás hacer de todo un poco, aunque sea "solo" medianamente bien.

No está tan mal, creo.

Además, ser mediocre te sitúa de manera perenne en un punto mágico.

Tu cuerpo y tu mente, expuestos constantemente a cosas que NO se les dan bien, se ven estimulados, retados con frecuencia.

Y a más estímulo, más aprendizaje, más adaptación, más frescura, más diversión, interés e inquietud, más capacidad, habilidad, competencia, versatilidad, autonomía.

Más posibilidades.

Más libertad.

Practicar cosas en las que eres mediocre te retorna muchos más beneficios que repetir cosas que ya se te dan bien y en las que, además, te costará muchísimo trabajo mejorar.

## 9. LA ACEPTACIÓN DE LA MEDIOCRIDAD

Claro, la mediocridad tampoco es gratis.

Porque si haces, si te mueves, si practicas un poco de todo y además lo quieres hacer de forma equilibrada, vas a tener que asumir dos cosas:

1. Cada vez que te expones a algo nuevo, eres realmente malo en ello, muy mediocre.
2. Si te expones a la mediocridad en todo, nunca serás bueno en nada.

Así, podrás hacer un poco de todo, sí, pero nunca pasarás de mediocre.

Nunca serás excelente en nada.

Y eso, dadas nuestras tendencias culturales, duele.

¡Pero si vas a ser mediocre toda tu vida!

Acéptalo y disfruta de las consecuencias.

## 10. CÓMO IMPLEMENTAR LA MEDIOCRIDAD A PROPÓSITO Y CON PROPÓSITO

A propósito, porque vas a tener que hacerlo deliberada y concienzudamente. Si no, la cultura de la excelencia y el afán por sentirte bueno en algo te arrastrarán.

Y con propósito, porque ya sabes que en cuestiones funcionales más vale poder hacer un poquito de todo y de forma equilibrada, aunque sea en un nivel mediocre, que especializarte en algo que además, tarde o temprano, vas a perder –es ley de vida.

¿Tu intención?

Mantenerte cerca de un punto medio.

¿Hacer de todo un poco?

Sí, si piensas a largo plazo, para toda tu vida.

Y no, si lo planteas a medio y corto plazo, temporalmente.

Porque, siendo sensatos, teniendo en cuenta la infinidad de opciones que tenemos para movernos, por no hablar de las responsabilidades y ocupaciones cotidianas de cada cual, atacarlo todo a la vez es imposible. Hay límites de tiempo, y también fisiológicos.

Está claro que si quieres avanzar en el desarrollo de tu corporalidad desde un punto de vista generalista, vas a tener que elegir y centrarte en una capacidad, competencia o habilidad que quieras desarrollar, al menos durante un tiempo.

Puede ser una habilidad, una capacidad o una disciplina.

¿Correr, saltar, trepar?

¿Fuerza, resistencia, flexibilidad?

¿Yoga, halterofilia, gimnasia, tenis?

Escoge algo, aprende, practícalo, entrénalo.

Y cuando la sombra de la especialización se alargue y empieces a mejorar en una medida X, la que tú hayas determinado, no la que otro haya establecido, entonces lo dejas.

Y te embarcas en otra aventura de movimiento.

-Rober, es que a mí me gusta ese *noséqué* que llevo tiempo haciendo.

No te estoy diciendo que lo dejes del todo, sino que deje de ser tu centro de atención.

Porque por ahora ya has mejorado suficiente, ya has desarrollado lo que querías y empiezas a ser bueno, comparado con tu yo anterior.

Recuerda, en este punto en realidad eso que haces ya no es tan estimulante para tu cuerpo. Si quieres seguir progresando en esa dirección vas a tener que dedicarle más tiempo, y cuanto más lo hagas más te vas a especializar, con las consecuencias que ya conocemos.

En lugar de hacer Pilates o Crossfit cuatro días a la semana, como en los últimos meses, hazlo una vez cada quince días.

-¡Pero voy a perder todo lo que he ganado!

Cuesta parar cuando algo gusta, cuando se te da bien, ¿verdad?

Nadie dijo que ser mediocre fuera fácil.

Calma. No vas a perderlo todo. Solo un poco. Lo justo para dar cabida a tu nueva dirección de desarrollo mediocre que, globalmente hablando, no va a hacer más que sumar y complementar todo lo que ya llevas aprendido, acumulado, ganado.

A esta forma de realizar actividad física la llamaremos movimiento por proyectos.

Escoges, aprendes, practicas, desarollas, mejoras y paras.

Y vuelta a empezar.

Lo importante no es la meta, sino el camino.

## 11. CÓMO SER MEDIOCRE CUANDO ERES VIEJO, TORPE, POBRE O ESTÁS LISIADO

–Ya, Rober, pero es que yo ya tengo una edad, soy patoso, no tengo dinero o arrastro una lesión. ¿Qué hago?

Absolutamente lo mismo, adaptándote a tus condiciones personales.

Si te fijas, toda esta visión tiene muy poco que ver con cómo te muevas a nivel estético o de rendimiento según unos criterios ajenos, digamos que públicos, o cuál es tu nivel de forma o la dificultad de las habilidades que tengas en tu repertorio, insisto, más o menos complicadas comparadas ¿con qué?

Nos hemos situado en un contexto puramente personal y siempre vas a ser mediocre en este contexto.

¿Llevas toda la vida sin hacer ni el huevo y ya has superado los sesenta?

Escoge algo en lo que seas mediocre y practica hasta que seas un poco menos mediocre.

