

“Caminar es la mejor medicina del hombre”

*Hipócrates*

# CAMINAR

## EL ARTE DE CAMINAR

Estamos viviendo un período sumamente difícil con la crisis sanitaria y económica, muchas pérdidas y dolores. El Golden Week se nos presenta como un bálsamo, para disponer de días de descanso para reencontrarnos con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Aprovechemos esta ocasión para frenar la velocidad, bajar el ritmo, observar lo vivido y reencontrarnos con nuestras pensamientos, ideas, emociones y sentimientos. Poder compartir esos momentos y procesos con otros, a través de la reflexión, conversación, distensión y relajamiento.

Y es un momento en que podemos reencontrarnos especialmente con nuestro cuerpo interno y externo.

Cuando organizamos nuestro descanso, ya sea en la playa, montaña, campo o incluso en nuestros lugares habituales por la imposibilidad de viajar por la pandemia, estos espacios pueden ofrecernos diferentes posibilidades de vinculación con nuestro cuerpo para ejercitarlo, fortificarlo, relajarlo, mediante actividades como caminatas, deportes, juegos, bailar, nadar, saltar, correr o montar bicicleta. Distintas maneras de cuidar nuestro cuerpo.

## LA IMPORTANCIA DEL CAMINAR

Muchos dirán que caminar no es un deporte como otras actividades que originan más desgaste físico. Sin embargo, esta acción no solamente puede mantener y darle una forma armónica a nuestro cuerpo, sino también a nuestro cerebro, nuestro corazón y nuestros intestinos.

El beneficio de caminar ya lo habían descubierto los griegos, Hipócrates en la medicina, Aristóteles fundando en el 335 a. C. la escuela peripatética (περι-πατητικός) significa “paseo”, la enseñanza se impartía durante las caminatas. “El caminar nos ayuda a pensar. La memoria y la atención mejoran después de caminar y activa la creatividad”. Precisamente, los peripatéticos se destacaban por mantener charlas iluminadas mientras caminaban.

El secreto estaba en que un buen paseo produce cambios importantes en nuestro cuerpo. La Universidad de Stanford publicó un estudio realizado en 2014 en donde demostró que “cuando

paseamos en forma habitual se crean nuevas conexiones neuronales”. John Butcher, Fundador del Walk21<sup>®</sup>, explicó: “Caminar es la primera cosa que un niño quiere hacer y la última a la que una persona mayor desea renunciar. Es el ejercicio que no necesita tener gimnasio. Es la prescripción sin medicina, el control de peso sin dieta y el cosmético que no puede encontrarse en una farmacia. Es el tranquilizante sin pastillas, la terapia sin un psicoanalista. Y además no contamina, consume pocos recursos naturales y es altamente eficiente. No necesita equipamiento especial, es autorregulable e intrínsecamente seguro. Caminar es tan natural como respirar”.

La sencillez de la biomecánica del caminar tiene una respuesta en la física, señala Mario Stavrou licenciado en Educación Física y Psicomotricidad, argumenta que la fundamentación la encontramos en la tercera ley de Newton, que establece que “a cada fuerza aplicada (acción) le corresponde otra fuerza de igual magnitud y dirección contraria (reacción)”. Entonces, al caminar estamos aplicando este principio. Nosotros “empujamos” el suelo hacia atrás, de manera que según el principio de acción y reacción, el suelo nos empuja con la misma magnitud y dirección opuesta. Esto es lo que nos impulsa hacia adelante y nos permite caminar, afirma.

Caminar es una actividad motora tan simple que no le damos el significado que tiene y la importancia para la salud. Pasear es algo más que mover o ejercitar las piernas. Esta acción nos conecta también en forma directa con nuestra dimensión intelectual y espiritual. Une la tríada que naturalmente tenemos los seres humanos: “sentir, hacer y pensar”.

Pasear es un acto emocional y consciente. Cuando caminamos nuestra neurofisiología nos permite observar y disfrutar con los paisajes que nos rodean, con los colores, las diferentes formas, sonidos y aromas que percibimos a través de nuestros sentidos. La psicóloga Claudia Martínez, sanitaria especializada en Psicoterapia Humanista Experiencial (terapia focalizada en la emoción y

[\*] Organización benéfica internacional dedicada a garantizar el derecho a caminar y la oportunidad de disfrutarlo, apoyado y alentado para todos en todo el mundo.

Gestalt infanto-juvenil) expresa: “La vida va hacia delante y nosotros avanzamos con ella. Entendiendo este concepto, comprenderemos que no es posible detenerse y, en consecuencia, tampoco lo hace nuestra energía. La energía se canaliza a través del movimiento y nos renueva física y mentalmente. Cuando paseamos estamos recibiendo estímulos nuevos y variados que no podemos predecir. Así nuestro cerebro integra esta nueva formación generando nuevas formas de pensamiento y abandonando viejos bucles”.

“Si convertimos el pasear en una rutina más y paseamos siempre por los mismos sitios, no estaremos exponiéndonos a situaciones nuevas que nos permitan generar pensamientos y sensaciones nuevas”, concluye la psicóloga.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER MIENTRAS CAMINAMOS?

