

Ejercicio físico y bienestar



La especie humana lleva más de tres millones de años caminando por el planeta, unos tres mil a lomos de algún animal, de algún carro o artefacto similar para una minoría elitista y apenas cincuenta desde que se ha convertido en sedentario, con los riesgos que esta forma de vivir comporta para el bienestar y la salud.

La ejercitación física es una necesidad vital, de la misma naturaleza que lo pueda ser la alimentación o dormir. No alimentarse de modo adecuado o no dormir puede acarrear peligros serios para la salud. Así mismo, la falta de ejercicio físico puede debilitarla sensiblemente.

Sin embargo, manifestar que la práctica de ejercicio físico regular es saludable, resulta ser una afirmación tan superficial como decir que lo es la alimentación diaria.

Realizar ejercicio físico siempre es mejor que vagar en el sedentarismo, no obstante, para considerarlo generador de bienestar requiere cumplir ciertas condiciones, pues incluso caminar, una necesidad vital de primer orden, no constituye por sí misma una práctica motriz de carácter sostenible, por lo que el bienestar generado en el organismo humano siempre resulta parcial.

Caminar durante media, una o dos horas al día, es una magnífica ejercitación para el sistema cardiorespiratorio, para la eliminación

de estrés o para apaciguar las inquietudes del sistema nervioso, pero todo esto que implica beneficios también produce un mayor acortamiento de las cadenas musculares y una progresiva compresión de las articulaciones, que se van resecando poco a poco por falta de la necesaria hidratación. Cuanto más comprimida está una articulación se hidrata con mayor dificultad. Si este proceso se dilata en el tiempo provoca que los cartílagos se resequen primero y finalmente se necrosen y mueran.

Para asegurar la vida es prioritario mantener un corazón sano y funcional en relación al acortamiento muscular o a la compresión articular, de ahí las constantes consignas médicas, pero no se trata de procesos incompatibles sino que ambos son estrictamente necesarios para estar en forma y tener buena salud.

Un ejercicio tan común como caminar requiere para generar bienestar de una preparación previa, pues se necesita una adaptación del organismo al esfuerzo que se va a realizar. Antes de caminar se necesita activar las articulaciones implicadas; tobillos, rodillas y caderas; para hidratarlas y facilitar que puedan llevar a cabo su función de forma óptima. Así mismo, una vez finalizada la ejercitación, es imprescindible un proceso de restauración para compensar la compresión extra acumulada, lo que se logra realizando estiramientos de las cadenas musculares implicadas, siendo el más sencillo tumbarse en el suelo sobre una manta durante diez, veinte o treinta minutos, dependiendo en cualquier caso del esfuerzo realizado, hasta percibir que todo el cuerpo se ha estirado y restaurado de manera suficiente.

¿Cómo saber si se ha estirado lo suficiente? Escuchando el cuerpo con atención, dejando pasar los pensamientos sin mirar el reloj, centrándose en la respiración exhalando profundamente y buscando las sensaciones de dolor para realizar acciones espontáneas, como cuando éramos bebés, que deshagan nudos y congestiones acumuladas.

www.ejercicioybienestar.org