



## VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 20:

### Caminar ZEN

**Pregunta:** Muchísimas personas van todos los días a caminar ¿Se trata de un ejercicio físico tan bueno?

**Ejercicio y Bienestar:** Caminar es un ejercicio necesario. De modo que necesitamos caminar todos los días, al fin y al cabo los humanos somos una especie andarina, pues llevamos millones de años caminando por todo el planeta. Que sea un ejercicio bueno o no depende de muchos factores: de la intensidad de la marcha (más deprisa o más lentamente), de la frecuencia (cada día o solo un par de días a la semana), de su duración (entre treinta y noventa minutos al menos), de si nos preparamos antes de ir a caminar realizando estiramientos apropiados, de si mantenemos una actitud de atención a la marcha o de si hacemos ejercicios de estiramiento y compensación después de caminar.

**Pregunta:** ¿También es necesario estirarse antes de caminar?

**Ejercicio y Bienestar:** Es tan necesario como respirar, comer o dormir porque la desarrollada y potente musculatura posterior, las dos cadenas musculares que discurren paralelas desde los pies a la cabeza, tienen que llevar a cabo un trabajo extra para contrarrestar la fuerza gravitatoria, mantenernos de pie y además poseer un tono muscular que con el esfuerzo puede generar hipertensión. Esta compensación muscular a la gravedad es el origen de multitud de desajustes y desequilibrios que generan abundantes patologías que manifiestan su disfunción en algún lugar de la espalda o de las extremidades inferiores: hipercifosis, hiperlordosis, escoliosis, lumbalgias, inflamación del nervio ciático y diversas anomalías y disfunciones de los pies.

Para evitar esta gran cantidad de problemas de salud por causa de la compresión gravitatoria y de la hipertensión muscular y articular resulta imprescindible estirar antes y después de caminar. Pero esta necesidad, lejos de significar algo costoso, puede y debe resultar un gran placer para cualquier caminante. El solo hecho de desanudarse de pie unos minutos antes ya supone un estiramiento muscular y una liberación articular imprescindible y muy gozosa.

**Pregunta:** ¿Qué actitud es necesario adoptar para llevar a cabo un caminar ZEN provechoso y saludable?

**Ejercicio y Bienestar:** Para esto es necesario adoptar una actitud ZEN, es decir, caminar en silencio con máxima atención a la respiración y a las diferentes partes del cuerpo que están protagonizando la acción de caminar: los pies, las rodillas y las caderas especialmente, pero en general, se puede prestar atención a cualquier parte del cuerpo en donde se perciba la más ligera molestia: la espalda, un hombro o el cuello.



**Pregunta:** ¿Qué hacer cuando se perciban algunas molestias al caminar?

**Ejercicio y Bienestar:** Cuando se perciban molestias hay que centrar toda la atención en ese punto para relajarlo cada vez que se expulse el aire de los pulmones. De este modo, caminar se convierte en un magnífico taller para chequear el estado vital del cuerpo y ponerlo a punto con el fin de mejorar la calidad de la vida cotidiana.

**Pregunta:** ¿Qué recomendaciones se podrían dar para llevar a cabo un caminar ZEN gozoso y saludable?

**Ejercicio y Bienestar:** En primer lugar prepararse para ir a caminar estirándose adecuadamente, calzarse unas zapatillas cómodas que no aprieten y ponerse una ropa cómoda y holgada.

Durante la marcha o caminata procurar ir en silencio, aunque se vaya en compañía de otras personas y con la atención concentrada en sí mismo, pues es básico estar centrado y presente en cada paso que se da. Que el ritmo de la marcha genere un cierto cansancio pero siempre tolerable ya que cada persona tiene un umbral de esfuerzo distinto.

Al finalizar la marcha estirarse de nuevo y si es posible tumbarse en el suelo unos diez o quince minutos en la postura de descanso con las piernas y pies sobre una silla o un sofá.