

# Els beneficis del caminar per a la salut integral

Les diverses dimensions de la salut humana es poden aprofitar de les diferents maneres de caminar



**Josep Maria Mallarach i Carrera**  
 Doctor en biologia ambiental  
 i coordinador de l'associació Silene



Marc Obiols | Obisual Media



Marc Obiols | Obisual Media

Que caminar va bé per a la salut en general és ben sabut i no cal argumentar-ho. Però hi ha moltes maneres de fer-ho i podem caminar en llocs, èpoques i moments molt diferents, de manera que els efectes que té en la nostra salut poden ser molt diversos. A més, la salut humana té diverses dimensions que es poden beneficiar de caminar, més o menys, segons quina sigui la nostra pràctica i dedicació. Us convidem, doncs, a fer una breu passejada pel ventall de beneficis que el fet de caminar pot aportar a la nostra salut integral.

Comencem pel lloc. Com més pur sigui l'aire i com més íntegre sigui l'ecosistema, més saludable serà l'experiència. Caminar per un corriol de muntanya, que solca boscos ben conservats, per la vora d'una riera neta o per una platja solitària amb ones suaus que ens acaronen els peus nus és més saludable que no pas fer-ho a la vorera d'un vial amb alta densitat de trànsit, sorollós i contaminat, com és obvi.

Seguim pel recorregut i la durada. L'efecte en la salut serà diferent si caminem per un camí ral platxerí o per un viarany rost. Canviarà, també, si l'exercici dura uns minuts o unes hores. Per a cada persona, segons l'edat, la constitució, el moment vital i la salut, hi haurà durades que seran òptimes. Si fa temps que no caminem al nivell òptim és prudent començar per camins més suaus i durades més curtes, i anar augmentant gradualment, sense forçar.

## Quan, com i per on caminem

El temps en el cicle diari, en l'estacional i el meteorològic compta molt. Caminar de bon matí és més tonificant que no pas fer-ho al migdia. Caminar al captard sol ser relaxant. Caminar de dia o de nit, o fer-ho amb lluna plena o lluna nova, amb llanterna o sota la celèstia té efectes diversos. Caminar un dia assolellat primaveral acompanyat d'un oreig suau és bo per a tothom. En dies de meteors extrems, sigui de temperatura, quan bufen vents o cauen pluges intenses, caminar a l'aire lliure sol ser contraproduent per a la salut de la majoria de gent.

El ritme també és important. No és el mateix caminar una estona cada dia, o dia per altre, que fer-ho només un cop a la setmana o al mes. Semblantment, no té el mateix efecte en la salut física ni mental caminar a un ritme natural, un de molt més pausat, o fer-ho a un ritme enèrgic, sincronitzant la nostra respiració.

## La bellesa i l'harmonia del paisatge per on caminem afecten el nostre psiquisme

L'estil de caminar també compta. Si fem servir bastons activem altres parts diferents que si no ho fem, sobretot si practiquem marxa nòrdica, que és un exercici molt més complet. D'altra banda, caminar amb sabatilles minimalistes (*barefoot*), amb sandàlies o espadenyes de veta demana una atenció més gran al lloc on posem el peu per no prendre mal i activa els reflexos de la planta dels peus. A més, caminar descalç o amb soles primes no aïllants ajuda a descarregar l'electromagnetisme que hàgim pogut acumular si treballem amb eines electròniques.

La bellesa i l'harmonia del paisatge per on caminem afecta el nostre psiquisme, com és natural. La bellesa visual, olfactiva i sonora, sempre renovada, ens afecta més del que pensem, en siguem o no conscients. Si estem amatents, si ens aturem a gaudir-ne, si escoltem els múltiples llenguatges de la natura, si ens obrim a la meravella i deixem que impregni el nostre ésser, aturant-nos de tant en tant, l'efecte benèfic s'intensificarà, sense cap dubte.

Caminar va bé per esbargir la boira, per espolsar cabòries que poden quedar enganxades. Caminar a l'aire lliure és molt recomanable per plantejar i desplegar converses vives, obertes de mires i creatives. També tenim una gran tradició de caminar tot cantant, sobretot en colles, una pràctica que eleva i vigoritza l'ànim. Per a aquells més inclinats a la reflexió, caminar ajuda a pensar millor, com va demostrar, fa més de dos mil·lennis, l'escola filosòfica dels peripatètics.



Marc Obiols | Obisual Media

### Caminar conscient, amb atenció plena

Mentre caminem l'observació i la interpretació sorgeixen espontàniament, però si hi posem tota l'atenció de què som capaços, l'experiència es transforma: evita la dispersió mental i la connecta amb la realitat del present, l'ara i ací, una pràctica que es veu facilitada en entorns naturals bells i harmònics i en caminades que no superin els límits del benestar físic. Per accedir a l'atenció plena, tot caminant, el silenci és un requisit. No només el silenci exterior, sinó sobretot l'interior. Una ment calmada no sols ens relaxa, sinó que ens predisposa a la pau interior, des d'on podem accedir a la meditació o la contemplació, les facultats més elevades de l'ànima.

El caminar conscient demana afluïxar el ritme de vida per disposar de temps i alhora ajuda a relativitzar i desfer-se de neguits efímers. La constància en aquesta pràctica permet integrar-la a la nostra vida i assolir nivells més profunds de plenitud. El caminar conscient ens prepara per caminar meditativament, una modalitat d'interiorització, la pràctica de la qual ajuda a sintonitzar amb el nostre ésser més interior —el cor— i entrar en comunió amb el Tot. Així, doncs, les passejades o caminades silencioses, contemplatives, solitàries o en colles ben predisposades, ens ajuden a mantenir o restablir la salut física i mental.

### El caminar conscient ajuda a relativitzar i desfer-se de neguits efímers

### Per accedir a l'atenció plena, tot caminant, el silenci és un requisit

L'espiritualitat, entesa com la dimensió que engloba la qualitat dels vincles que mantenim amb nosaltres mateixos, amb el nostre entorn humà i no humà —ambiental— i amb la realitat inefable que dona sentit a la vida, configura el benestar psicològic i anímic. Quan natura i espiritualitat conflueixen tot caminant, solen desplegar-se vivències d'astorament o meravellament que poden donar lloc a transformacions profundes, fomentant la interioritat (el microcosmos), els vincles amb la comunitat (societat), la natura (el cosmos) i la dimensió transcendent de la realitat (metacosmos), totes les quals milloren la nostra salut integral.

Ja veieu si ens pot aportar beneficis a la salut el fet de caminar! Com més agraits estiguem del do de caminar, com més conscients siguem del ventall d'opcions i possibilitats que tenim al nostre abast, i cerquem en cada ocasió aquella que sigui més escaient, millor i més saludablement ho farem.



Marc Obiols | Obisual Media