Existen diferentes opciones cuando salimos a caminar. En principio disponer de un calzado adecuado y de ropa cómoda, sin olvidarse del agua para la hidratación. Como caminar fue el primer paso en nuestra evolución, nuestra mente se desconecta cuando caminamos y, de alguna manera, nuestro cuerpo, a través de nuestros pies, se vuelve a conectar con la tierra, con nuestras raíces. Aunque no siempre es fácil lograrlo.

### TIPS PARA QUE LA CAMINATA SEA MÁS PLACENTERA:

**-Grabar ideas:** Cuando salgo a caminar o a correr llevo mi celular o un lapicero y una pequeña agenda. En esos espacios se produce una conexión entre mis pensamientos y mis sentimientos. En más de una oportunidad florecen nuevas ideas y comienza a dispararse el proceso creativo. Enseguida grabo o anoto esas ideas inspiradoras.

**-Aprendizaje consciente:** podemos caminar mientras escuchamos un nuevo idioma, para aprender o perfeccionar el que estamos estudiando, escuchar cursos de nuestra profesión, buscar temas históricos, socio-culturales o textos de psicología y analizarlos en nuestro camino.

**-Explorar música:** acompañarnos con música placentera y apropiada para la caminata y el espacio que recorremos.

**-Meditación y reflexión:** la meditación caminando es como comer. Con cada paso alimentamos nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Con nuestros pasos también alimentamos la tierra que pisamos. La tierra es como nuestra madre para el cuerpo. Cuando perdemos el contacto mucho tiempo con la naturaleza, enfermamos. Cada paso que damos en la meditación caminando nos permite entrar en contacto con la naturaleza y así poder estar bien de nuevo. Se ha dañado mucho la tierra, la naturaleza, por eso cuando caminamos nuestros pies la “acarician” y de alguna manera ayudamos a sanar nuestra Madre Tierra. Quienes podemos caminar debemos estar siempre agradecidos. Caminamos por nosotros y también caminamos por aquellos que no pueden.

**-Caminar acompañados:** Todas las propuestas anteriores se pueden realizar también en pequeños grupos. La experiencia y la vivencia que estaremos realizando se enriquecerán mucho más al compartir los pensamientos y sentimientos. Cuando practicamos la meditación caminando, lo hacemos disfrutando del caminar, sin ninguna finalidad o destino particular. Caminamos por el placer de caminar. Lo importante no es el fin o a dónde llegar, sino qué nos pasa o cómo vivimos ese camino hasta llegar al final. Nuestros antepasados, los migrantes que caminaban en busca de una nueva vida, tenían claro este objetivo. Se sostenían y se ayudaban en la perseverancia del sostén colectivo, en la fuerza que tenían de compartir un punto de llegada, en la magia de transitar juntos. Las caminatas de Jesús de Nazaret junto a sus discípulos pueden ser ejemplos para toda persona de buena voluntad que quiera vivir con esperanza y amor consigo mismo, con quien está a su lado y con el entorno.



Veinte siglos más tarde, un virus nos interpela e “invita” a repensarnos y reinventarnos hasta en nuestra movilidad, porque en la movilidad está la vida. Vamos hacia delante porque hay una reacción que nos empuja. La vida va hacia delante y nosotros avanzamos con ella. La vida no se detiene. Nos empuja hacia esa energía cósmica, hacia ese Amor Universal que lo encontramos a cada paso que damos, en cada paseo que disfrutamos, en cada lugar que observamos y con cada persona con la que nos vinculamos.

A cada paso se activan nuestros sentidos. Y el oído cumple un rol fundamental al caminar. Podemos descubrir y escuchar espacios de silencio en nuestro corazón y en nuestra mente, a pesar de los ruidos exteriores. Es en ese instante cuando comenzamos a redescubrirnos, solos o acompañados. Y cuando entramos en ese silencio interior sentimos que siempre ha estado allí. El silencio es valioso, nos permite conectarnos con Alguien o Algo Superior, porque es allí donde podemos escuchar su voz. Son las charlas inspiradoras que mantenían los antiguos filósofos griegos mientras caminaban. ■

## BENEFICIOS DEL CAMINAR

- ✓ El corazón bombea más rápido y hace circular más sangre y oxígeno a todos los órganos, incluido el cerebro.
- ✓ Retrasa el envejecimiento del cerebro.
- ✓ Aumenta el volumen del hipocampo (zona importante para la memoria) y eleva los niveles de moléculas que estimulan el nacimiento de nuevas neuronas y una mejor comunicación en la sinapsis.
- ✓ Controla tu peso y fomenta la eliminación de grasas.
- ✓ Aleja los problemas de tipo cardíaco y disminuye el riesgo de hipertensión.
- ✓ Produce efectos favorables sobre el colesterol.
- ✓ Es un enemigo de la depresión y combate la fatiga emocional.
- ✓ Previene la aparición de diabetes.
- ✓ Aumenta los niveles de vitamina D.
- ✓ Ayuda a perder peso.
- ✓ Evita la obesidad y los depósitos de celulitis.
- ✓ La caminata activa y rápida no solo refuerza los músculos inferiores, sino que tonifica toda la parte superior del cuerpo, especialmente los brazos y los abdominales.