

EJERCICIO FÍSICO SOSTENIBLE: UNA VÍA DE CONOCIMIENTO PRÁCTICO HACIA EL BIENESTAR Y LA FELICIDAD

Francisco Lagardera Otero
INEFC, Universidad de Lérida

Fecha de recepción: 10 Enero 2009.
Fecha de aceptación: 2 octubre 2009.

Resumen:

Ejercitarse constituye una necesidad vital en la especie humana que lleva, al menos que sepamos hasta hoy, cuatro millones de años caminando por el planeta Tierra. Pero para que sea satisfecha adecuadamente se requiere llevarla a cabo bajo determinadas condiciones para que surta los efectos benefactores esperados: frecuencia, intensidad, atención plena, estiramientos, postura justa y respiración conscientes, con el asesoramiento y dirección de expertos competentes en ejercicio físico sostenible.

La ejercitación física sostenible constituye en el siglo XXI la práctica motriz consciente que puede difundirse y popularizarse por todo el orbe, que sirva de enlace con la tradicional vía de conocimiento práctico que, solo para unos elegidos, constituyó hace cientos y miles de años, una sabiduría esotérica y minoritaria; para hacer que el ser humano regrese al ritmo y sensibilidad de una vida feliz y natural.

Palabras clave: Ejercicio físico sostenible, atención plena, respiración consciente, estiramiento cotidiano, postura justa.

SUSTAINABLE PHYSICAL EXERCISE: A PRACTICE KNOWLEDGE WAY TOWARDS WELFARE AND HAPPINESS

Abstract:

Practising exercise is a vital need in human species and it's been this way since mankind started walking on Earth's surface about four millions of years ago.

In order to satisfy this living need is essential to accomplish it under certain circumstances to reach the healthy effects desired: frequency, intensity, mindfulness, stretching, posture and conscious breathe, under the leadership and advice to competent experts in sustainable physical exercise.

Sustained physical exercise has become in 21 st century the conscious motor practice which can be spread and popularized all over the world. Sustained physical exercise can be a link with the traditional way of practical knowledge that, only for some selected people, hundreds and thousands of years ago, was an esoteric minority wisdom; this way human being will be allowed to come back to the rhythm and sensitivity of a happy and natural life.

Key words: Sustainable physical exercise, mindfulness, conscious breathing, daily stretching, just posture.



El ajuste de la postura bípeda requiere atención, práctica constante y a menudo la colaboración de una persona experta.

1. Introducción

El bienestar se experimenta, se siente, se transmite, se da y también se comparte, se trata por tanto de un estado de ánimo, de un estado del ser especialmente sensible en toda su sustancia en el que se da cuenta del buen funcionamiento de su vida en todos los ámbitos: somático, psíquico, social y afectivo.

Pero en las sociedades opulentas del Norte, aunque hoy estén en crisis, abigarrada en la posesión de bienes materiales, el ámbito económico es decisivo, incluso para algunos determinante, para lograr vivir en bienestar. En sentido general, cuando existe abundancia de riqueza en una determinada comunidad, se habla de sociedades con bienestar más que de personas. El estado general de la riqueza de una sociedad se cuantifica a través del PIB (Producto Interior Bruto) pero este indicador, tan parcial, está dejando de tener vigencia en la actualidad ya que también resulta necesario conocer la contabilización de la Huella Ecológica que la creación de esa riqueza ha ocasionado, para determinar hasta que punto el desarrollismo económico no está vulnerando los principios básicos de sostenibilidad que ahora mismo es imprescindible tener en cuenta en el mundo.

¿Pero es una sociedad rica una sociedad con bienestar? ¿Es una sociedad rica una sociedad buena para cuidar y criar a personas buenas que sean capaces de vivir en bienestar?

Se requiere cubrir un mínimo de necesidades vitales, personales y sociales para vivir con dignidad: comida, vivienda, seguridad y trabajo como garantía de autosuficiencia. Pero a partir de estas necesidades básicas, en las personas intervienen e influyen otros factores que poco tienen que ver con el acaparamiento de bienes materiales. Uno de estos aspectos fundamentales es el concepto de autorrealización (Maslow, A., 1983, p.71) como un proceso siempre inacabado e incompleto pero constante y continuo a lo largo de la existencia humana, que permite fluir a la persona (Csikszentmihalyi, M., 1997) en un contexto de armonía y bienestar consigo misma, con los demás y con el entorno, urbano, rural o natural, en el que viva.

Es desde la satisfacción de las necesidades mínimas, indispensables para vivir con dignidad, que las personas pueden formularse expectativas para vivir en bienestar durante largos periodos de la existencia, es decir, para lograr la conquista de una felicidad confortable e incluso de larga duración, aunque esté siempre sujeta a los flujos y reflujos de acontecimientos y coyunturas, propias y ajenas, que obligan a llevar a cabo procesos de reajuste y adaptación casi de modo permanente. En este proceso la ejercitación física sostenible puede constituir, de hecho constituye, un valioso tesoro si se pretende vivir en bienestar.

2. La felicidad como orientación y sentido de la vida

No fue hasta la irrupción de las revoluciones burguesas del XVIII que la

felicidad comenzó a constituir un derecho ciudadano. Al igual que la libertad, tanto individual como colectiva, o la dignidad humana, en el sentido de lograr vivir de manera digna, sin dependencias ni servidumbres. Se trata de logros recientes en las sociedades modernas.

Sin duda la modernidad, de la que somos hijos y herederos, constituyó un avance ostensible en los modos de organizar la convivencia, al menos en referencia a América del Norte y Europa occidental. Pero este proceso no fue ni mucho menos gratuito, sino que se labró merced a múltiples y diversos conflictos sociales y bélicos. No resultó fácil derribar el antiguo régimen y fue una tarea de titanes construir un Estado moderno, democrático, laico y protector de los derechos ciudadanos, entre ellos el de disponer de los medios indispensables para vivir de manera feliz.

En los momentos actuales del desarrollo de la civilización contemporánea parecen evidentes los avances que han supuesto una mejora sustancial en la calidad de vida de los habitantes del primer mundo. Aunque los desheredados, que siguen siendo mayoría, tan solo desean adquirir el nivel de confort de que disfrutaban las zonas industrializadas y desarrolladas económicamente del planeta.

El Estado del bienestar ha logrado democratizar el confort y la calidad de la vida, al menos en unos términos y unos porcentajes inéditos en la historia conocida de la humanidad. Desde el siglo XIX en el que la higiene pública se constituyó en una cuestión de Estado, la esperanza de vida de los seres humanos no ha dejado de aumentar, de modo que en la actualidad las naciones más desarrolladas están habitadas por una multitud de ancianos.

El Estado Moderno es ante todo una administración protectora de los derechos ciudadanos y, como algunos textos constitucionales proclaman, garante y servidor de su felicidad. Sentirse feliz es un modo de darle sentido a la vida que tiene cada día mayores adeptos, por ello los políticos suspiran por ayudar a conseguir la felicidad de sus conciudadanos. Casi se podría afirmar, sin excesivo temor a equivocarse, que un rasgo característico de la civilización dominante en el mundo más desarrollado social y económicamente, es la sacralización fetichista del bienestar, sobre todo entendido como confort y abundancia de bienes materiales.

Sin embargo, el bienestar vital que ha significado la puerta de entrada al paraíso terrenal, al estado profundo de felicidad, siempre minoritario, restringido a las clases dominantes en las sociedades precapitalistas, parece haberse democratizado. Efectivamente, desde la revolución de las clases medias en Europa occidental y Norteamérica, proceso social que significó el acceso de millones de personas a una calidad de vida privativa hasta entonces de la nobleza y de la alta burguesía, el bienestar no ha dejado de popularizarse y de hacerse accesible a grandes masas de población.

