LA ECOTERNURA Y LA ECOTERAPIA EN LA GUIANZA DE CAMINANTES

"La vida es la sustentación de todos los otros valores" (1)

Por ORLANDO HERRERA FORTICH M.D.U.

V ENCUENTRO NACIONAL DE CAMINANTES – PUERTO COLOMBIA 2006

QUÉ ES CAMINAR?

Es un ejercicio aeróbico seguro para todos, es un deporte que tiene todos los beneficios de otros deportes, le ayuda a ponerse en forma, perder peso, disminuir el estrés, además contemplar diferentes paisajes y hacer nuevas amistades.

Si el teléfono es una extensión de la voz y la televisión de la imagen, el camino es una prolongación de la disposición técnica de los pies y de manera particular la exteriorización de la memoria, una proyección del deseo, de lo imaginario de los símbolos y de la civilización de la cultura. A través de los caminos se buscan nuevas rutas para el comercio, la agricultura, entre otras, y relaciones afectivas y familiares. Por ellos no solo circulan ideas y bienes materiales, sino otras manifestaciones menos tangibles al discurso histórico (2).

Caminar es más que un simple movimiento físico, porque no hay movimiento sin razón ni razón sin movimiento; cuando salimos a caminar al campo, sometemos nuestro cuerpo, al esfuerzo físico, fisiológico, psicológico y afectivo, rompiendo la rutina del aire acondicionado, de los piso planos, del auto, del bus y todas las comodidades de la vida urbana. Ese esfuerzo y nuestra disposición interior nos hace que nos encontremos en nosotros mismos y con todo lo que nos rodea.

En su poema XXIX Proverbios y Cantares, Antonio Machado nos dice:

Caminante, son tus huellas
El camino y nada más,
Caminante, no hay camino
Se hace camino al andar
Al andar se hace camino,
Y al volver la vista atrás
Se ve la senda que nunca
Se ha de volver a pisar.
Caminante, no hay camino
Sino estelas en la mar (3)

En este poema el camino es una manifestación de la vida en su andar. Se camina cuando se crece biológicamente, se camina cuando se busca pareja para construir familia, cuando se piensa en el amor por el otro, se camina cuando se encuentran nuevas personas y se gana una amistad, se camina cuando te encuentras contigo mismo, se hace camino cuando se consolidan en tu familia valores positivos como la solidaridad, el respeto y el amor.

DÓNDE CAMINAR?

Atrévete a dar un paso y veras lo que encuentras!!!

ESBOZO DE RUTAS PRECOLOMBINAS

Los primeros pobladores de Colombia tenían una red de rutas que unían diferentes poblaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta, la llanura del caribe, la zona andina, los llanos orientales y la selva amazónica. Estas complejas rutas prehispánicas dieron origen a los caminos reales, llamados así por ser los principales, los de reyes. Es una denominación colonial.

Con la llegada de los europeos (españoles) en el siglo XVI, los caminos indígenas permitieron al español desarrollar dos grandes estrategias: fundar las primeras ciudades: Santa Marta en 1525, Santa Fe de Bogotá y su hermana Tunja en 1538; y abrir paso a las hordas insaciables de riquezas y del control político del territorio conquistado (4)

En la zona hoy llamada departamento del Atlántico, los habitantes precolombinos (mocaná), llegaron a desarrollar una cultura con un perfil propio, no obstante la permanente influencia que recibieron de los grupos indígenas de la Sierra Nevada de Santa Marta.

Los mocaná crearon una serie de núcleos humanos dispersos en esta región, como las poblaciones conocidas con los nombres de: Zamba, Mahates, Guaspasté, Oca, Tubará, Cipacua, Galapa, Paluato, Usiacurí, entre otros; todos a la vez comunicados entre sí por una red de caminos. (5).