Caminar un par de horas al día (en total, no seguidas), pasar menos tiempo en el sofá, estirar diez minutitos cada mañana al levantarte y apuntarte un par de tardes a sevillanas pueden ser tus proyectos que, por cierto, de mediocres no tienen nada PARA TI.

¿Te has roto un pie?

Levanta pesas con los brazos y aprende a hacer malabares.

¿Crees que la coordinación no es lo tuyo?

Encuentra un buen profesor en cualquier tipo de movimiento o disciplina que te llame la atención y destruye los gestos más básicos en pedazos lo más pequeños posible con tal de que TÚ puedas aprenderlos.

¿No tienes dinero?

Ve a la biblioteca municipal y busca en Youtube.

Haz lo que se te da mal A TI.

Es donde tienes más margen para mejorar.

Y si no te mueves nada de nada, eso es justo lo que se te da mejor.

Haz lo contrario.

Cualquier cosa puede ser un buen proyecto para ti, aunque desde fuera sea ridículo, mediocre.

Muévete.

## 12. QUE LO MEDIOCRE NO SEA ENEMIGO DE LO BUENO

¿Que lo perfecto no sea enemigo de lo bueno?

Por supuesto, jamás.

Esa es la primera lucha.

No por no ser excelentes o aspirar a la perfección vamos a dejar de movernos.

Mi baile, mis levantamientos, mis verticales, mis saltos, mis poses de yoga pueden no ser excelentes. De hecho, nunca lo serán.

Pero cuidado.

No caigamos en la confusión, el error de hacer las cosas al tuntún y de cualquier manera.

La dirección es el progreso, el avance, la mejora, que son una consecuencia directa de la seriedad, el aprendizaje, el esfuerzo, la dedicación.

¿Movernos perfecto?

Nunca.

¿Movernos bien?

Absolutamente.

Que lo mediocre no sea enemigo de lo bueno.

## 13. LO ÚNICO QUE DEBERÍA ASPIRAR A LA EXCELENCIA

La conciencia.

Cómo estás haciendo las cosas y cómo estás tú mientras haces esas cosas.

Cómo te mueves y cómo estás tú mientras te mueves.

¿Te das cuenta de qué, cómo, por qué y para qué haces lo que haces, te mueves como te mueves?

Tu nivel de ejecución da igual comparado con el de los demás y no tiene por qué aspirar a ser excelente.

Siempre será mediocre. Incluso tiene su parte positiva.

En cambio, tu nivel de conciencia, sin caer en misticismos, es lo que va a diferenciar una práctica de movimiento mediocre de una tremadamente mediocre.

Si cada vez eres más consciente, si cada vez te das más cuenta de todo lo que tiene relación con TU manera de moverte y siempre que estás en movimiento, comparado contigo mismo o con quien sea, tu movimiento es excelente.

## 14. SI YO, ROBER, HE PODIDO, TÚ PUEDES

Jamás me atrevería a dar lecciones de nada.

Una de mis grandes motivaciones es dar ejemplo e inspirar a los mediocres.

No voy a pecar de falsa modestia. Ya te lo he explicado. A mediocre de base no me gana nadie. Soy el campeón del mundo de los mediocres.

Un día, debido a una serie de circunstancias, me di cuenta de que ser mediocre no tenía nada de malo y de que podía moverme fuera de lo convencional, de lo establecido, de lo que se supone que debes o tienes que hacer.

Y mírame.

A pesar de esa mediocridad innata, y luego reforzada por la incultura del movimiento, y aunque mi camino del movimiento haya empezado algo tarde, no me muevo tan mal ¿no?

"Si yo puedo, tú puedes", a bote pronto, en general, suele ser un eslogan barato, fácil, cutre, resobado en nuestra era plagada de tazas Mr. Wonderful, unicornios rosas, fotos filtradas y realidades edulcoradas.

Por eso no me arriesgaría, no me atrevería a utilizarlo si no estuviera plenamente convencido de que puedo hacerlo con la conciencia tranquila.

Si yo, Rober, he podido, tú puedes.

De sobras.

## 15. ¡PUEDES MOVERTE!

Lo sé.

Nadie te preguntó:

- ¿Quieres aprender?

Más allá de dar patadas a un balón, correr a las órdenes de un pitido que sale de un altavoz o memorizar las reglas del voleibol, claro.

- ¿Te gustaría moverte?

Aparte de levantar una y otra vez las mismas pesas y empujar las mismas máquinas, correr a lo Forrest Gump, repetir y repetir estiramientos sin ganar ni una pizca de flexibilidad, pedalear encerrado en una sala sobre una bicicleta que no te lleva a ninguna parte.

- ¿Te imaginas ser realmente capaz, hábil, competente en mover tu cuerpo y expresar las posibilidades de movimiento que solo tú decides?

Por un lado, moverte como un ser humano, y poder saltar, trepar, equilibrarte, agacharte, ¡jugar!

Y además aprovecharte de nuestra riqueza cultural actual, y sostener una vertical, simular combates, inventar cabriolas, hacer malabares, ¡bailar!

Nadie te propuso MOVERTE.

Y aunque hayas llegado a creer –porque te han convencido– que eso no es para ti, que nunca serás capaz o incluso que eres torpe, que es demasiado tarde para ti o que ya no vale la pena, dada tu mediocridad, déjame asegurarte algo...

Tú también puedes disfrutar del movimiento.

¡PUEDES MOVERTE!

Ahora la cuestión es: ¿vas a moverte?

Ya has leído y has pensado suficiente.

Solo te falta una cosa.

Convertir la inspiración en transpiración.

¡MUÉVETE!

[mdemovimiento.com](http://mdemovimiento.com)