La racionalización de la vida moderna de la mano del desarrollo industrial y la organización cada vez más sofisticada y compleja de la sociedad, ha permitido

el acceso de millones de personas a los bienes de consumo, a las vacaciones, a los servicios sociales o a la garantía de las libertades individuales y colectivas. Pero este fenómeno se ha dado solo en una parte del planeta, que supone una quinta parte de sus actuales habitantes. El resto del mundo también aspira a estas mejoras, lo que está generando contradicciones y tensiones cada vez más intensas y descarnadas.

Pero tampoco para este privilegiado 20% de la población mundial estos avances suponen un tipo de vida ideal. Para unos la degeneración del sistema capitalista, actualmente dominante en el mundo, provoca que algunos se manifiesten apocalípticos por el consumo frenético y la falta de moral para respetar los ciclos de la naturaleza y la redistribución de la riqueza generada. Otros cabalgan a lomos del optimismo más desenfadado, aludiendo a la producción sin precedentes que permite la posesión de bienes materiales para una mayoría de la población asentada en las zonas ricas del planeta.

En los comienzos del siglo XXI se vive una encrucijada repleta de contradicciones. Se ha logrado una riqueza sin precedentes en los países industrializados, sin embargo éstos se niegan a ayudar de modo solidario al desarrollo de las zonas más pobres, aún a sabiendas de que tan solo la riqueza del tercer mundo puede frenar la explosión demográfica de éstos y su expansión migratoria hacia los países ricos, como se señala en el informe *Más allá de los límites del crecimiento* (1992). La dinámica y proliferación de organizaciones no gubernamentales que ayudan y son solidarios con la pobreza del mundo es una bella reacción social, pero claramente insuficiente por minoritaria, aunque no conviene descartar el despertar de una conciencia colectiva, como se señala en *La revolución de la conciencia* (Laszlo, E., Grof, S. y Russell, P., 2000).

La felicidad está hoy más que nunca asociada a la posesión de bienes materiales, al confort y al consumo, produciéndose un progresivo alejamiento de los seres humanos de los ciclos naturales de la vida, en especial de aquellos que viven en las sociedades opulentas y desarrolladas. Si hace frío se dispone de calefacciones, alteren o no sus residuos el medio ambiente; si hace calor se dispone de refrigeraciones, aunque se provoquen colapsos energéticos o se sigan alterando los ciclos de la naturaleza.

El bienestar, como un estado confortable de felicidad, sube y baja, entra y sale de la vida de manera constante, de ahí la importancia de que cada persona aprenda a fluir en bienestar sin necesidad de recurrir a ayudas externas. Se requiere de un bienestar del que cada persona se haga responsable, y así mismo, con las suficientes dosis de prudencia para lograr afrontar la vida en todas sus manifestaciones. Incluso se precisa aceptar el dolor como un indicador que alerta en torno a comportamientos que conviene modificar, para tratar de prestar más atención a la propia vida y gozar con ella.

La felicidad es una diosa con muchas cabezas: éxtasis, beatitud, belleza, singularidad, bienestar, confort o alegría, “*un pájaro azul que una tarde se nos*

posó en la palma caliente de la mano, y nos dejó como la huella de un paraíso perdido que nunca nadie alcanzó y con el que todos, en algún momento, dormidos o en estado de vigía, soñamos (E.Guisán, 1990, p.58).

3. El acceso a la felicidad a través del ejercicio físico sostenible

En este texto se parte del aserto axiomático de considerar que la ejercitación física sostenible es una necesidad vital *ócomo respirar o comer, pero se requiere hacerlo de modo equilibrado y ajustado a las necesidades de cada persona, cualquiera que sea su edad y condición física* (Lagardera, F., 2007, p.24), para que se obtengan los efectos benefactores que puede desencadenar en la vida de la persona que lo practique.

Se viene al mundo provistos de cuerpo, y aunque éste sea prácticamente reconstruido por la cultura, mantiene memorias que pueden ser exploradas, revelándose como auténticos tesoros que en la medida que son descubiertos por cada uno se convierten de inmediato en ventanas abiertas a la felicidad. Es como el descubrimiento de la divinidad en sí mismo. *“Para los místicos, la naturaleza y su propio cuerpo ya desempeñan el papel de templo* (Laszlo, E., Grof, S. y Russell, P., 2000, p.57). Pero para llegar a descubrir al propio cuerpo como el auténtico templo de la vida se requiere de un proceso de aprendizaje, que en otro tiempo estaba tan solo al alcance de muy pocos que dedicaban toda su vida a este camino de perfección. Sin embargo, en este tiempo histórico, este aprendizaje puede estar a disposición de millones de personas, aunque esto sí, no exento de una fuerte implicación, tesón y coraje por parte de aquellos que desean abandonar la desazón e insatisfacción que genera la felicidad frustrada de los sueños y deseos basados estrictamente en la posesión de bienes materiales.

Nuestra existencia mundana es ontológicamente corpórea, de modo que el cuerpo es para nuestro discurrir vital una realidad tangible, algo intrínseco a nuestra permanencia en el mundo, pero cuyos ecos parecen apagarse entre los ruidos y recursos altamente tecnificados de la sociedad del momento. De ahí que el ejercicio físico sostenible pueda constituir un modo de recuperar las raíces que vinculan a las personas con la realidad sustancialmente natural del existir humano, una vía práctica de abrir la conciencia a los sentidos y las sensaciones que depara el mero existir. El cuerpo es también

“...el origen, pues, de todo acto humano, de toda reflexión, de todo contacto con la realidad es la ineludible certeza de la sensación. Ella es el principio de todo criterio de conocimiento, que pone su inconfundible seguridad en el principio de toda vida y de todo saber. La vuelta a lo sensible, a lo que la reducción a lo sensible puede aportar a la existencia, es, por consiguiente, el mejor criterio de verificabilidad que la naturaleza nos ofrece (Lledó, E., 1995, p.90).

Pero sobre todo, es a través de la corporeidad que se puede experimentar e investigar el conocimiento de sí mismo con una cierta distancia con el sistema de

creencias y los arquetipos mentales que transmite la cultura y que gobiernan la vida, cada vez más mental y por tanto a expensas del dominio del grupo sobre la persona, a la vez que más alejada de la naturaleza de la vida en sí.

Del mismo modo que existe una felicidad refinada y culta al alcance de aquellas personas que han educado su sensibilidad para gozar de la música, de la literatura o del arte, de manera que aquél que no se haya adentrado y enculturizado en este especializado ámbito le será mucho menos accesible el gozo con estas producciones humanas; existe también una felicidad primaria. Esta se otorga con la vida y permite gozar con la satisfacción de las necesidades vitales, ya sea la alimentación, el ejercicio físico o la sexualidad, aunque la intermediación de la cultura sobrecarga de tabúes y prejuicios la satisfacción de estas necesidades básicas. Es por esto que la educación física sostenible es en estos momentos del desarrollo social una educación imprescindible y el ejercicio físico sostenible una necesidad cotidiana.

La ausencia de ejercicio físico cotidiano, como ocurre con el sedentarismo, tan usual en los países desarrollados actualmente, trae como consecuencia deficiencias somáticas que debilitan la salud, lo que la medicina denomina enfermedades hipocinéticas. A lo largo de la evolución humana, de más de cuatro millones de años datados hasta la actualidad, la filogenia de los *humanes*¹ ha recurrido a una adaptación constante al esfuerzo ineludible necesario para asegurar el sustento cotidiano: andar largas caminatas, correr, saltar, transportar, efectuar labores agrícolas, construcción de utensilios, de viviendas y de otras muchas acciones habituales en la vida de cualquier ser humano que nos haya precedido en la historia hasta la mitad del siglo XX.