Con la llegada del español Pedro de Heredia en 1533, en su expedición a Tierradentro, se fueron estableciendo las haciendas y con ello la llegada de nuevos medios de transporte (bestias) para carga y pasajeros. A las rutas principales indígenas les dieron otros nombres como: ¨Ël camino real grande¨ que

se iniciaba en el puerto de Malambo y conectaba las poblaciones de Galapa, Baranoa, Usiacurí dirigiéndose al sur, posteriormente llegó a Cartagena, hoy carretera de la Cordialidad. Al sur-este de Tierradentro, existió el camino ¨de Sanaguaré¨, de difícil recorrido por lo pantanoso, permitió unir Ponedera, Real (Campo de la Cruz) con Barranca Nueva (Calamar) y Santa Lucía, hoy carretera oriental y el ¨Camino del Litoral¨ que servía para llegar de Galapa a Tubará, Piojó y Zamba llamada hoy Carretera del Algodón (6). Todos estos caminos indígenas llevaron la historia de la región y la del país y simbolizan la memoria dejada por nuestros ancestros. Los que no se han convertido en vías principales se encuentran seriamente amenazados a desaparecer y con ellos el legado mocaná.
Con los diferentes grupos de caminantes constituidos en el Atlántico, se han recorrido unos setenta caminos dejados por los mocaná, pero un inventario hecho sobre mapas del departamento del Atlántico, ha podido establecer que existen más de mil rutas que poco a poco iremos conociendo y caminando. El objetivo es hacer difusión de su existencia para que los finqueros los respeten y poder así conservar la memoria de los ancestros que habitaron estos lares.

CÓMO CAMINAR?
Hay múltiples factores que se deben tener en cuenta para caminar:
Organización de la caminata. Es poner la mente en orden, definir rutas, número y edad de participantes, tiempo aproximado, grado de dificultad, seguros de accidentes personales, prever las alternativas ante posibles problemas, definir quién va al inicio y quién va al cierre, mantener el grupo unido a la vista y al oído, orientar con anterioridad a los participantes con lo que deben llevar, vestuario, zapatos y sombreros adecuados, bloqueador solar, bebidas hidratantes, medicamentos personales, botiquín, camillas, equipos de comunicación. En la preguianza se busca quien puede ofrecer en la ruta la ayuda con animales (burros, caballos, mulas) para sacar a los que presenten problemas de movilización, esto lo hemos denominado amburrancia; también localizamos los servicios médico asistenciales para asistir oportunamente a quienes lo necesiten con urgencia.
Otro aspecto importante es sensibilizar a los caminantes para disfrutar, con los cinco sentidos, un entorno que ha estado allí hace miles de años esperándonos para interactuar con él.

QUIÉNES CAMINAN?
Los caminantes pueden ser niños, adultos, adultos mayores, porque cada quien lo hace a su ritmo, no es una competencia, es un ejercicio corporal y espiritual, es la oportunidad que nos damos para compartir con otras personas en un ambiente natural. Lo ideal es que se haga con el núcleo familiar, la empresa y/o grupos de amigos.
También caminan las personas para recuperar la salud o para preservarla, es quizá lo más ético que el hombre moderno debe hacer, porque con ello conservas tu salud, y también haciéndolo puedes apreciar la obra maestra del Creador.
En Colombia, en las grandes ciudades y en los pueblos, la sociedad civil está organizando grupos de caminantes, para no perder el derecho universal al libre desplazamiento.
Ya existen propuestas para organizar grupos en Santo Tomás y en Sabanalarga y, tenemos la esperanza, que esta iniciativa del sector privado, sea apoyada por los gobernantes locales y regionales para ganar puntos por el derecho de una vida digna.

