

## O Inverno: uma estação (também) para degustar!

---

O tempo está fresco e por vezes cinzento, é o Inverno. Por esta altura a natureza muda de figura; um dia destes por que não demonstra a si próprio que é possível fazer coisas diferentes na estação do frio.

Posso, para este Inverno, dar-lhe uma sugestão ?

Tome a iniciativa. Coloque a roupa que conhece melhor? e os sapatos que mais gostam de si? e vá para o exterior, entusiasmado por se libertar temporariamente das tarefas domésticas e das urgências profissionais. Procure, uma serra, uma floresta, outro tipo de espaço verde, uma praia. Verá que os seus olhos não tardam a encontrar a beleza da paisagem que está preste a percorrer. Depois os seus pulmões enchem-se de um ar húmido e vivificante. Respira profundamente. O abdómen encaixa-se bem em cada expiração. Todo o seu corpo se apruma como se crescesse de um momento para outro. As pernas soltam-se, a bacia liberta-se. Os braços descontraídos começam a balançar ao ritmo dos seus passos. O coração bate, enérgico e constante. Sente subitamente o corpo a activar-se e a animar-se...

Começa a tomar consciência do real comprimento da sua coluna e aproveita para realizar pequenos ajustamentos de forma a sentir o peso do seu corpo. Os músculos das suas pernas concentram-se para bem sentir a transferência desse peso, permitindo que os seus pés tomem, de uma forma controlada, contacto com o solo. A base das suas costas articula-se ligeiramente e este leve movimento repercute-se até aos ombros que, por sua vez, se descontraem. Como um balão que sobe no ar, a sua cabeça oscila no alto da coluna vertebral, os maxilares estão descontraídos e sorri... Os sentidos começam a captar as cores de todas as matizes, os cheiros, os sons mais ténues. Os músculos estão quentes. Está plenamente consciente do seu corpo que marcha, sente-se bem. Reconhece que está a movimentar-se em liberdade, que está à vontade.

Está a andar (a marchar, a caminhar...). Está a realizar, de uma outra forma e num contexto diferente, uma actividade que o acompanha toda a vida, desde os primeiros passos hesitantes da infância aos últimos passos cambaleantes da velhice. A marcha não pede mais do que a colocação de um pé à frente do outro. Pratica-se não importa onde, não importa quando, a sós ou com outros. Ela é de todas as idades e de toda a condição. Ela não exige mais que vontade e uns bons sapatos nos pés.

Ao fim de 30 minutos ou talvez mesmo uma hora, de regresso a casa, descontraído, tranquilo, oxigenado, estica as suas pernas, estira a sua coluna... e retoma as suas tarefas.

Neste Inverno combata o sedentarismo. Ele tem o mesmo significado para o corpo do que a seca tem para a terra. Ele enfraquece, mirra, espreme. A mobilidade é a vida, a liberdade, o desafogo. Andamos, marchamos, caminhamos porque vivemos e porque o corpo está concebido para se movimentar. É um automatismo adquirido desde o início do crescimento. Desde então, estamos aptos para andar muito e durante bastante tempo. Fazê-lo no meio da cidade, do trânsito, a caminho do trabalho ou de casa é uma coisa. Tomar o seu controlo, habituar e guiar o corpo, sentir o esforço despendido é outra bem diferente.

Comunique consigo através da marcha. Experimente sobretudo fazê-lo de uma forma livre e em contacto com a natureza... Deguste este Inverno com todo o seu corpo!