Cada ser vivo está dotado de singularidad, por esto cuando se hace referencia a la vida sensitiva de las personas, a su cuerpo y a su conciencia, supone hacerlo desde la aceptación de sus rasgos morfológicos, de su historia personal, de su afectividad, de sus emociones..., en definitiva, de un actuar específico, o como afirma Varela (1997:174 y sig.) de un enactuar, en donde la cognición se hace cuerpo, pues al enactuar se pone en disposición al sistema cognitivo de impregnarse en cada acto de su ser corporal, de corporeizar la acción y darle un carácter singular, único e intransferible.

Referirse a enacción o a cognición corporeizada tiene para la educación física una importancia capital, pues vertebrada desde la teoría cognitiva a todo el conjunto de saberes que sobre el cuerpo han ido generando las diversas culturas, algunas de carácter milenario, y que logran transformar, en el sentido de realidad tangible, la vida de las personas, de modo eficiente y trascendente, de ahí que no en vano, todos los sistemas de creencias mágico religiosas dispongan de un nutrido repertorio de ejercitaciones y rituales corporales.

¹ Jesús Mosterín utiliza el término *humán* (1987) y *humanes* (2006) para hacer referencia al género *homo*, ofreciendo así una alternativa al uso problemático que con respecto al género puede implicar la palabra hombre o la de humanos para referirse a la especie humana.

Desde esta perspectiva etnográfica, naturalista y ancestral surge la necesidad social, imperiosa, en este tiempo histórico de desvinculación artificiosa de la realidad sensitiva, de que todos los seres humanos puedan aprender a conectar con su respiración, a buscar su propio equilibrio, a encontrar las posturas que le proporcionan armonía y bienestar, a utilizar su coraje y disciplina para disolver el dolor, a dejar fluir los pensamientos o a sentir cada rincón de su cuerpo, como parte de un proceso consciente capaz de generar un bienestar profundo y persistente desde la satisfacción de las necesidades básicas.

Se hace preciso un tratamiento personalizado para cada practicante, pues no existen las recetas universales, ni las posturas adecuadas o inadecuadas, sino las respuestas ajustadas a las necesidades de cada persona, generadas por la propia idiosincrasia personal, por el carácter, por la morfología o por la historia personal de cada cual.

Conviene remarcar que se está haciendo referencia a una necesidad vital de trascendencia en la biografía de las personas. La práctica de ejercicio físico sostenible es bastante más que la adquisición de un buen hábito, un comportamiento recomendable para la ocupación del tiempo de ocio o una práctica terapéutica. Es a partir de la satisfacción de una necesidad, realizada de manera consciente y sostenible, este actuar puede transformarse en un arte, en un proceso mágico que puede conducir a los seres humanos por la senda de la felicidad plena. De aquí la necesidad de una adecuada pedagogía específica.

Se pueden dar algunas indicaciones de tipo general, pero se hace necesario que la sociedad cuente cada día con más y mejores especialistas en cultura física, en educación de la *physis*, para que puedan prescribir y asesorar en el tipo de ejercicio físico sostenible que conviene a cada persona, dependiendo de su edad, género, condición física e historia personal, puesto que los procesos, intensidades y frecuencias son tan variables como el número de personas.

Si se pretende construir una sociedad del bienestar se requiere contar con los medios necesarios para que todas las personas estén en las mejores condiciones de llevar a cabo de manera cotidiana el tipo de ejercitación física sostenible que requieren para satisfacer sus necesidades básicas, de la misma manera que se requiere mantener una alimentación equilibrada y el descanso necesario para restablecer las energías consumidas. Pero sobre todo, se requiere aprender a gozar con la práctica de ejercicio físico sostenible de forma cotidiana y consciente, un maravilloso camino para vivir en armonía con el mundo, que proporciona un bienestar profundo.

4. El ejercicio físico sostenible sigue la dirección de las leyes de la naturaleza

Cualquier ejercicio físico que aspire a considerarse sostenible tiene que estar regido por el principio general de adaptación, condición esta que debe ser respetada si se desea alcanzar el bienestar. Esto implica una adaptación al esfuerzo

siguiendo siempre los designios de las propias condiciones físicas, cualquiera que sea el momento de la vida. Esta condición fundamental impone la necesidad de no forzar en ningún caso más allá de los propios límites.

La ley del equilibrio y armonía del ser para tratar de recuperar la unidad, sanciona la prescripción de ejercitarse con mesura, buscando siempre el equilibrio cuerpo mente, del lado derecho y del izquierdo, de la corriente energética sutil (lenta y suave) y de la explosiva (cálida y rápida), utilizando siempre las pausas requeridas para la adecuada recuperación.

Dejar que todo fluya de manera armónica y equilibrada, sin prisas ni agitaciones, sin agobios ni estridencias. Tratar de no forzar los propios límites, cualquiera que sea la circunstancia. Utilizar el dolor y el cansancio como indicadores eficaces para conocer los umbrales de tolerancia personales al esfuerzo. Vivir de manera sostenible, siendo sensible al principio de prudencia que marca las reservas necesarias para que nadie se deslice más allá de las situaciones de peligro inminente.

La naturaleza es sabia y procura manifestarse en cada persona del modo que cada cual necesita. Sin embargo, los gustos y las expectativas mentales y virtuales nos ubican con frecuencia fuera de la realidad sensitiva y natural. Es por esto que llegar a ser capaz de sentir la propia vida, la propia naturaleza, se convierte en la primera lección a aprender por el viviente humano, dada su trascendencia para el resto de su discurrir vital.

Las personas a lo largo de la vida administramos un legado genético y un patrimonio cultural que se nos ha otorgado con el nacimiento, la crianza y la socialización, pero son muy complejas y variadas las circunstancias que condicionan el tipo de vida que configura cada biografía. El contexto histórico, geográfico, económico o social resultan decisivos, pero no lo son menos la responsabilidad, la inteligencia y el coraje con el que cada cual trata de sacar el mejor partido de su paso por la vida.

Vivir en bienestar puede considerarse una noción mucho más cercana y afín a un estado de ánimo o a una determinada presencia en el mundo que a la consecución de una meta, sea ésta política, económica o espiritual. Es el camino o el proceso y no la posada o la meta, la que otorga al viviente humano un sentido profundo de satisfacción y felicidad consigo mismo y con el mundo.

En el complejo y lento proceso de ir destilando bienestar con el paso de las diferentes etapas vitales, la relación que establece cada persona con su realidad sentiente resulta ser un punto crucial. La *physis* es lo que se presenta como real con la apertura de la conciencia, con el despertar de la inteligencia sentiente. El bagaje genético modelado por la cultura es la referencia identitaria más clara y primitiva, por esto la vía física de conocimiento ha sido desde hace milenios un camino de sabiduría y perfección. Lo fue hasta la irrupción del racionalismo puro y duro que emergió con la modernidad. Con el reflujo del fetichismo de la razón hoy se

permite reivindicar la importancia de los afectos, de las emociones y de los sentires en la construcción del ser humano. Es por esto que la educación física puede y debe recuperar su valor social en cuanto pedagogía del bienvivir en vez de una pedagogía del logro de habilidades más o menos competentes.

La educación física que sigue centrando su quehacer pedagógico en la instrucción de destrezas, tiene que poner a la persona en el centro de su interés educativo si desea responder a las necesidades del siglo XXI, para que su función consista en tratar de ayudar a cada ser humano en su desarrollo singular, armónico y equilibrado, mediante el aprendizaje de conocimientos procedimentales (Parlebas, P., 2001) que le permitan vivir en bienestar, activando, mejorando y puliendo las cualidades que cada uno atesora, y que desgraciadamente, muchos no saben apreciar, ni gozar.

