



## **225943 - ¿El Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) y sus Compañeros (que Allah esté complacido con ellos) hicieron algún tipo de entrenamiento o ejercicio atlético?**

---

### **Pregunta**

Quiero hacer algún tipo de ejercicio para aumentar mi fuerza física, pero quiero hacerlo de una manera islámica. ¿El Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) hizo este tipo de ejercicio? ¿Cuál es el estilo de natación que el Mensajero (la paz y las bendiciones sean con él) y sus Compañeros (que Allah esté complacido con ellos) solían hacer?

### **Respuesta detallada**

Alabado sea Dios.

Muslim (2664) narró que Abu Hurairah (que Allah esté complacido con él) dijo: El Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones sean con él) dijo: “El creyente fuerte es mejor y más querido para Allah que el creyente débil, aunque ambos son buenos”.

Esta fuerza incluye tanto la fuerza física como la fuerza de la fe, como hemos explicado en la respuesta a la pregunta No. [10238](#).

Allah, Exaltado sea, dijo (traducción del significado):

“Su Profeta les dijo: “Dios les ha enviado a Saúl para que sea su rey”. Exclamaron: “¿Por qué será él nuestro rey, si nosotros tenemos más derecho que él y ni siquiera es rico?” Dijo: “Dios lo ha elegido para ustedes y lo ha dotado de gran capacidad intelectual y física”. Dios concede el reino a quien Él quiere, porque Dios es Vasto, todo lo sabe.”

[La Vaca 2: 247].



“Y lo ha dotado de gran capacidad intelectual y física” significa: Él lo ha favorecido sobre ti y le ha dado más en términos de conocimiento y estatura; en otras palabras, Él le ha dado una visión profunda y fuerza física por medio de la cuales está calificado para convertirse en rey, ya que si tiene una visión profunda y también la capacidad de implementar la decisión correcta, podrá cumplir este rol en la mejor manera, pero si le faltara alguna de estas dos cualidades no sería capaz de hacer su trabajo correctamente. Si fuera físicamente fuerte pero careciera de una visión profunda, no tendría éxito como rey para dirigir los asuntos del reino, porque no usaría su fuerza de manera sabia. Si, por el contrario, tuviera una visión profunda pero le faltara la fuerza para implementar sus decisiones, su visión no lo beneficiaría en nada porque sería incapaz de lograr algo. Tafsir as-Sa’di, p. 107.

Tener fuerza física y salud ayuda a una persona a adorar a Allah orando, ayunando, realizando la peregrinación, esforzándose por la causa de Dios, etc. Ser físicamente débil y enfermo es un impedimento para hacer muchos actos de adoración.

Ahora bien, existen asuntos de la etiqueta islámica a los que se debe prestar atención cuando se practique deporte y se haga ejercicios para fortalecer el cuerpo:

- Buscar la recompensa de Allah y hacer estas cosas con el objetivo de que nos ayuden a adorarlo, y para apoyar a los que han sido perjudicados.
- Estas actividades no deben involucrar nada que sea contrario a las enseñanzas islámicas, como que los participantes se inclinen unos frente a otros, se golpeen el rostro, descubran el ‘awrah (aquellas partes del cuerpo que deben cubrirse), apostar en los juegos, etc.
- No deben ser un medio de distracción de obedecer y adorar a Allah, honrar a los padres y otras prioridades importantes.
- No se deben gastar grandes cantidades de riqueza en ello hasta llegar al punto de la extravagancia; participar en tales actividades debe basarse en la moderación y uno debe mantenerse dentro del marco de las enseñanzas islámicas.



No sabemos de nada en la tradición profética (Sunnah) que indique que el Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) hiciera este tipo de ejercicio o practicara deportes como se conocen en la actualidad. Allah, Glorificado y Exaltado sea, concedió Sus bendiciones sobre él en todos los asuntos, y le dio la fuerza física perfecta y la fuerza de la fe.

Lo que sabemos sobre este tema y que está demostrado en la Sunnah es lo siguiente:

Primero: el Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) luchó con Rukánah (que Allah esté complacido con él) antes de que se convirtiera en musulmán.

Abu Dawúd (4078) narró que Rukánah luchó con el Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) y que el Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) lo tiró al suelo.

Narración clasificada como hasán (buena) por al-Albáni en al-Irwá' (5/329).

En segundo lugar: corrió con su esposa 'A'ishah (que Allah esté complacido con ella).

Abu Dawúd (2578) y Áhmad (26277) narraron que 'Aishah dijo: Salí con el Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) en uno de sus viajes cuando yo aún era joven y no había aumentado de peso. Él le dijo a la gente: "Vayan adelante". Así que siguieron y luego él me dijo: "Ven, déjame competir contigo". Así que corrí con él, le gané y no dijo nada. Luego, cuando aumenté de peso y me había olvidado de eso, salí con él en uno de sus viajes, y él le dijo a la gente: "Vayan adelante". Así que siguieron adelante y luego él me dijo: "Ven, déjame competir contigo". Así que corrí con él, y él me ganó, luego sonrió y dijo: "Esto es por aquella vez".

Narración clasificada como sahíh (auténtica) por al-Albáni en Sahíh Abi Dawúd.

En tercer lugar: el tiro con arco. Al-Bujári narró en su Sahih (3373) que Salamah ibn al-Akwa' (que Allah esté complacido con él) dijo: El Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) pasó cerca de un grupo de Aslam que estaba compitiendo en tiro de flechas. El Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones sean con él) dijo: "Disparen, hijos de Ismaíl, porque el padre de ustedes era un arquero. Disparen, y estoy con la tribu de tal y tal". Uno de los dos grupos dejó de disparar, por lo que el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones sean con él) dijo: "¿Qué pasa, por qué no están



disparando?” Ellos dijeron: Oh Mensajero de Allah, ¿cómo podríamos disparar cuando estás con ellos? Él dijo: “Disparen, yo estoy con todos ustedes”.

Sin lugar a dudas, los Compañeros (que Allah esté complacido con ellos) solían entrenar equitación y habilidades de lucha y carrera, y eran extremadamente fuertes.

Tales asuntos varían de un tiempo a otro, y de una situación a otra.

Con respecto a la natación, se ha narrado del Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) que dijo: “Todo lo que no recuerda a Allah es un juego ocioso, excepto cuatro cosas: un hombre que juega con su esposa, un hombre entrenando a su caballo, un hombre que corre entre dos líneas (como en una carrera), y un hombre que aprende a nadar”.

Narrado por An Nasá-i en As-Sunan al-Kubra (8889); clasificado como sahíh por al-Albáni en As-Sahíhah (315).

No sabemos de ningún informe del Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) sobre la natación, que pueda sugerir que él mismo la haya practicado.

Con respecto a las palabras: “Enseña a tus hijos a nadar, a disparar flechas y a montar a caballo”, no conocemos ningún informe con esta frase del Profeta (la paz y las bendiciones sean con él).

Una frase similar se narró de él: “Enseña a tus hijos a nadar y a disparar flechas, y enseña a las niñas a girar”. Pero esta es una narración muy débil (da'íf yiddan).

Ver: As-Silsilat ad-Da'ífah por Shéij Al Albáni (3876, 3877).

Y Dios sabe mejor.