

# Andando, andando se hace camino



*Junio 2009. Redacción P.irene.*

*Hacer senderismo en nuestras montañas pirenaicas es algo mas completo que una simple actividad física.*

*El contacto con la naturaleza , la observación directa de nuestra rica y variada fauna y flora, el desarrollo de valores como la solidaridad y el compañerismo y la capacidad de superar obstáculos, hacen de esta práctica deportiva la opción más idónea para realizar con nuestros amigos y/o familiares.*

**El Senderismo** ha sido y sigue siendo una actividad deportiva muy practicada por una inmensa mayoría de personas en nuestro pirineo. Nuestras comarcas se nutren de entornos naturales en los que podemos llegar a pasar jornadas inolvidables.

Y es que los **beneficios** que nos aporta no son pocos:

- Podemos decir que **es una metáfora de nuestras vidas**. Cuando salimos a andar en compañía de nuestros amigos y/o familiares además de hacer ejercicio, podemos hablar, intercambiar distintos pareceres y puntos de vista, superar obstáculos, echar un trago de vino o quedarnos tumbados viendo la forma de las nubes en silencio.
- Los senderistas nos acoplamos **al ritmo del más débil**. Lo que interesa es recorrer juntos el trecho que hagamos, compartiendo la comida y bebida. Por lo tanto podemos decir, que de una manera subliminal **nos infunde solidaridad**.
- De la misma forma que la poesía nos sensibiliza, cuando caminamos por el monte el paisaje nos invita a **apreciar su belleza**, dejándonos llevar y realizando, casi sin darnos cuenta, una terapia de grupo.
- Nos introducimos en entornos naturales con un hábitat muy particular donde **conviven especies vegetales y animales en perfecta armonía**. La **observación con respeto** de nuestra fauna (sarríos, águilas, marmotas, quebrantahuesos, etc.,)

y flora (digitalis purpúrea, edelweiss, etc) nos permite recuperar el aliento después de un largo trecho andando y deleitarnos la vista con imágenes de mucha mejor resolución que las que vemos en las guías o libros de naturaleza.

- Cuando llega el final del camino aunque nuestro cuerpo esté cansado, nuestro **espíritu se ha liberado** de sus preocupaciones, el estrés del trabajo y de la rutina diaria, y la relajación que se experimenta roza la armonía y paz interior tan anhelada en la actualidad.

Por todas estas razones y por otras muchas, que seguro que se os ocurren, os recomendamos esta **práctica deportiva y humana** para realizar en vuestro tiempo libre. Eso sí, tomad siempre todas las **medidas de seguridad** posibles y que no os falte nunca en la mochila un botiquín, agua, crema de protección solar y una gorra.

**¡A DISFRUTAR!**

Fuentes:

Imagen: Inés Ponce.