Este es el gran legado de la educación física, colaborar a que las personas aprendan a vivir en bienestar, un excelente capital social. Pues del mismo modo que un capital económico aumenta las posibilidades de una persona o de una empresa para invertir en lo que considere necesario, las sociedades disponen de toda una “*urdimbre de sentimientos, actitudes, normas y comportamientos que forman el capital social de una comunidad*” (Marina, J. A., 2006, p.125) y que dan buena medida de su grado de civilización y de sus posibilidades de generar un contexto social de bienestar entre sus miembros. Este es el sentido profundo que deviene de modificar el objeto pedagógico de la educación física, lograr que el ser humano, a través de un proceso singular de optimización de sus conductas motrices, se convierta en la referencia pertinente de su acción educativa.

5. Ejercitación física consciente o cómo emprender el camino hacia el paraíso terrenal

Aprender a prestarse atención es la primera y más compleja tarea que debe emprender la persona que desea alcanzar el bienestar permanente a partir de la práctica cotidiana de ejercicio físico sostenible. El cultivo de la auto atención se convierte en un objetivo prioritario de todo practicante. El fluir incesante de pensamientos a la mente es posiblemente el impedimento más duro y problemático para comenzar a focalizar la atención en sí mismo. La mente debe ser entrenada para lograr la necesaria apertura sensitiva, para lograr vivir presente en sí mismo, en el aquí y el ahora (Tolle, E., 2001).

Existen muchos recursos y métodos para conseguir dejar pasar ideas y pensamientos sin aferrarse a ellos, pero lo importante es que cada cual aprenda a manejar su propia mente y pueda ir probando diversos modos para que el discurrir de los mismos no suponga un obstáculo, de esta manera se puede aprovechar la energía psíquica y lograr centrar la atención sobre el propio cuerpo. Resulta estéril emprender una lucha contra el propio pensamiento, puesto que esto implica que media mente se dedica a fabricar pensamientos y la otra media a tratar de evitarlos. La solución radica en tratar de aceptar los pensamientos dejándolos fluir, pero a la

vez, abrirles una especie de desagüe para que, al mismo tiempo que van surgiendo, desaparezcan de inmediato mientras se exhala el aire respirado, mediante largos suspiros. Es como sentirse espectador pasivo de los propios pensamientos, sin implicarse ni aferrarse a ellos, como si se contemplase una película.

Por más extraño que pueda parecernos, la atención plena nos permite degustar y encarnar, en todos y cada uno de los instantes de nuestra vida, lo que más profundamente deseamos, lo que más se nos escapa y que, de forma paradójica, más cerca se halla de nosotros, la estabilidad, la paz mental y todo lo que las acompaña (Kabat-Zinn, J., 2007, p. 35).

En la vida cotidiana se actúa de modo automatizado a base de respuestas que ya están convertidas en rutinas, en comportamientos habituales. De este modo se puede caminar mecánicamente mientras nos enfrascamos en nuestros pensamientos o mientras mantenemos una conversación con otra persona, pero olvidamos a nuestros pies, rodillas, pelvis, espalda, hombros y cabeza.

Cuando, por un instante, se puede ser capaz de concentrar la atención en una determinada parte del cuerpo, esta zona gana en sensibilidad. A veces se siente una ligera comezón u hormigueo, en otras como si esa zona cobrara vida propia, como si se revitalizara.

En la sociedad contemporánea esta simple ejercitación no está tan sólo olvidada, sino que sufre una constante desvalorización y desprestigio. Parece una actitud estúpida y poco rentable. En otras ocasiones las personas reaccionan con temor ante sus propias sensaciones corporales, como si tuvieran miedo de su propia vida. Esta situación es totalmente absurda, anómala y sumamente peligrosa para la salud de las personas y el bienestar social. ¿Cómo puede existir algo más prioritario o importante que la propia vida?

El ejercicio básico para entrenar la atención plena consiste en estarse quieto sin hacer nada y prestarse atención. Se trata de ejercitar la atención de sí mismo, ensimismarse con la propia vida. Pero también se puede entrenar la atención plena andando, corriendo, saltando, bailando, conduciendo, estando quieto de pie o sentado, cualquier momento de la práctica motriz cotidiana puede ser escenario adecuado para entrenar la atención plena de sí mismo.

Pero no resulta sencillo el entrenamiento de la auto atención, puesto que la atención se dispersa con muchísima facilidad: una mosca, el ruido de la calle, un ligero picor o comezón en alguna parte del cuerpo, el sudor que resbala por la piel, mil y un pensamientos, somnolencia..., cualquier minúsculo estímulo, interno o externo, disipa la atención y provoca que el ejercicio se convierta, en algo rutinario y mecánico.

Lograr que las personas vayan adquiriendo autodisciplina, aunque en pequeñas dosis, para ir dominando la atención sobre sí mismo, se convierte en un objetivo prioritario de todo educador físico que se precie. Sin atención resulta imposible que cualquier persona logre iniciar un viaje intimista y puramente

sensitivo que, a través de la ejercitación física sostenible plenamente consciente, convierte a músculos, huesos, articulaciones, vísceras, vasos y cualquier lugar del cuerpo, en un auténtico festín.

La automatización de determinados modos de llevar a cabo las acciones motrices, que exige con frecuencia la práctica deportiva, resulta un duro impedimento para el cultivo de la atención. Los deportistas tienen, por ello, mayores dificultades que otras personas, por lo que tienen que prestarse más cuidados, aunque tengan la costumbre de tener el cuerpo activado frecuentemente, lo que por otra parte, les da mayores oportunidades para la toma de conciencia.

Llenar de sentido y atención cada acción motriz de nuestra vida supone abandonar, aunque sea por unos momentos, la lamentable enajenación hipnótica a la que sometemos inconscientemente a nuestro cuerpo. Tan sólo el dolor nos rescata del sonambulismo habitual, pero en vez de prestarnos atención acudimos a una farmacia a por calmantes y somníferos. Romper este círculo enfermizo se convierte en objeto prioritario del cultivo de la auto atención.

6. Respirar con plenitud y conciencia es necesario para acceder a la atención plena

Ejercicio y respiración son dos almas gemelas, debido a que el oxígeno es un gas esencial para la generación de energía vital, de ahí la necesidad de aprender desde temprana edad a activar la respiración profunda diafragmática, ensanchando la caja torácica, estimulando todos los alvéolos pulmonares y haciéndolo de modo consciente para experimentar los maravillosos efectos de una ejercitación consciente y alimentada con el mejor y más puro oxígeno posible.

El diafragma es el músculo respiratorio por excelencia. Ubicado como un fajín perpendicular al plano vertical del cuerpo, separa los pulmones de las vísceras. Es el músculo responsable de la respiración de la calma, de la naturalidad y del relax, ya que su acción mecánica se efectúa sobre el tercio inferior de los pulmones durante la exhalación. Es el tipo de respiración que utiliza el recién nacido o la de aquél que duerme plácidamente.

El diafragma es prácticamente el segundo corazón, puesto que su acción de émbolo sobre la base de los pulmones renueva totalmente el aire en ellos contenido, lo que implica de inmediato mejorar sustancialmente la cantidad y calidad del oxígeno que llega a las células. Un bebé satisfecho activa plácidamente su diafragma cuando duerme, pero con las continuas frustraciones de la vida este músculo se va bloqueando, de tal modo que respirar con el diafragma bloqueado supone no vaciar la totalidad del aire contenido en los pulmones, lo que se ha convertido en algo habitual para millones de personas en la sociedad actual, de modo que vivir en hipoxia, con carencia de oxígeno, es casi la norma.



Dado que el cuerpo humano es agua en un 80%, si está en equilibrio al constituir la vasija que contiene la vida, todo el ser logra también armonizarse y equilibrarse.

