



La magia del diario ejercicio.

Ciudadanía, 20/12/2012



Un día cualquiera donde el mismo se inició con sus normales devenires propios de estar vivo y con la satisfacción de llevar auestas bastantes sanos agostos. Pero en el transcurrir de la mañana, especialmente al despertar notas que “estas como más pesado” y que los años te están cobrando con humores malos los abrils vividos y que son bastantes. Sobrellevas el día y después de dos semanas de abstinencia deportiva resultado de procesos gripales de la compañera y mío, sientes que la diaria caminata reclama tu compañía.

A esa hora en no sé por qué, ya sentido varias veces, el sonar de la naturaleza se detiene, los pájaros callan y todo el campo se prepara al sueño y al descanso; vivo dentro en él y por insistente reclamo de la “doña” nos aperamos de ropa liviana, nos sumergimos caminando en esas 5 pm. de impresionante silencio. Se los cuento porque nunca había sentido el clarísimo bienestar posterior de esa media hora de rápido ejercicio que unido, ya bien sudado, a una ligera y frugal cena, sentí como si me hubieran quitado 20 años de encima o como si un bálsamo calmante corriera por mis venas. Las toxinas se las llevó el reparador sudor y un relax te abraza, solamente esperando frente al televisor y un buen libro, la hora de ir a la cama, casi con la mente en blanco y en paz con todo el mundo.

Y se los cuento porque esta experiencia hay que compartirla ya que viene a ser el “visto bueno” a lo que los médicos, que antes que fármacos, casi te suplican que rompas la vida sedentaria y te ejercites en lo posible diariamente.....por algo los estudiosos galenos lo recetan.

Son la 5 am. y este mágico momento tenía que compartirlo, desintoxicado y feliz con la alegría de iniciar el nuevo día y a 24 horas del simpático “fin del mundo”.