PARA QUÉ CAMINAR?
ECOTERNURA
Es un concepto acuñado por el doctor Luis Carlos Restrepo, en su libro ¨El derecho a la ternura¨; en él evoca la recuperación de la sensibilidad que se ha venido perdiendo en esta sociedad mediatizada por el enriquecimiento rápido sin importar los medios, por el poder hegemónico y la imposición de las ideas monolíticas, negando de tajo esa riqueza diversa que nos rodea en lo biológico como en la etnia, en este universo. (7)
Somos ecotiernos: cuando salimos a encontrarnos con la naturaleza y contemplamos la silueta de los árboles en la distancia, sentimos los olores de las frutas silvestres como el guamacho, el jobo, la cereza, la capitana, cuando sentimos el olor a corral de ganado y del barro, el olor del mar, el olor del pasto recién cortado, el olor de las hojas de anamú y de las melisas silvestres, cuando miramos desde las colinas los diversos colores que nos ofrecen las llanuras y las playas, cuando recorremos los caminos dejados por las culturas precolombinas, cuando nos movemos libremente de a pié por los caminos, por las trochas, por las fincas y las playas, para desarrollar sentido de identidad regional, cuando escuchamos los cantos de las aves, las olas del mar, las aguas de manantial, las brisas de las colinas y el aullido de monos cotudos. Un

caminante es tierno cuando camina para recuperarse de una enfermedad, cuando es solidario con sus compañeros de grupo.

ECOTERAPIA

Podemos decir que la búsqueda de la salud disfrutando la naturaleza es la ecoterapia. La contemplación del paisaje fue, es y será el mejor tratamiento para la salud de los humanos.

Cuando nos predisponemos a caminar el mundo artificial y natural, lo que nos pone en contacto con ello son los sentidos en el que cada uno juega un papel importante.

Respirar es vivir.

El camino de los aromas abrió el corazón de la naturaleza (8) Cada vez que respiramos pasamos por nuestro cuerpo el mundo que nos rodea; durante el día respiramos 23.000 veces y hacemos llegar a nuestros pulmones 12 metros cúbicos de aire, en un tiempo de dos segundos al inhalar y tres al exhalar que dura cada ciclo: vivimos entonces en un baño permanente de olores donde muchas veces nos faltan palabras para describirlos.

El olfato es el más directo de todos nuestros sentidos, las neuronas de la nariz son reemplazadas, más o menos, cada treinta días y a diferencia de otras neuronas del cuerpo se asoman al exterior y aspiran el aire como arrecifes de anémonas.

En la actividad de caminar por los campos, es sumamente importante, orientar el recorrido pensando en los más variados olores; ellos pueden tener un gran efecto en la salud del caminante, cada caminata debe ser un safari olfativo.

Cuando caminamos a campo abierto hacemos ejercicios respiratorios que son un verdadero rito que comunican al hombre con el universo.

¨El viento para el mundo, el hálito, para el hombre, manifiestan la expansión de las cosas infinitas. Llevan a lo lejos el ser íntimo, haciéndole participar en todas las fuerzas del cosmos¨(9)

Cuando salimos a caminar, la orientación que se da es: no estamos en competencia, en donde se pueda ganar o perder, la idea es que cada uno de los caminantes gane porque llega a la meta, pero la velocidad va a variar según cada uno de los participantes, lo que indica que cada uno impone su velocidad, pero lo más importante es que sostenga un ritmo en la respiración para fortalecer el cuerpo, la mente y el espíritu y ser consciente que este hecho es clave para su salud.

En la oscuridad todos los colores se ponen de acuerdo (10)

Los movimientos del sol y la tierra, permiten que la luz nos llegue de manera rítmica o periódica (el día y la noche) este fenómeno hace que la vida en la tierra se comporte de manera rítmica. Así tenemos: la inspiración y la expiración, la diástole y la sístole, el ciclo menstrual y todos los ciclos biológicos que cumplen los seres vivos, tanto de manera individual como colectiva, además, la luz en influencia con la oscuridad, crea el color, pues, es él, la sutil interacción entre la oscuridad y la luz.

Vivir un mundo de oscuridad y de luz, permitió a los seres humanos dotarse de 125 millones de delgados bastoncillos rectos que interpretan la oscuridad, que nos permite ver el entorno en blanco y negro, también nuestro organismo está dotado de 7 millones de conos regordetes que perciben el día brillante y colorido, de estos últimos hay tres clases especializados en azul, rojo y verde que se pueden combinar para percibir los cambios que se dan en el entorno.