La acción mecánica del diafragma durante la aspiración o inhalación, produce un suave masaje sobre los órganos y vísceras del abdomen. *“El hígado se descongestiona y la vesícula evacua la bilis en el momento oportuno. La circulación acelerada en el hígado y la estimulación de la vesícula previenen la formación de cálculos. El bazo, el estómago, el páncreas y todo el tubo digestivo son masajeados y tonificados”* (Van Lysebeth, A., 1985, p. 29).

La respiración diafragmática relaja y tonifica el organismo, y su función de émbolo sobre la parte baja de los pulmones mejora notablemente la circulación sanguínea al facilitar el intercambio de sangre venosa en los pulmones. Es la respiración que activa el proceso vital, la oleada energética que recorre el organismo en todas direcciones, por esta razón, para los yoguis significa el centro guía o *pranayama* y para los taoístas chinos representa el *qi* o energía vital.

Todo el mundo piensa, pero no experimenta, que su respiración es un fluir constante y armónico, pero se está en un error grave, aunque en la sociedad actual sea esta una situación generalizada.

“Nuestra respiración es a menudo corta y superficial, por lo que los intercambios gaseosos pierden gran parte de su eficacia. El conjunto del organismo es víctima de las consecuencias de lo que a la larga se deriva de la degradación de las funciones vitales y la aparición de toda clase de enfermedades. En consecuencia, armonizar por completo la respiración es de máxima importancia para favorecer el intercambio gaseoso, mejorar el estado de salud y luchar contra el envejecimiento” (Liu Dong, 2000, p.75).

Este maravilloso músculo que separa los pulmones de las vísceras al modo de una tela de araña o de un parapente desplegado, permite al contraerse que los pulmones liberen el gas contenido en el tercio inferior de su volumen, por lo que al exhalar de este modo se logra vaciarlos completamente. Esto significa que todos los residuos de la combustión celular, anhídrido carbónico, vapor de agua y calor, son expulsados con cada exhalación, de modo que con el ciclo respiratorio los pulmones renuevan totalmente su aire, nutriendo con oxígeno todo el organismo.

Al estar insertado el músculo diafragmático en la segunda y tercera vértebra lumbar, la contracción de éste al empujar la parte baja de los pulmones durante la exhalación, provoca una mayor protuberancia de la curvatura lumbar, por lo que aquellas personas con una clara tendencia a la anteversión pélvica (hiperlordosis: prominente curvatura lumbar) deben tener especial cuidado en prolongar la exhalación sacando el aire poco a poco, al mismo tiempo que centran su atención en la zona lumbar, tratando de estirar las vértebras y recolocar la pelvis. Para lograr un excelente estiramiento pasivo, al mismo tiempo que se activa la respiración diafragmática, es preferible que los ejercicios respiratorios se realicen en la postura base de restauración (en decúbito supino con las piernas semiflexionadas) con una pequeña cuña en la cabeza y otra en el sacro, tal y como indican multitud de tratados (Alexander, G. 1983; Bertherat, T., 1987; Brennan, R., 2001; Munné, A., 2002).

Apenas se puede vivir más allá de unos minutos sin respirar, lo cual resulta un indicador elocuente de la trascendencia de este fenómeno para la vida, sin embargo muchas personas viven muchos años respirando de un modo mecánico e inconsciente, sin reparar en que se trata de una necesidad vital de primer orden.

Para vivir bien la primera condición es respirar bien, pero es que además, ser consciente de la respiración, aunque sea en momentos puntuales del día, supone un placer sensitivo maravilloso, un sentirse aquí y ahora, lo que disipa el torrente de pensamientos y provoca de inmediato bienestar.

7. Estirarse diariamente y crecer hacia la luz es una necesidad vital para lograr bienestar

Desde que se deja de crecer, antes de finalizar el periodo de la adolescencia, las personas comenzamos a decrecer o a comprimarnos debido al efecto, continuo y diario, de la presión ejercida por la fuerza gravitatoria de la Tierra. Durante las horas de sueño el cuerpo se descomprime de modo natural, pero se duerme poco o mal. Los practicantes de algún tipo de modalidad deportiva o ejercitación física de intensidad media o alta, se comprimen mucho más que las que realizan ejercitaciones de tipo moderado, de ahí la necesidad de que todos los deportistas aprendan a estirar sus músculos, tendones y articulaciones antes y después de ejercitarse y a hacerlo de modo consciente, casi con devoción, como un modo de oración corporal. No por obligación, sino con auténtica delectación.

Hacer un estiramiento constituye una de las ejercitaciones más sanas y deliciosas que puede llevar a cabo persona alguna. Si observamos a nuestros parientes mamíferos más próximos (perros y gatos) constatamos la frecuencia con que estos animales se estiran y el enorme bienestar que estos ejercicios parece proporcionarles. Sus estiramientos son parsimoniosos, amplios y completos.

Realizarlos con atención y lentitud es una condición imprescindible para que surta el efecto benefactor deseado. Nada hay más peligroso que un estiramiento realizado con precipitación, de modo mecánico o sin prestar la necesaria atención. Estirarse supone poner en tensión un grupo muscular hasta notar la presión en los tendones que lo fijan al hueso, así como en los ligamentos de las articulaciones implicadas. Este proceder es tan sutil como personal, dado que cada morfología corporal y cada historia muscular requiere de un grado diferente de tensión. Cada persona debe aprender a reconocer sus propios límites y a no sobrepasarlos, por lo que tiene que proceder con atención y lentitud.

Los estiramientos se hacen lentamente con la finalidad expresa de tomar conciencia de los músculos, huesos y articulaciones implicados. Se estira lenta y conscientemente, se mantiene el estiramiento unos instantes, tanto como dure la inhalación de aire, para finalizar soltando muy poco a poco al exhalar, convirtiéndose éste modo de obrar en *“un desenroscar y enroscar el cuerpo”* (Munné, A., 1993, p.256).

Estirarse con plena conciencia y hacerlo mediante acciones motrices extremadamente lentas, significa iniciarse en un proceso de apertura hacia un mundo sensitivo en donde la recuperación de la naturalidad y el goce de la vida son la fuente del bienestar y la salud.



Correr y caminar son dos acciones motrices que realizadas con atención plena y de manera sostenible se convierten en momentos sublimes de éxtasis.

Darse cuenta de las propias sensaciones corporales es un auténtico festín que está al alcance de cualquier persona, sea rica o pobre, alta o baja, con o sin estudios. Todas las personas, por el mero hecho de vivir, tienen la posibilidad de gozar de las sensaciones corporales, pero para entrar en el paraíso sensitivo se tiene que educar la auto atención y aprender a llevar a cabo acciones motrices con lentitud, siguiendo el propio ritmo respiratorio, para lograr deleitarse en el ensimismamiento sensitivo.

Sin embargo, este proceso educativo resulta problemático en una sociedad surcada por la prisa y la competitividad, que empuja a las personas a fijarse objetivos externos a su propia realidad corpórea, por lo que las señales del cuerpo son interpretadas en la vida cotidiana como molestias o impedimentos para conseguir metas, sueños y entelequias. El bienestar se encuentra en el propio cuerpo, tan solo hay que aflojar, prestar atención a las propias sensaciones y estirarse todos los días gozosamente, para seguir creciendo hacia la luz con el transcurso de los años, en vez de encogerse y comprimirse, como es ahora habitual ver en los cuerpos de muchos ancianos.

8. Aprender a percibir la postura justa es un conocimiento básico para la buena vida

Experimentar, sentir y aplicar la postura justa, tanto sedente como bípeda, sea estática o dinámica, depende de la sensibilidad, conciencia y entrenamiento de cada persona, puesto que la morfología, peso, textura y medida corporal tiene que adaptarse en cada circunstancia y momento de la vida a la situación de estabilidad, armonía y equilibrio más conveniente. Es este un conocimiento práctico fundamental en la cultura física de la humanidad que tiene que asumir e incorporar como propio todo educador o preparador físico.

