



**ENCARNA REQUENA MARTINEZ:** Vicepresidenta del Taller de Diseño Gráfico, Directora de KONOZER.COM y Redactora del TALLER

## ANDAR: «UNA FILOSOFÍA»

De Frederic Gros

**Recomiendo un libro que os puede ayudar a cambiar vuestra vida caminando.**

«Caminar es mucho más que poner un pie delante del otro. ¿Y si solo se pudiera pensar bien a través de los pies?»

**Andar no exige ni aprendizaje, ni técnica, ni material ni dinero. Sólo requiere de un cuerpo, de espacio y de tiempo. Cada día son más los aficionados a caminar, y todos ellos obtienen los beneficios de esa propensión: sosiego, comunión con la naturaleza, plenitud...**

Andar. Una filosofía es un recorrido (a pie), filosófico y literario, en compañía de ilustres autores como Rimbaud, Thoreau o Kant cuyo hilo conductor es el simple hecho de caminar. Andar como experiencia de libertad, como acto solitario y propicio para la ensoñación, como motor de creatividad...

Este libro es una celebración del paseo y una reivindicación de virtudes elementales que parecemos haber olvidado en esta época de prisas y de monotonía. Desde un enfoque cultural, Frédéric Gros se adhiere a la corriente de lo slow y nos invita a valorar las ventajas de la lentitud. «Para ir más despacio no se ha encontrado nada mejor que andar. Para andar hacen falta ante todo dos piernas. Todo lo demás es superfluo. ¿Quieren ir más rápido? Entonces no caminen, hagan otra cosa: rueden, deslídense, vuelen».

La crítica ha dicho...

«Un hermoso libro escrito para aquellos que aún no han partido.» *Le Figaro*

«Pasear y descansar en las aceras, entre los edificios, una celebración necesaria de la vida en la ciudad.» *El correo de Andalucía*

«Un libro inclasificable en el que la luz de la mañana ilumina las ideas.» *L'Express*

«Un admirable libro que entusiasmará incluso a los sedentarios empedernidos.» *Le Monde des Livres*

«Un paseo tranquilo, al ritmo de un pensamiento cálido y pertinente, que de manera eficaz toma tintes de delicado reproche hacia una sociedad en la que la velocidad, con demasiada frecuencia, se confunde con el olvido de la veracidad de las cosas, del yo y de los demás.» *Figaroscope*

«La fuerza de este libro consiste en invitarnos a inscribir nuestros pasos en itinerarios al mismo tiempo singulares y universales.» *L'Humanité*

«Un libro tan agradable como profundo.» *La Croix*

### Caminar para estar más delgados

Caminar 30 minutos diarios viene a suponer un gasto de unas 1000 calorías a la semana. No es necesario andar 30 minutos seguidos, a no ser que queramos perder peso. Entonces tendremos que aumentar a 40-45 minutos y hacerlo de una sola vez, ya que la grasa depositada se empieza a quemar a partir de los 20-25 minutos después de haber iniciado una actividad. Nunca es tarde para empezar. Las personas que son sedentarias y empiezan a hacer actividad física de forma regular rápidamente obtienen beneficios similares que aquellas que siempre han sido activas. Caminar entre media hora y una hora al día sería lo más saludable. Los fines de semana, si te apetece y dispones de más tiempo, puedes alargar ese paseo porque los beneficios son múltiples. Si no estás acostumbrada al ejercicio físico será suficiente con pautar media hora diaria en las primeras horas de la mañana, cuando hace menos calor.

### Caminar para vivir más despacio

En los últimos años se ha puesto de moda el llamado "Slow Movement" o el movimiento lento, el desacelerar nuestra realidad para poder permitirnos disfrutar más de las cosas y del "aquí y ahora". Este concepto nos enseña a ser mucho más contemplativos, a desconectar y, a su vez, a entrar en contacto con nosotros mismos. Caminar nos ayuda a conseguir todo esto. Porque cuando andamos, solo importan el cielo, el camino que tienes por delante y tú misma.

### Caminar como técnica para pensar

Al caminar, todo cobra importancia y todo se relativiza. Cuando empezamos a poner ese pie delante del otro, y los metros quedan ya a nuestras espaldas mientras vemos el horizonte en frente de nosotros, las cosas empiezan a cambiar en nuestra mente. Entramos en contacto con la tierra y con el cielo, y en el medio, está tu mente. Es entonces cuando estamos libres de molestias externas y cuando nuestra voz interna empieza a hablar y nos permitimos escucharnos. Caminar es poner kilómetros y océanos de calma a nuestro cerebro para que pueda pensar. Haces descubrimientos, te das cuenta de muchas cosas y tomas decisiones.

### Caminar para entrar en contacto con nuestra parte instintiva.

Es entrar en contacto con nuestra parte instintiva. Una parte de nosotros se disuelve a medida que hacemos camino, se desprende lo artificial y queda nuestra esencia más pura. Lo que somos y lo que necesitamos. A su vez, cada paso que damos en esos caminos por los que elegimos caminar en nuestro paseo diario puede permitirnos entrar en contacto con nuestros sueños, quedando así menos alineados a nuestras obligaciones. Todo se relativiza. Se sabe, además, que la técnica de caminar se ha utilizado desde la antigüedad. Gracias a este ejercicio cotidiano, conseguían liberar la mente y meditar con mayor profundidad sobre la realidad, y sobre sus propias identidades. ¿Por qué no hacerlo nosotras también? Permítete ser más libre y sal a caminar cada día.