

Buenos Hábitos

Diseñados para movernos

L.N. Judith Jiménez López

No somos una estructura fija, permanente o sólida, aunque lo parezca. No somos un bloque inerte de masa física, mucho menos deberíamos serlo mentalmente. Fluir parece algo imposible de no hacer. Un ejercicio importante es mirar al espejo; podemos observar la increíble estructura que éste nos refleja, podemos observar a los otros y maravillarnos con la danza de la vida diaria. Contamos con una maquina dotada de músculos, huesos, tendones, articulaciones, venas, arterias, órganos, sistemas complejos, ritmos hormonales, ciclos de sueño-vigilia y procesos enzimáticos, etc. Millones de sustancias viajan por la circulación sanguínea como una carrera a distintas velocidades, sustancias que alimentan y sustancias de deshecho, sustancias como el calcio que es el responsable de la contracción muscular, como la hemoglobina en la que viaja el oxígeno, la glucosa que mantiene los niveles de energía, los triglicéridos que llenan las reservas o adipocitos, las cadenas de aminoácidos, los glóbulos rojos y el sistema de defensas o glóbulos blancos, etc. Estamos bendecidos con una computadora que supera todas las que usted y yo podamos imaginar que se estén creando ahora mismo en los mejores laboratorios del mundo...

¿Por qué no lo logramos ver?

Somos un ritmo perfecto, un compás personal que nunca está quieto. Todo es cambio... todo fluye. Este es quizá el mejor aprendizaje que el cuerpo nos revela. Luego entonces, ¿por qué nos cuesta tanto trabajo el cambio? Será que hemos olvidado la frase médica: "Músculo que no se usa... se atrofia". Incluido claro, el músculo mental.

Estamos dotados con 4 sistemas distintos: circulatorio, respiratorio, nervioso central y musculo esquelético, todos interactuando en un flujo continuo, un movimiento que cuando se detiene daña o incluso termina.

Tanto interna como externamente el movimiento trae consigo el cambio, a este movimiento físico le llamamos ejercicio cuando es disciplinado y constante. Al movimiento mental se le conoce como el flujo de pensamientos continuos, conscientes o inconscientes, de tal forma que, podríamos decir que en su origen, todo es un movimiento mental.

Cuando se nos presenta la oportunidad de dar un giro en cualquier sentido, solemos resistir, endurecer, temer... no voy a describir todos aquellos pensamientos y emociones que se despiertan cuando esto ocurre y no es la intención buscar los porqués, más bien el ejercicio que propongo es observar que esta parálisis momentánea no sólo no corresponde a una estructura como la nuestra, sino que también interrumpe la danza para la cual estamos diseñados.

Quizá convenga proponernos enseñar a nuestro cuerpo nuevas formas de moverse, nuevos pasos, y ya que no podemos negar que en el movimiento intervienen todos los sistemas, estamos también influyendo en la mente. Nuevos caminos neuronales se despiertan cuando nos peinamos con la mano izquierda, cuando nos vamos por otra calle, cuando viajamos y probamos nuevos sabores, entre otras muchas actividades que se realizan por primera vez. Romper la zona de confort, la burbuja de seguridad, la meseta, es algo que no podemos evitar, estamos constantemente creciendo. Es una manera de verlo, podemos sentir o no dolor. El dolor viene de la resistencia. No del cambio.

Tensa el músculo del bíceps, dobla tu brazo. Esto dejará casi sin flujo de sangre esta porción de tu cuerpo y con ello habrá ausencia de oxígeno, pasado el tiempo esto echará a andar un sistema distinto de energía para ese músculo y se acumulara ácido láctico. Cuando liberes la circulación estirando el brazo sentirás dolor, este dolor no es por el movimiento del brazo, que es algo que haces constantemente, sino por la tensión o falta de movimiento que aplicaste a él. Sé que es un ejemplo muy simple, pero nos sirve para clarificar mecánicamente qué pasa en el cuerpo, incluso nos permite observar que cuando el cuerpo es sometido al cambio busca adaptarse, ajustar sus procesos para seguir vivo. Cuando este ejercicio de tensión es constante (como en el levantamiento de pesas), el músculo terminará por pedir a la hipófisis que le apoye mandando la orden de aumentar el número de fibras musculares o hipertrofiar las ya existentes, para adaptarse a la situación actual, reservar energía previamente (glucógeno) y captar mayor cantidad de oxígeno en menor tiempo posible. Hay un término para esto, se llama: “cascada de adaptación al ejercicio”. Y como bien lo dice, es una cascada, o sea que tomamos sólo una gota de ella para entender la lección de la supervivencia.

Qué maravilla ¿no?

Vivir es el cometido del cuerpo y para ello modifica sus procesos, los ajusta, los transforma, mejora su estructura. Cuando realizamos ejercicio estos ajustes son los beneficios que observamos, por ejemplo: mejora la forma y resistencia física, regula las cifras de presión arterial, incrementa o mantiene la densidad ósea, mejora la resistencia a la insulina, ayuda a mantener el peso corporal, aumenta el tono y la fuerza muscular y mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

La capacidad para abrazar el cambio es lo que nos vuelve parte de la danza, y esta danza es lo que nos mantiene vivos.

Ahora bien, ¿qué sucede con nuestra parte mental-emocional? Aumenta la autoestima, mejora la autoimagen, reduce el aislamiento social, disminuye la tensión y el estrés, reduce el nivel de depresión, ayuda a relajarse, aumenta el estado de alerta, disminuye la agresividad y la angustia, incrementa el bienestar general... Movernos, pues, no debería ser un acto obligatorio, sino un acto de amor y profundo gusto por nuestra naturaleza, **somos movimiento**, sólo que se nos olvida.