La tecnológica civilización moderna ha propiciado que se viva sentado durante un volumen de tiempo muy importante en relación al total de la vida activa. Una sociedad en la que el sector económico de los servicios es claramente dominante está provocando en los ciudadanos grandes dosis de sedentarismo, el gran veneno de la civilización contemporánea, pero es que además, tantas horas sentados propicia tendencias erróneas en la adopción de posturas de sentado que ponen en peligro el bienestar e incluso pueden suponer un quebranto para la salud de las personas, pues como sus efectos son a largo plazo, no se vislumbra con claridad sus consecuencias.

En la sociedad actual se utilizan habitualmente sillas para sentarse, pero ni su diseño ni los habituales modos de sentarse son los más adecuados para mantener en equilibrio y armonía la muscularmente poderosa espalda. Por esto, para experimentar la vivencia de sentarse de modo estable y equilibrado, resulta imprescindible recurrir a la milenaria tradición taoísta de *estarse quieto sentado sin hacer nada*, como modo superior de estar ensimismado, de dejar transcurrir la vida

en actitud contemplativa, que puede utilizar la silla, un ligero cojín o el propio cuerpo sin otra mediación para sentarse.

La postura sentada representa ante todo el equilibrio cuerpo-mente, pues con ella se logra un estado de compensación y bienestar que restaura las tensiones y desequilibrios de la postura erecta y la posibilidad de conseguir la armonía del ser.

Disponerse sentado predispone a la meditación, al equilibrio emocional, a la atención interiorizada y a la concentración e ensimismamiento. Pero sentarse sin tener en cuenta algunas consideraciones anatómicas y biomecánicas básicas puede resultar una postura en la que germine la tensión, la incomodidad o el desequilibrio.

En la postura sentada para permanecer en equilibrio estable y bienhechor el tronco se mantiene estirado desde el coxis hasta la fontanela. Para que este estiramiento se produzca de forma natural, en ausencia de crispaciones y tensiones musculares, respetando las curvaturas de la columna sin forzarlas, resulta preciso que el asiento se produzca sobre un plano inclinado para respetar la angulación natural que ostenta la pelvis respecto del plano vertical.

Pero en la sociedad actual se pasan muchas horas del día sentados en sillas o en sillones anatómicamente catastróficos. Aunque la inclinación natural de la pelvis respecto del plano horizontal es decreciente desde el sacro a las rodillas, por lo que este tendría que estar más elevado que aquellas. Sin embargo, sillas y sillones se diseñan para sentarnos planos o con una estabilidad invertida (rodillas más elevadas que el sacro). Esto ocasiona grandes disfunciones y patologías.

Un asiento natural es aquél que su inclinación proporciona tal estabilidad a la espalda que ésta no requiere ningún tipo de soporte (respaldo). Es por esto que conviene realizar diariamente estiramientos y ejercicios prácticos con sillas convencionales, para que las personas aprendan a colocarse pelotitas, saquitos, cartones, prendas de vestir o almohadas ligeras, logrando de este modo ser capaces de adoptar una postura sentada justa, es decir, que se ajuste a sus necesidades, con la que experimentar equilibrio y estabilidad duraderos, cualquiera que sea la circunstancia: en el cine, en la oficina, en la escuela...

Los seres humanos también permanecemos mucho tiempo al día de pie, actuando en todo momento la presión de la fuerza de la gravedad sobre nuestras articulaciones, en especial sobre el espinazo, auténtico amortiguador del cuerpo humano. Es por esto que los humanos en cuanto dejamos de crecer de modo natural al final de la pubertad, comenzamos lenta pero inexorablemente a comprimirnos y a decrecer por mor de la fuerza gravitatoria. De ahí la importancia de aprender a prestarse atención para lograr estirarnos constantemente para compensar la compresión gravitatoria, y también, para lograr gozar de la estabilidad bípeda, auténtica conquista de la especie humana.

El bipedismo ha supuesto la mayor conquista motriz de la especie humana y ha catapultado a ésta hacia el desarrollo de la cultura y la inteligencia, es decir, formas muy complejas pero eficientes de adaptación exitosa al medio.

Pero este avance motor sin parangón en ninguna otra especie conocida, también tiene su servidumbre, ya que la desarrollada y potente musculatura posterior tiene que llevar a cabo un trabajo extra para contrarrestar la fuerza gravitatoria y mantenernos erectos. 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 podales.

Permanecer de pie es estar en un permanente equilibrio. Se trata de un ajuste constante que desgraciadamente se transforma en una respuesta mecánica e inconsciente, de ahí que se esté continuamente compensando un lado u otro, apoyando en el suelo un pie más que el otro.

Llegar a ser conscientes de la postura bípeda, en cualquier lugar y circunstancia, pero sobre todo, capaces de reajustar un desequilibrio funcional debido al cansancio, a un impacto emocional o a la prisa y a la ansiedad, mediante un estiramiento que provoque distensión y reequilibrio, no es tan sólo una conducta óptima, educativamente hablando, sino un objetivo de salud pública e interés general que debieran perseguir todos los gobiernos del mundo con la OMS a la cabeza.

Resulta fascinante comprobar, cuando la atención está suficientemente entrenada, la maravillosa sensación de estar de pie con un equilibrio y una estabilidad adecuada a la envergadura y morfología de la persona, tanto en desplazamiento como en situaciones en las que se permanece completamente quieto.

Vivir de pie es estar en un continuo equilibrio y desequilibrio, en el que cualquier afectación emocional provoca inestabilidad. Por otra parte, la lateralidad dominante en la mayoría de personas, y sobre todo el entrenamiento o la mera práctica en algunas modalidades deportivas, provoca disparidad de desarrollo en las dos cadenas musculares posteriores que discurren paralelas desde los pies a la cabeza, de ahí que grandes atletas, aparentemente esbeltos y con un cuerpo escultórico, apenas pueden mantenerse inmóviles de pie durante unos instantes sin sentirse martilleados por el dolor y el sufrimiento.

Esta dolorosa sensación es un malestar constante que de modo erróneo la mente asocia a la propia morfología, cuando en estricto sentido, se trata de un proceso que consiste en no haber logrado aprender a prestarle atención al propio equilibrio.



Permanecer sentada, quieta, sin hacer nada, es la actitud ideal para lograr ajustar la postura y estirarse hacia la luz

Es importante tener en cuenta algunas referencias anatómicas y biomecánicas para observar en el propio cuerpo los ajustes de la postura bípeda, que debe esto sí, aplicar y entrenar cada persona: flexionar ligeramente las rodillas para eliminar la rigidez de las cadenas posteriores, bascular sutilmente la pelvis en retroversión desde el eje del trocánter para compensar la lordosis lumbar y elevar el esternón para que la cabeza se estire hacia el cielo desde la fontanela. Ajustar adecuadamente estos tres puntos puede obrar milagros, si la persona es suficientemente constante para ir afinando y experimentando diariamente estos tres botones o puntos neurálgicos de la bipedestación armónica y equilibrada.

Toda la magia consiste en prestarse atención, en lograr conectarse a sí mismo de cuando en cuando, en vez de vivir abrazado a la rutina automatizada que secuestra el placer de sentirse cómodamente vivo de pie. Problemas morfológicos como las piernas arqueadas o una pronunciada anteversión pélvica difícilmente pueden subsanarse, ni incluso quirúrgicamente. Pero la persona puede entrenarse para disciplinar su atención cuando está de pie, y de este modo, al compensar adecuadamente su equilibrio, lograr armonía y bienestar.

Conviene aclarar que aunque muchos autores se refieran constantemente a la postura correcta, ésta no existe como tal, puesto que no hay un modelo estándar o arquetipo a seguir sino que cada persona tiene que aprender a explorar y ajustar aquella postura que resulte más adecuada a sus características morfológicas y psíquicas, la postura justa con la que cada persona consiga alcanzar el adecuado equilibrio y la armonía precisa, de manera permanente.

