



Caminar es una actividad con beneficios para el cuerpo y para la mente. Estudios científicos avalan que un simple paseo facilita la generación de ideas. Conectar con la creatividad es tan sencillo como dar el primer paso.

POR *Gabriel García de Oro*

El paseo creativo

Seguro que nos resulta familiar la imagen de un científico dando vueltas en círculo, absorto en sus pensamientos, gesticulando con las manos mientras trata de resolver un problema que desafía a su ingenio. Esta imagen no solo es icónica, sino que también tiene una base científica. Según un estudio de la Ross School of Business de la Universidad de Michigan, el movimiento en general y el paseo en particular ayudan a tener mejores ideas y mayor afluencia. Romper las limitaciones físicas del espacio empuja a nuestro cerebro a encender la creatividad, como si las piernas pusieran en marcha los

mecanismos del cerebro. Ahora existe corroboración científica, pero ya en la antigua Grecia, Aristóteles fundó la escuela de los peripatéticos, en la que sus discípulos filosofaban dando largas caminatas. Y novelistas como R. L. Stevenson, poetas como Machado y pensadores como Thoreau, por citar solamente algunos ejemplos, también fueron férreos defensores del paseo, dedicándole poemas, artículos y ensayos.

Sin embargo, en una sociedad que se mueve entre la aceleración y el sedentarismo, el paseo es una actividad en vías de extinción. La relajada costumbre de oxigenar el cuerpo y de

deambular al ritmo que marque nuestro pensamiento es un lujo que consideramos al alcance de pocos. Una pérdida de tiempo. Ya lo advirtió Bill Nye, el popular educador de ciencia: "Algo no va bien en una sociedad que va al gimnasio en coche para montar en una bici estática". Y así es, desperdiciamos el movimiento físico como herramienta de reflexión subiéndonos a extrañas cintas giratorias en las que aprovechamos para ver la televisión. Pero revertir esta situación depende de nosotros mismos. Si conseguimos pasear con regularidad, no solamente estaremos conectando con nuestro lado creativo, sino que, de paso, controlaremos nuestra presión arterial, ayudaremos a nuestro organismo a mantener el peso y estaremos realizando un más que beneficioso ejercicio cardiovascular. Y además no solo nos ayudará a conciliar mejor el sueño y a tener un descanso de mayor calidad, sino que no cuesta dinero.

Un paso tras otro paso

"Se hace camino al andar"

ANTONIO MACHADO

Abrimos con uno de los poemas más conocidos de la literatura española, que sigue siendo inagotable en conocimiento e inspiración. En el caso que nos ocupa, Machado nos ofrece la primera de las pistas si queremos conseguir las condiciones necesarias para que nuestro paseo diario sea una fuente de creatividad, reflexión y equilibrio. Veamos cómo debemos afrontarlo.

Sin camino. Exactamente como dice el poeta sevillano, es decir, no vamos a ninguna parte. Hemos salido simplemente a caminar. No vamos andando a hacer un recado o a comprar esto o aquello. No hay más finalidad que el paseo mismo, y para ello nos dejaremos llevar, despreocupados, por nuestros pasos. Sin embargo, es importante no ser repetitivos con el itinerario. Porque si somos capaces de ir por distintos escenarios, también podremos recibir estímulos distintos en nuestros paseos.

Sin compañía. Es nuestro tiempo y nuestro espacio, y es necesario abandonar cualquier ítem que nos distraiga de nosotros mismos. Y con ítem nos referimos especialmente a los tecnológicos. Merece la pena hacer el esfuerzo de dejar el teléfono, la música, la radio... Del mismo modo que cuando un avión está a punto de despegar y nos obligan a desconectar de la tecnología. Nosotros también vamos a despegar.

Sin prisa. Puede resultar obvio, pero es importante recordar que estamos paseando, y

para ello debemos llevar un ritmo pausado, tranquilo; acompañados con una respiración sosegada. No tenemos que esforzarnos para avanzar, simplemente cada nuevo paso debe desprenderse del anterior sin casi proponérselo. Esta toma de consciencia de nuestros pasos nos vaciará la mente primero para permitirnos conectar con nuestros pensamientos y nuestro lado creativo después.

Con tiempo. Treinta minutos. Ese es el tiempo mínimo necesario para que el paseo sea productivo, relajante e inspirador. En media hora será suficiente para ponernos en marcha e ir dejando que el ritmo nos envuelva y fluir con nuestros pasos. Además, los expertos aseguran que pasear al lado de agua en movimiento, como un río fluyendo o el oleaje del mar, si es posible, así como visualizar escenarios diversos, proporciona una dosis extra de relajación y bienestar.