En el planeta tierra, el azul es el color dominante que sale de tus pies y se extiende al infinito, es el color relajante por naturaleza. Si en una caminata en el campo levantas la mirada te vas a encontrar con él, en el infinito cielo, pero será más benéfico si respiras para compartir su aroma y lo puedas oír en la inmensidad de tu interior. Eso es lo más ético de un caminante, porque estás recuperando y/o conservando la salud, hacer este ejercicio de manera conciente es el éxito de la caminata. Además, con relación a este color se puede afirmar que el cielo es la única constante visual en toda nuestra vida, un telón de fondo total, para nuestras actividades, pensamientos y emociones.

En la costa Caribe, en el bosque seco tropical, los árboles se desvisten de sus hojas en el período seco para vestirse con los más variados colores de sus flores.

Los colores y los sonidos van siempre de la mano. El sonido es el cordón umbilical entre el hombre y la naturaleza. (11) El espacio extra terrestre es silencioso, pero en el mundo terrestre casi todo puede tener sonido. El caminante puede oír el sonido del corazón y su rítmico respirar, pero cuando caminamos sobre hojas secas oyes la suave voz que sale de tus pies, y si lo haces sobre la cuenca de un arroyo tus pies cantan con las piedras, en las colinas disfrutas del susurro de las brisas y en el bosque el canto de las aves

y de las chicharras irrumpen el silencio de tu mente. Caminar en los bosques es entrar al salón más grande para escuchar una verdadera sinfonía de sonidos, quizá la más antigua creada por nuestra madre tierra.
Cuando estamos en el vientre de nuestra madre, los latidos de su corazón son la canción primordial de cuna y la marejada de su respiración nos tranquiliza y adormece, entonces, el paisaje uterino de nuestras madres es un entorno que nos brinda seguridad y constituye el recuerdo primigenio que marca nuestra vida.
Por eso es ético caminar en silencio para no perturbar la naturaleza y poder escuchar sus voces y que ella también te oiga y es en esta sinergia que puede darse la complementación de la canción del caminante, que es el silencio de tu voz y la voz del corazón y el ritmo constante de tu respiración.. Esto se logra programando tramos de la caminata sin que se escuche una sola palabra, para que se perciba la voz del cuerpo.

El tacto es el puente de ternura entre el espíritu del hombre y el mundo material (12)
Es el más antiguo de los sentidos y en el desarrollo embriológico el primero que se forma, básico para la existencia de la especie humana, dado que las células del tacto labial nos hace posible mamar, después de nacer. El tacto nos enseña que la vida tiene profundidad y contorno; vuelve tridimensional nuestro sentido del mundo y de nosotros mismos, sin este don la vida no tendría artistas ni cirujanos que con sus dedos se meten en nuestro cuerpo.
Tocar es tan terapéutico como ser tocado; el curador, el dador del tacto, es al mismo tiempo curado.
La sociedad de la post modernidad es no táctil y lo compensamos con criaturas no humanas, primero el osito de peluche o la muñequita de trapo, después la mascota.
Algunas madres para no dañar los senos, dan tetero a sus hijos creando un verdadero aislamiento.
Con las caminatas lo que hacemos es sensibilizar a sus participantes en recuperar ese lazo que une a los humanos entre sí y éstos con su entorno vivo.
Acariciar las plantas, cualquiera que sea su naturaleza, nos ayuda a intercambiar energía con ellas.
Así, tocar dormidera para sentir recoger sus hojas o una ceiba para que sus espinas masajeen la palma de tu mano o tocar la hoja fría de una enea o el tronco de un ébano nos ayuda a ese intercambio de energía; este ejercicio sincronizado con la respiración nos da un verdadero descanso.
Dar de comer con la mano, a los peces, en una quebrada te da una sensación especial, o dejar que los caracoles marinos se deslicen sobre tus manos o tu cuerpo es un masaje sutil para tu piel.
El aire que corre por la superficie del cuerpo puede convertirse en descanso o gozo. ¨Las brisas, en esta colina, acarician mi cuerpo y se llevan mis tristezas¨ , eso dijo una caminante en una mañana de abril del 2005.

