

Nosotros y el entorno.

Liuva Sustaita.

La sierra es un buen lugar para correr. La costumbre la adquirí hace poco: una forma de mantenerme activo durante la cuarentena. He aprendido que correr es una actividad que demanda una gran concentración. No es, claro, la de la lectura de un libro. Me refiero a que, mientras corres, toda tu atención gira en torno al sonido que produces al inhalar, al exhalar, al poner el pie en contacto con el suelo, y también exige observar dónde deberá caer el siguiente paso, y el que le sigue. El cuerpo, su desplazamiento inmediato, y los sonidos que dicho desplazamiento produce, son en conjunto el único espectáculo de la mente del corredor.

Una lesión fue la culpable de que, la semana pasada, me detuviera un poco antes de lo previsto y regresara caminando. Para mi sorpresa, mi relación con el entorno fue muy distinta al caminar. Podría decirse que dejé de habitar mi cuerpo para habitar el paisaje, aquellas montañas lejanas, el rumor del viento cruzando los árboles, los sonidos que se tejían al color y al ritmo pausado de la tierra. Estas cosas cobraban ahora una realidad más tangible, como una voz clara de la que había escuchado sólo un eco mientras corría. Me sorprendió pues lo distintas que pueden ser las experiencias en un mismo lugar. Tan distintas que casi duplicaban la existencia de aquel espacio. Hablaré brevemente sobre algunas cosas específicas de cada una de las dos experiencias.

Cuando se corre es en primer lugar muy notoria la inclinación del terreno, por pequeña que sea. Se puede sentir además el diálogo del corazón con la pendiente, con las piernas. Otra cosa de la que se gana consciencia de una manera mucho más precisa es de la distancia, que de manera extraña no se agudiza en forma de una consciencia abstracta, sino física, pues al ver dos caminos sabes cuál te cansará más y por tanto cuál es más largo (por ejemplo, al ver dos caminos que se unen algunos metros más adelante y tienen la misma inclinación). Al caminar, por el contrario, la consciencia de la distancia y de la inclinación se vuelve menos clara, pero hay otras cosas que comienzan a ser notorias. En primer lugar, los colores de las plantas y las piedras fueron mucho más diversos en mi camino de regreso. Había pasado por alto que el tronco de algunos de los árboles era morado, y que la superficie de algunas piedras era naranja intenso, y otras más tenían el tinte de un betabel. Pude observar también algo que me enseñó mucho como corredor. Entre las huellas que dejaban los otros pude ver las de alguien muy bueno del grupo, y vi lo diferente que eran de las otras. Un corredor se conoce por la manera en que cae. Quien apenas comienza suele caer con el talón y luego pasa su peso al metatarso interno,

mientras que alguien con experiencia no cae con el talón, sino con la parte exterior del metatarso y se impulsa con la punta. Fue precisamente la huella de la punta en la tierra lo que yo pude observar mientras caminaba.

Me parece que nos relacionamos con el entorno a partir de las actividades que realizamos. ¿Qué nos perdemos del entorno por nuestras actividades? ¿Cómo podríamos cambiar nuestro día a día? ¿Cómo esto media nuestra relación con los otros?