Un paseo creativamente dirigido

"El movimiento veloz que agita el mundo no se oye sino andando"

FÉLICITÉ DE LAMENNAIS

Hemos visto de qué manera adquirir el saludable hábito del paseo como ejercicio de impacto suave que nos mantendrá equilibrados con nuestro entorno, con nosotros mismos y nos aportará un tiempo extra para dedicarnos a encontrar en nuestro interior territorios desconocidos hasta la fecha. Sin embargo, el paseo también es una herramienta que usan los creativos como desatascador en esos momentos en los que la idea se resiste. En aquellas situaciones en las que se agota el tiempo y urge encontrar una chispa que incendie el ingenio. Cuando el problema parece irresoluble y estamos con la cabeza paralizada, quien vive de la inspiración sabe que necesita dar un paseo creativamente dirigido. Nosotros también podemos seguir este sencillo proceso.

Cambio de decorado. El primer paso es darse cuenta de que estamos atascados, que hemos entrado en un bucle donde topamos con la misma pared una y otra vez. Parece fácil, pero este primer punto es el que lleva más tiempo y requiere consciencia y un mayor autoanálisis. Si conseguimos llegar a ese punto, sabremos que hemos de cambiar de decorado; salir de casa o de la oficina y ponernos a pasear al aire libre para liberar nuestra potencia creativa.

Respirar conscientemente. Hemos cambiado el decorado exterior, ahora vamos a re-



LIBROS

'El arte de caminar'

**R. L. Stevenson
y William Hazlitt**

(Universidad Nacional Autónoma de México)
Es un pequeño libro que reúne las reflexiones de R. L. Stevenson y William Hazlitt acerca del tema.

'El arte de caminar. Tras los pasos de Henry D. Thoreau. *Walking*, un manifiesto inspirador'

(Nuevos
Emprendimientos
Editoriales)

Thoreau, uno de los padres fundadores de la literatura estadounidense, sostiene que las caminatas son esenciales para mantener una relación saludable con uno mismo y con el planeta.

El paseo más famoso del pensamiento.

Zenón de Elea estaba hablando acerca de la imposibilidad del movimiento.

Aseguraba que antes de recorrer una distancia, primero deberemos recorrer la mitad de esa distancia. Pero antes de recorrer esa mitad, deberemos recorrer la mitad de la mitad... y así hasta el infinito. Así concluía que todo movimiento es pura ilusión. Diógenes el cínico, que estaba entre el público, se levantó y empezó a pasear mientras gritaba:

"El movimiento se demuestra andando". De ahí la famosa sentencia. Así nacieron los pasos más famosos de la historia de la filosofía.

decorar el interior. Para ello necesitamos una respiración profunda y consciente, en armonía con nuestros pasos, que no pueden acelerarse. La respiración profunda traerá más oxígeno a nuestro organismo y a su vez hará que consigamos despejar la mente por unos instantes. Si nos concentramos en respirar, lograremos dejar la mente en blanco para empezar a garabatear nuevas ideas, caminos y soluciones.

Exposición y foco. Ya en marcha, es el momento de repasar mentalmente la cuestión que nos ocupa. Explicarnos a nosotros mismos el problema, exponérselo una vez más como si fuera la primera vez para enfocarnos en su resolución. Normalmente, en una buena pregunta se esconde una buena respuesta.

Aceleración. Enfocados y con el ritmo constante de nuestros pasos, llega el momento de acelerar nuestra cabeza para dejarla corretear libremente con asociaciones imposibles o metáforas estrambóticas. Lo importante es que la mente vaya estableciendo nexos de conceptos. Debemos actuar como pescadores atentos que no van a dejar escapar una idea útil que salga de esa aceleración loca de nuestra cabeza.

Ayudarse de las manos. Una de las conclusiones más sorprendentes del estudio de la Universidad de Michigan citado al principio del artículo es que cuando estamos inmersos en nuestro pensamiento, el movimiento de manos ayuda a crear mejores ideas, a que nuestras metáforas sean más ricas. Puede resultar poético, pero la ciencia por lo general lo es. Y es que está comprobado que sí, además de los pies, usamos las manos, nuestro paseo será mucho más productivo. Es como si el movimiento de las manos acompañara al nacimiento de la idea, como si la ayudásemos a ver la luz cuando esta se resiste.

Uso creativo del entorno. Una técnica excelente para producir la aceleración es usar cualquier elemento que nos encontremos durante el paseo como un pequeño inicio creativo. Tratar de resolver nuestro problema con ese objeto como eje de la solución. Por ejemplo, imaginemos que no sabemos qué regalarle a nuestra pareja para su cumpleaños y queremos algo original. Bien. Hemos salido a practicar el paseo creativo y decidimos hacer un uso inspirador del entorno en el precioso instante en el que nos fijamos en un árbol. ¡Eso es! ¿Por qué no regalarle uno? Escoger un lugar especial y plantar un árbol en su honor puede ser una idea distinta, romántica y muy creativa de hacer un regalo ●