En el mundo exterior, lo primero que gustamos es la leche del pecho de nuestra madre (13), es leche especial, llamada calostro, es rica principalmente en anticuerpos que la madre ha venido acumulando por las experiencias epidémicas.
El gusto está mediatizado, por unas pequeñas papilas que en una persona adulta pueden ser unas 10 mil agrupadas por sabores: salado, agrio, dulce y amargo, todas localizadas en la cavidad bucal, en la punta de la lengua el dulce, el amargo en la parte posterior de la lengua, el agrio en los bordes laterales, y el salado en toda la lengua. Los sabores son más fáciles de detectar en los niños pues con los años ese don se va perdiendo, pero las papilas que se pierden cada 10 días, en los jóvenes, se pueden reponer. La búsqueda y el consumo de los alimentos jugó un papel importante en el comportamiento gregario de los humanos, buena parte de la formación que recibimos de nuestros padres se da al momento de consumir los alimentos. Cuando programamos las caminatas se define el sitio donde se va a comer, generalmente buscamos platos típicos de la zona así: en Pital de Megua, Caracolí, Corrales de San Luis los pasteles, en Chorrera el pato ahumado guisado, en Sibarco los guandules, el pescado en las playas, postres y dulces en Campeche, celebrando la llegada a la meta.
Dependiendo de la ruta y de la época podemos organizar con los caminantes aventuras del sabor con frutas silvestres: el sabor agridulce del jobo, el sabor único del guamacho, el dulce de la piñuela, el sabor especial del membrillo, guásimo, mimbre y corralero, además las cosechas de frutas comerciales como mango, guayaba, guanábana, mamón, ciruela, tamarindo, patilla, mamey, marañón, papaya, níspero, zapote, anón, nos permiten afirmar que estamos frente a una gran oferta de sabores que, cada dos meses, podemos cambiar según la cosecha.

BIBLIOGRAFIA

(1) HOLGUÍN Andrés. La pregunta por el hombre. Editorial Planeta. Santa fe de Bogotá 1993.
(2) MACIAS Edgar. Caminantes de mi pueblo. Rev. Conexión vial. Aburrá. Viejo Caldas. Santa fe de Antioquia.
(3) MACHADO Antonio. Proverbios y cantares.
(4) FORERO MEDINA Germán. Caminos que conducen a la memoria. Rev. Semana No. 1208. Junio – Julio Bogotá. 2005.
(5) ESCALANTE POLO Aquiles. Los mocaná. Base antropológica del departamento del Atlántico. Editorial Univ. Simón Bolívar. Barranquilla. 2001.
(6) BLANCO BARROS José Agustín. El norte de Tierradentro y los orígenes de Barranquilla. Banco de la República. Bogotá. 1987.
(7) RESTREPO Luis Carlos. El derecho a la ternura. Editorial Arango. Bogotá. 1996.
(8) ACKERMAN Diane. Una historia natural de los sentidos. Editorial Anagrama. Barcelona. 1992.
(9) BACHELAR Gastón. El aire y los sueños. Fondo de Cultura Económico. Santa fe de Bogotá. 1993.
(10) AVILA ROA Pedro. Terapias antiguas del futuro. Ecoediciones. 2000
(11) ACKERMAN Diane. Una historia natural de los sentidos. Editorial. Anagrama. Barcelona. 1992.
(12) ACKERMAN Diane. Una historia natural de los sentidos. Editorial Anagrama. Barcelona. 1992.
(13) ACKERMAN Diane. Una historia natural de los sentidos. Editorial Anagrama. Barcelona. 1992.