9. ¿Cómo elegir el ejercicio físico sostenible adecuado?

El gusto o inclinación por una determinada práctica motriz no es suficiente criterio para elegirla, habida cuenta de la diversidad de opciones existentes y de las muy distintas necesidades que tiene cada persona. Aunque el ejecutante lleve a cabo con mucho placer un determinado ejercicio físico o la práctica motriz realizada proporcione una gran excitación e intensas emociones, no es este indicador suficiente para que genere a medio y largo plazo bienestar. Una decisión inteligente y eficaz es lograr que los gustos se adapten a las necesidades existentes en cada caso.

Todo aprendizaje implica una adaptación, es decir, se aprende en la medida que se dispone de una respuesta eficaz a un determinado problema, sea este de orden biológico, social o psíquico. Así pues, cada persona va adaptándose a la vida en la medida que aprende a vivirla, y la vive con mayor o menor intensidad conforme el proceso de adaptación sea adecuado o no a cada circunstancia. La vida es susceptible de mejorarse o de empeorarse, dependiendo en cada caso de la reacción de cada persona a las necesidades que tiene y a los estímulos que recibe.

De modo metafórico se puede considerar a la vida como un río en cuyas orillas se sitúan, en un lado el dolor y el sufrimiento, en el otro el placer y el

bienestar. Aprender a vivir es como aprender a nadar, de modo que es posible desplazarse de orilla a orilla con el dominio de la voluntad, a pesar de que en ocasiones las condiciones del río hagan difícil la travesía.

Sin el recurso a la metáfora puede afirmarse que, en términos generales, todas las posibilidades de ser se encuentran en el interior de cada persona, una y otra orilla, el río en su totalidad. Se puede cultivar la orilla del entusiasmo vital, de la alegría y el placer de sentirse vivo, el gozo de vivirse, o bien hundirse en el lado oscuro y tenebroso del pesimismo, el sufrimiento, los miedos y las pulsiones agresivas, aunque el proceso no está exento de grandes dificultades, según de que caso se trate.

Para ubicarse en una u otra orilla resulta tan decisiva la carga genética con que se llega a este mundo como el entramado cultural que la familia y los primeros cuidadores van depositando, lenta pero inexorablemente, en lo más íntimo. Como dice un viejo proverbio *a la rana le resulta muy difícil cambiar de dirección una vez ya ha iniciado su salto*, del mismo modo a los seres humanos lo que más les cuesta es cambiar, cambiarse, optimizar la vida; pero a pesar de los impedimentos esto es posible.

Existen fuertes tendencias genéticas que vienen dadas con el nacimiento, pero con la abertura a la conciencia de ser, cada persona es susceptible, no sin esfuerzos y condiciones favorables, de mejorarse progresivamente a lo largo de toda la existencia. El proceso de aprendizaje es un fluir vital constante y en la medida que una persona comienza a ser consciente, tanto de sus errores y limitaciones, como de sus avances y cambios optimizantes, este aprender se va transformando en un actuar fascinante que tiene maravillosas repercusiones en la vida de las personas.

Pero hay que tener muy en cuenta que en el seno familiar se gesta el gusto como aquella tendencia construida como un esquema incorporado (Bourdieu, P., 1987) que resulta muy difícil de modificar a lo largo de la vida y que condiciona en gran medida el tipo de vida y de consumo que lleva a cabo cada persona: sedentarismo, aficiones, deportista activo, gustos alimenticios...

En una sociedad opulenta y regalada, como ocurre en las sociedades desarrolladas del siglo XXI, es frecuente que el gusto se vea claramente deformado por el consumismo, es decir, el consumo exacerbado de bienes y servicios no necesarios pero que se consumen con un afán mercantilista y posesivo. Esta situación provoca un claro desajuste entre las necesidades reales y los gustos, que generan necesidades ficticias, lo que induce a las personas a consumir alimentos que no necesitan, a pasarse horas y horas delante del ordenador, a no hacer una práctica diaria de ejercicio físico, a consumir sustancias tóxicas y venenosas porque resultan estimulantes, aunque sus efectos sean pasajeros y claramente nocivos, y otros muchos comportamientos que son tildados de gustos, aunque pongan en peligro la propia vida.

Como ya se ha manifestado en párrafos anteriores, la educación física adquiere en estos inicios del siglo XXI un papel social relevante, porque existe una necesidad imperiosa de que las personas de este tiempo histórico conecten con sus raíces sensitivas, con su propia vida, con la auténtica y real. Es preciso que las personas aprendan a vivir de manera sostenible para lograr un contexto de bienestar y felicidad, y en este loable objetivo la cultura física juega un papel destacadísimo, de primera magnitud, pues representa el conocimiento mínimo indispensable de cada ser humano por acceder a un tipo de ejercitación física sostenible.

Se sabe desde la antigüedad, hace milenios, que este tipo de conocimiento es de tipo procedimental (Parlebas, P., 2001), es decir, que se requiere de la experiencia propia para que pueda ser adquirido y tener alguna significación en la vida de las personas. Para aprender a nadar es preciso meterse en el agua o para aprender a patinar resulta imprescindible calzarse unos patines. La educación física no tiene otro modo de educar que mediante la experiencia vivencial de diversas situaciones pedagógicas. Se trata de una educación activa y por ello imprescindible en una época en la que existe una sobresaturación de información, pero muy poca implicación activa, corporal, práxica.

El compromiso activo resulta imprescindible para experimentar el ejercicio físico sostenible que sea capaz de generar bienestar. No existe la posibilidad del aplazamiento, de la virtualidad o de la sustitución. La vida exige compromiso y toma de partido, requiere llevar a cabo prácticas motrices conscientes y cotidianas, amables y adaptadas, con armonía y equilibrio, variadas y específicas, preferiblemente en dirección a los gustos adquiridos a lo largo de la vida, pero si esto no es posible, siempre se estará a tiempo de modificar un mal gusto, aunque cueste mucho sacrificio e incluso resulte en principio doloroso hacerlo, pues la necesidad de un ejercicio físico sostenible no es una cuestión de gusto, sino de coraje, constancia y deseos de vivir en el paraíso sensitivo.

En este punto resulta crucial que cada persona busque en los especialistas competentes, titulados universitarios en educación física, el adecuado asesoramiento para llevar a cabo el ejercicio físico sostenible más adecuado respecto de la edad, género, condición física e historial deportivo, para tener acceso, si es posible, a programas de entrenamiento personalizado que deben ser convenientemente controlados y evaluados. Es radicalmente preciso que se informe a la sociedad de que el acceso al ejercicio físico sin ningún tipo de condición y tan solo inspirados por el gusto personal o el mimetismo, puede suponer contrariamente a lo que se cree, una fuente de sufrimiento y dolor. Puede respetarse y seguirse la tendencia del gusto, si, pero siempre que esta decisión vaya acompañada por una prescripción experta de un programa de entrenamiento específico.

10. La vía física de conocimiento o el ejercicio físico sostenible cotidiano como proceso activo que conduce hacia el bienestar y la felicidad

El siglo XXI es hijo de la modernidad, de aquella que fraguaron los ilustrados, librepensadores y racionalistas de los siglos XVII y XVIII con todas sus esperanzas, ilusiones y mejoras, aunque actualmente pueda afirmarse que la modernidad se ha radicalizado de tal modo que va camino de construir una sociedad red que envuelve a todos los humanos con torrentes de información, con virtualidad informática y con poderosa tecnología. ¿Qué está pasando con el sentir en esta sociedad de la comunicación? ¿Qué se hace con las emociones, los sentimientos, con las sensaciones, con los dolores, con los pies, con las manos, con la pelvis..., con la *physis* entera?

