

# RONDA DEL SOMONTANO

## 15. CONTRAPORTADA del BIENESTAR



### Caminar ZEN

RS.- *¿Tan bueno es andar cada día un ratito?*

EB.- Andar es una de las acciones humanas más confortables, sanas y útiles que se pueden realizar, pero ante todo es una práctica necesaria para la buena vida. Si, si, tan necesaria como comer o dormir, aunque su ausencia no tenga consecuencias tan letales, pero si muy negativas porque el sedentarismo a medio y largo plazo deteriora, y no poco, la calidad de la vida.

RS.- *Millones de personas caminan diariamente por carreteras, caminos y veredas ¿Qué consecuencias benefactoras tiene para la persona que lo practica cada día o al menos tres o cuatro días por semana?*

EB.- Estos miles y millones de personas comprueban diariamente los efectos casi milagrosos de estas caminatas en sus huesos, músculos, vasos, corazón, pulmones..., pero sobre todo en su estado de ánimo y en sus renovadas energías para hacer cada día las mismas cosas a las que obliga la vida cotidiana.

Pero conviene saber que, desde un punto de vista biomecánico, andar implica vencer la resistencia de la fuerza gravitatoria que ejerce la masa de la Tierra. De este modo, el más leve descuido, disfunción o desatención provoca una pérdida de estabilidad que de modo automático el cuerpo intenta compensar, no siempre del modo más favorable. No prestarle atención a la acción de caminar y hacerlo de un modo inconsciente y mecánico conduce, lenta pero irremediadamente, a patologías y malformaciones que convierten la vida en un sufrimiento continuo: dolores de espalda, artrosis, cojeras, hipercifosis, hiperlordosis...

RS.- *De modo que andar es necesario, algo indispensable, pero que puede acarrear consecuencias lesivas de no hacerlo del modo más conveniente.*

*¿Es algo parecido a las nefastas consecuencias de comer o dormir sin equilibrio, medida ni orden?*

EB.- Si, pero las consecuencias son silenciosas, puesto que no se perciben hasta después de varios o muchos años, a medida que la persona va comprimiendo lentamente sus articulaciones y acortando o encogiendo sus cadenas musculares.

Andar si, pero no basta con ejercitarse de modo mecánico y reiterativo. Si se aprovechan los momentos en que se anda para prestar atención a las acciones del propio cuerpo, los efectos positivos que tiene esta ejercitación en la calidad de vida aumenta exponencialmente. Estar de pie o desplazarse sobre dos pies implica ejercer un continuo equilibrio entre todas las partes del cuerpo, que tiene su base de sustentación en los pies, siendo la pelvis su centro gravitatorio y constituyendo la cabeza su apéndice más elevado que funciona como una especie de péndulo regulador o guía en la dinámica general de la locomoción. Por esto, si se aprovechan las caminatas para prestar atención a los pies, a la pelvis o a la posición de la cabeza, se puede lograr restaurar y sanar no pocas de las patologías y dolencias generadas a lo largo de la vida.

RS.- *¿Este modo de prestar atención a cada paso es lo que se conoce como caminar ZEN?*

EB.- Efectivamente, así es. Caminar si, pero sin rigideces ni crispaciones, sin prisas pero sin pausas, con atención sobre el propio cuerpo, para aprovechar este momento y sentir la vida discurrir felizmente por cada rincón del organismo. Desde esta actitud ZEN, andar se convierte en un momento maravilloso y mágico, un regalo de la vida con cada paso que se da.

[www.ejercicioybienestar.org](http://www.ejercicioybienestar.org)