

# Caminar

## Caminar: Un ejercicio sano y muy fácil

Caminar diez mil pasos al día es lo que la **Organización Mundial de la Salud** recomienda. Es el equivalente a diez kilómetros o dos horas. Si no se alcanza esa meta al menos caminar media hora al día es muy recomendable.



### ¿Que efectos produce caminar en el cuerpo del ser humano?

A destacar principalmente que:

Refuerza la musculatura.

Aumenta la capacidad respiratoria.

Reduce en un 30% el riesgo de infarto.

Estimula el sistema inmunológico.

Reduce en un 24% la posibilidad de infarto cerebral, ictus.

Fortifica los huesos y los estudios indican que reduce en un 41% la posibilidad de fractura de fémur.

Reduce de forma relevante el riesgo de caída de las personas mayores.

Reduce en un 30% el riesgo de cáncer de seno.



Los datos provienen, como es usual, de estudios realizados por prestigiosas universidades aunque es de sentido común que para el cuerpo es mucho mejor caminar en plena

Naturaleza que quedarse en el sofá viendo la tele.

OJO: Protégete de lesiones y males. Se prudente. [Aquí comento los males del Camino.](#)

## La mente y caminar

Quiero indicar los principales efectos que produce sobre la mente de las personas el ejercicio de andar.



Mejora el riego cerebral y libera la molécula BDNF que activa la producción de neuronas nuevas. En especial en la zona denominada hipocampo que juega un papel muy relevante sobre la memoria.

Así se ha visto que beneficia no solo la memoria sino también la atención y la creatividad.

En Estados Unidos, como era de esperar, han inventado una terapia denominada Walk and Talk, Camina y Anda en castizo. Explican que al andar mucho una dulce fatiga impregna los músculos y libera el espíritu. Eso ya lo sabemos todos los que hemos hecho el Camino de Santiago por experiencia propia. No hace falta, como hace Richard Gere, pagar mucho dinero para ir a un monasterio tibetano donde diez señores, entre ellos Richard se pasan ocho horas o más sentados en el suelo de cara a una pared encalada. Detrás un monje con una larga caña los supervisa .... para que no se duerman.

Si el monje observa que uno se duerme lo despierta con la caña. Efectos -> Al cabo de las horas el cuerpo duele mucho. Luego el dolor ya no se siente. Es el muro que experimentan los corredores de maratón. A partir de una especie de choque con un muro el cansancio desaparece y puedes correr hasta la extenuación sin sentir nada. Es entonces cuando la mente es relevante. desconectado el cuerpo es como si la mente tuviera vida propia y se trata de que consigas que a su vez

deje de estar. Es el nirvana. Eso busca Richard en el monasterio tibetano y eso es lo que experimentan algunos caminantes y algunos Peregrinos.



En cuanto al Walk and Talk ahora se usa mucho en terapias de pareja con los resultados que indica el sentido común: Algunas parejas se reconcilian, otras acaban por enfrentarse a su realidad y se divorcian.

Algo que también ocurre en el Camino.

### Tres consejos físicos, cuatro consecuencias metafísicas y un regalo

He escogido tres aspectos básicos para quien empiece a caminar:



Primero el tema del calzado. En un post detallado y en muchos otros en todocaminosantiago he hablado del calzado y recomendado sobretodo el confort y la ligereza. Mira aquí para más información sobre el **calzado**.

En segundo lugar es importante cuidar las rodillas. Sobretodo en los descensos, algo que acabas odiando más que las subidas. Talonear es lo que recomiendan al descender y así las rodillas descansan más. En un post de todocaminosantiago he detallado las **enfermedades** del Peregrino y como prevenirlas.

Y por último, en tercer lugar te recomiendo el uso de bastones. A tu elección aunque en este web recomendamos el uso de dos bastones ligerísimos como son los de Nordic Walking. Aquí tienes toda la información. Mi recomendación usalos como ayuda, no todo el tiempo y procura que el abuso de **bastones o bordón** o cualquier cosa no afecte a peor tu

equilibrio natura sobre dos piernas.



En cuanto a las consecuencias que va a tener caminar sobre tu espíritu te menciono:

Primero vas a observar que caminar estimula tus zonas de placer. te vas a sentir mucho mejor.

En segundo lugar verás que te ayudará a liberar el habla y las emociones. Te vas a abrir a los demás y te comunicarás mejor.

Luego observarás que caminar armoniza tu cuerpo y tus pensamientos. Pone en línea tus chakras y te equilibra.

Por último, en cuarto lugar te mencionaré que Caminar va a despertar tu creatividad, algo que como todo lo anterior también ha sido probado mediante estudios y tests.

¿Y el regalo?

Pues resulta que caminar te va a devolver el sentido del tiempo, algo que se pierde en la vida moderna y urbana.

Algo que recibirás totalmente gratis.

## Formas de caminar

He encontrado ocho alternativas a la forma clásica de caminar que la gente utiliza normalmente, es decir hacer rutas por ciudad o por la Naturaleza solo, en grupo o en familia.



La primera variación es obviamente Peregrinar.

Peregrinar se hace por muchas razones pero genéricamente es una forma de encontrarle sentido a la vida. Pronto se

comprende que el objetivo de este caminar no es el de llegar sino el de estar en el Camino.

Otra variación es la de hacer rutas temáticas. El camino del Cid o los caminos de los Templarios son un ejemplo. También hay GR, caminos bien señalizados de gran recorrido de tipo temático.

En tercer lugar se puede caminar con la finalidad de hacer algún tipo de meditación, como Zen.

Paolo Coelho en su libro sobre el Camino de Santiago indicó una serie de ejercicios que en esta web se explican. Mira en el apartado de **Alquimia**.

También se hacen caminatas con la intención de escuchar tu propio cuerpo, algo que en la vida cotidiana no hacemos y que vale la pena practicar. En los consejos que se dan en esta web se habla de la prevención de **lesiones y enfermedades** que puedes mejorar si escuchas tu cuerpo para detectar cualquier síntoma extraño.



En quinto lugar te menciono que hay gente capaz de ayunar y caminar. No lo recomiendo, en el Camino lo mejor que puedes hacer es comer bien, El propio cuerpo te dirá cuanto y cuando. Comer en exceso no te permitirá caminar y si comes poco el cuerpo te pedirá más y se lo tendrás que dar. Eso si te recomiendo que aproveches el Camino para desintoxicarte. Aquí te habla esta web de **cocina**.

En sexto lugar te comento que hay gente que camina junto a su animal favorito.

He visto Peregrinos con perro, que han tenido que atar fuera del albergue siempre.

También he visto Peregrinos a caballo con equipos de apoyo y

sin él. He visto Peregrinos con asno. Andar con tu animal favorito puede ser muy enriquecedor.

Y por último en séptimo y octavo lugar te mencionaré que hay gente que camina en zonas nudistas directamente desnudos. Con muchila, bastones, todo el equipo pero sin ropa. Y también hay gente que camina sin calzado, descalzos. Ambas opciones buscan sentir la Naturaleza más intensamente.



Mi modesta opinión es que puedes hacer **cualquier Camino de Santiago** y añadirle todas las opciones siempre que te apetezca y te divierta, al fin y al cabo el Camino está ahí también para disfrutarlo.

***¡ ¡BUEN CAMINO PEREGRINO!!***

***¡ ¡ULTREIA ET SUSEIA!!***