Si, ciertamente, la tecnología está proporcionando mucha seguridad y confort; grandes ventajas que han mejorado, en primera instancia, la calidad de la vida al estar cada día menos sujetos a la servidumbre de tareas rutinarias, al aumentar la disponibilidad de tiempo liberado y a la posibilidad fehaciente de poder hacer lo que venga en gana dentro de unos límites tolerables para la comunidad. Sin embargo, en segunda instancia, desde una versión mucho más densa y profunda, la vida de los *humanes* está cada vez más y más instalada en un imaginario mental sobre el que cada día se tiene menos control, pues se nutre de un caudal de información que le desborda, y al no poder digerirlo y seleccionarlo de manera adecuada, condiciona su criterio y ecuanimidad. Esta realidad social requiere de la inmediata recuperación de las raíces de la vida, de las sensaciones corpóreas y, desde esta perspectiva, el ejercicio físico sostenible es actualmente una necesidad social, que requiere ser divulgada, enseñada y aprendida.

La práctica de ejercicio físico sostenible es una necesidad, ya se ha mencionado con reiteración, pero los *humanes* somos expertos en convertir las necesidades en auténticas obras de arte, valga al respecto la cultura gastronómica. Del mismo modo es imprescindible recuperar la cultura física tan rica en todas las civilizaciones y pueblos, arrinconada junto a otras tradiciones, para que puedan ser utilizadas con el fin de generar una cultura física contemporánea apta a las necesidades actuales y convertirla, en cada caso, en la práctica cotidiana de cada persona, que, con el entrenamiento adecuado, de como resultado una maravillosa obra de arte.

La ejercitación física sostenible cotidiana, una vez satisfecha la fase inicial de perentoria necesidad, puede y debe convertirse en momentos cotidianos de pura delectación, en una fuente de placer y éxtasis que al alcance de cualquier persona educada, puede suponer un camino directo hacia el paraíso, despertando de este modo los magníficos tesoros sensitivos que alberga cada ser humano en los pliegues de su interior.

La calidad y efectos positivos de la ejercitación física es directamente proporcional a su frecuencia, diaria o casi diaria, e inversamente proporcional a su intensidad, de modo que una ejercitación diaria y de intensidad moderada o baja es

el mejor indicador para llevar a cabo una práctica motriz benefactora de la calidad de vida.

Así pues, debe superarse, con la educación y el entrenamiento necesario en cada caso, la fase primera de adaptación al esfuerzo, con las imprescindibles dosis de coraje y voluntad, para posteriormente, con la frecuencia diaria y la intensidad tolerable, ir adentrándose en el gran festín sensitivo que supone la práctica consciente de ejercicio físico.

En las sociedades desarrolladas del planeta existe una imperiosa necesidad de sentir la vida, las personas requieren sentirse a sí mismas, pues muchos son los que se ven huérfanos de un cuerpo protagonista activo de la vida. Los *humanes*, como materia viva, son seres vivos sujetos a las mismas limitaciones y necesidades que otras muchas especies, pero tenemos el poder de la razón y dominamos al resto de seres vivos de forma abusiva y dolosa, nos sentimos superiores, omnímodos y prepotentes, pero somos tan vulnerables como ellos o quizás más que otras especies. Necesitamos sentir la vida, vivir con un cuerpo sentiente y no solo pensante, este desequilibrio por el dominio abusivo de la razón está pesando demasiado en la especie humana. El camino de la vía física necesita reabrirse. No solo se existe al pensar (*cogito ergo sum*), sino sobre todo al sentir, pues no en balde en el sentir queda impresa la experiencia cognitiva que es la materia prima de la razón.

Esta vuelta al cuerpo sentiente no es una nueva oleada de bienes de consumo, sino la necesidad de recobrar la armonía perdida. No se trata ya de lograr esculpir un cuerpo deportivo, competitivo y ganador, un cuerpo bello, atractivo y seductor o un cuerpo sano, sin arrugas ni edad, sino de conectar con el cuerpo que siente cada rincón de la vida, aquél que fue otorgado con el nacimiento, tal vez mucho antes, con la gestación de un embrión fecundado. No son modas pasajeras, sino una emergente oleada de prácticas motrices que ayudan a sentirse bien, de una necesidad vital de sentir las raíces del cuerpo sentiente, de sentirse vivos. Se está construyendo una nueva sociedad que requiere, como en otros ámbitos de la vida social, altas dosis de sostenibilidad, de una ejercitación física sostenible.

Este reajuste cultural y social de la modernidad radicalizada (Lamo de Espinosa, E., 1996) está poniendo en primera línea de actualidad a los educadores físicos, a aquellos profesionales, de formación muy diversa (terapeutas, profesores, entrenadores, monitores...), para quienes la práctica física (motriz) es la materia prima de su dedicación, el medio a través del cual instrumentalizan su servicio a la sociedad, cualquiera que sean sus fines. Ahora solo falta que estos educadores físicos sean capaces de dar el servicio que la sociedad del siglo XXI está demandando: una ejercitación física sostenible, cotidiana, pero sobre todo, ajustada a las necesidades de cada ser humano.

Referencias bibliográficas

- Alexander, G. (1983) *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Barcelona, Paidós.
- Bertherat, T. (1998) *La guarida del tigre. Antigimnasia para el dolor de espalda y las contracciones musculares*. Barcelona, Paidós.
- Brennan, R. (2001) *El manual de la técnica Alexander*. Barcelona, Paidotribo.
- Bourdieu, P. (1987) *La distinción. Bases sociales del gusto*. Madrid, Taurus.
- Csikszentmihalyi, M. (1997) *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairós.
- Guisán, E. (1990) *Manifiesto hedonista*. Barcelona, Anthropos.
- Lagardera, F. (2007) *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Edicions de la Universitat de Lleida.
- Lamo de Espinosa, E. (1996) *Sociedades de cultura, sociedades de ciencia. Ensayos sobre la condición moderna*. Oviedo, ediciones Nobel.
- Laszlo, E., Grof, S. y Russell, P. (2000) *La revolución de la conciencia*. Barcelona, Kairós.
- Liu Dong (2000) *Qi Gong. La vía del sosiego*. Barcelona, Kairós.
- Lledó, E. (1995) *El epicureísmo. Una sabiduría del cuerpo, del gozo y de la amistad*. Madrid, Taurus.
- Marina, J.A. (2006) *Aprender a convivir*. Barcelona, Ariel.
- Maslow, A. (1983) *La personalidad creadora*. Barcelons, Kairós.
- Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J. (1992) *Más allá de los límites del crecimiento*. Madrid, Aguilar.
- Mosterín, J. (1987) *Conceptos y teorías de la ciencia*. Madrid, Alianza Universidad.
- (2006) *La naturaleza humana*. Madrid, Espasa Calpe.
- Munné, A. (1993) *El amanecer del cuerpo*. Barcelona, Paidós.
- (2002) *La microgimnasia. Amar el cuerpo*. Barcelona, Paidotribo.
- Parlebas, P. (2001) *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona, Paidotribo.
- Tolle, E. (2001) *El poder del ahora*. Madrid, Gaia ediciones.
- Van Lysebeth, A. (1985) *Aprendo yoga*. Barcelona, Urano.
- Varela, F.J., Thompson, E. y Rosch, E. (1997) *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona, Gedisa.



La respiración consciente es un rasgo de todo ejercicio físico sostenible. En este caso, con la ayuda de otra persona, la protagonista toma consciencia de la respiración diafragmática lumbar.



La milenaria postura de tendido supino con las piernas semiflexionadas, es un modo sostenible de estirar el espinazo.



Estirarse con atención plena y lentitud es una necesidad vital que requiere de la práctica cotidiana para lograr confort y bienestar.