

Caminando y pensando

El Ave Fénix



Capítulo 1



**Caminando y pensando.- Las historias de Carlos.- Relato.-
04/10/2018**

Caminar como ejercicio para mantenerse en forma, tiene muchas ventajas, en especial para la salud; posiblemente beneficie a la mayoría de las personas, y es algo que puede hacer casi todo el mundo; además es económico, no cuesta nada, salvo el desgaste de las zapatillas. Además al mismo tiempo que se camina se pueden ir haciendo otras cosas, con lo que se aprovecha el tiempo por dos veces, una al andar y otra en una segunda actividad. Carlos camina dos horas diarias, de 9 a 11 de la mañana, le gusta aprovechar el tiempo en la mayor medida posible, al mismo tiempo que camina va haciendo ejercicios de manos y dedos (está aprendiendo a tocar Guitarra y Teclado) el resto del tiempo lo dedica a diferentes cosas: lleva folios escritos y va leyendo/estudiando, o bien palabras traducidas del Inglés, o aprende letras de canciones, unas veces de las que ya se conocen y otras que el crea, para luego cantarlas y tocarlas, o practica la memoria haciendo cuentas mentalmente (se le da bien, puede hacer operaciones de multiplicar o dividir de hasta 3 o 4 cifras, y en algunos casos sacar hasta los decimales) o crea poesía, o piensa en historias que pueda contar (le gusta escribir y publicarlo en su blog y en portales de escritores, en los que permiten publicar a aficionados, como es su caso)

Por la zona donde camina, una amplia avenida junto al río y libre de paso de vehículos, la afluencia de gente es elevada, en esas dos horas será aproximada de unas 300 personas de diferentes edades , quizás por ser horario laboral, la mayoría son mujeres y personas mayores. Predominan las gafas de sol, los auriculares y las gorras, a veces algún sombrero, bicicletas suelen verse varias, pero al ser una avenida muy amplia y en algunos casos con carril bici, son compatibles con los peatones. Hay personas que van solas, otras en pareja, algún pequeño grupo, otras con su mascota, en especial perros Cada cual va a su aire, caminado o corriendo más o menos

deprisa, hablando con su acompañante o haciendo algún ejercicio complementario.

Hay algo que destaca sobre todo, la casi ausencia de teléfonos móviles, no suelen verse más de cinco en total, que equivale a menos de un 2%, lo que favorece que ese tiempo dedicado al ejercicio sea más grato: además se puede aprovechar para pensar: reflexionar, recrearse en gratos recuerdos, hacer planes, crear ilusiones, estudiar, llevar al bebé de paseo, analizar cómo somos y en qué podemos mejorar... cada persona puede desarrollar una segunda actividad diferente al mismo tiempo de andar El tiempo que se dedique a caminar depende de varios factores en cada persona y situación, tiene una ventaja importante aparte del beneficio para la salud, lo económico que es, y el aprovechamiento el tiempo para hacer otra cosa al mismo tiempo, y es que el horario para hacerlo puede ser aquel que vaya bien a cada persona

.