



EL CORRER CHI

DANNY DREYER



# **El correr CHI**

**Una aproximación revolucionaria  
a la carrera sin esfuerzo y sin lesiones**

DANNY DREYER

Con la colaboración de Katherine Dreyer



Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.

Título original: Chi running

Traducción: Dimas Mas

Diseño cubierta: David Carretero

© 2005, Dany Dreyer

Katherine Dreyer

Editorial Paidotribo

Polígono Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona (España)

Tel.: 93 323 33 11 - Fax.: 93 453 50 33

E-mail: [paidotribo@paidotribo.com](mailto:paidotribo@paidotribo.com)

<http://www.paidotribo.com>

Primera edición:

ISBN: 84-8019-832-X

Fotocomposición: Bartolomé Sánchez

[bartez@telefonica.net](mailto:bartez@telefonica.net)

Impreso en España por: Sagrafic

# Índice

<b>Introducción: Lecciones de correr a cargo de un maestro de Tai Chi</b> .....	7
El correr Chi contra el correr fuerza .....	9
Cómo usar este libro .....	16
<b>Capítulo 1. El correr Chi: una revolución en el correr</b> .....	19
Los beneficios de correr .....	22
Por qué se lesiona la gente .....	23
El correr fuerza: si no sufres, no mejoras .....	24
El chi en el correr Chi .....	27
<b>Capítulo 2. Los principios del correr Chi: moverse con la naturaleza</b> .....	35
Algodón y acero: recógete en tu centro .....	38
Progreso gradual: la aproximación paso a paso .....	40
La pirámide: lo grande sostiene a lo pequeño .....	42
Equilibrio en el movimiento: equilibrio de igualdad y equilibrio complementario .....	44
No autoidentificarse: liberarse de la propia opinión .....	45
<b>Capítulo 3. Las cuatro «chiabilidades»</b> .....	47
La concentración mental .....	48
Sentir el propio cuerpo: acceso de alta velocidad .....	51
La respiración: profundizar en tu <i>chi</i> .....	55
Relajación: el sendero de la menor resistencia .....	58
<b>Capítulo 4. Los componentes básicos de la técnica</b> .....	63
Postura .....	67
La inclinación: correr ayudado por la gravedad .....	74
Piernas y brazos .....	78
Salgamos a correr .....	88
Una lista completa de puntos de interés y de recordatorios .....	93
<b>Capítulo 5. La preparación antes y después de correr</b> .....	97
La preparación antes de correr .....	98

Después de correr . . . . .	112
La reflexión postcarrera . . . . .	119
Conclusión . . . . .	120
<b>Capítulo 6. Desarrollo del programa: el proceso de crecimiento . . . . .</b>	<b>121</b>
Forma, distancia y velocidad: los tres estadios progresivos de la técnica del correr Chi . . . . .	122
Crear un programa de entrenamiento . . . . .	129
Un programa de entrenamiento redondo . . . . .	135
Programa avanzado: cuándo, cómo, cuánto . . . . .	145
<b>Capítulo 7. La belleza del aprendizaje y la bendición de los retos . . . . .</b>	<b>151</b>
La diferencia entre molestia productiva y no productiva . . . . .	152
Las dificultades en tu forma de correr Chi: los puntos conflictivos . . . . .	155
Circunstancias especiales: . . . . .	170
<b>Capítulo 8. El estado de gracia y la competición . . . . .</b>	<b>185</b>
Entrenamiento para una competición específica . . . . .	188
Grandes sugerencias para el entrenamiento . . . . .	192
Sugerencias para el día de la carrera . . . . .	194
<b>Capítulo 9. Conseguir el máximo chi de tu alimentación . . . . .</b>	<b>197</b>
Principios del correr Chi aplicados a la dieta . . . . .	198
Pasos prácticos para una dieta saludable . . . . .	203
Correr y perder peso . . . . .	207
<b>Capítulo 10. Corre como vives, vive como corres . . . . .</b>	<b>209</b>
Pautas para la vida según el Chi . . . . .	213
Abrir nuevas puertas . . . . .	213
Apéndice: Guía de los músculos a los que se hace referencia en el libro . . . . .	217
Elógios para <i>El correr Chi</i> . . . . .	219
<i>Agradecimientos</i> . . . . .	225
Índice alfabético . . . . .	227



**El maestro George Xu**

No hace mucho pasaba yo corriendo por delante de una escuela de primaria. Era un cálido día de finales de primavera y los chicos estaban disfrutando del recreo. Estaban atareados jugando al escondite, atrapando pelotas y haciendo lo que los críos suelen hacer mejor que nadie: correr de un lado para otro. Paré para echar un trago de agua de mi botella y cuando vi el revuelo de aquellas pequeñas piernecillas recordé por qué me ha encantado siempre observar a los niños cuando corren. Cada uno de ellos tiene un modo perfecto de correr: una buena inclinación, una zancada amplia que se abre tras ellos, una buena elevación de talones y una relajada oscilación de los brazos y los hombros. ¡Lo tenían todo! Uno de mis mayores deseos como entrenador es ayudar a los adultos a correr como lo hacían cuando eran niños, porque el movimiento de los niños es absolutamente natural. ¡Parece tan carente de esfuerzo y tan divertido! Muchos libros que versan sobre la práctica de *jogging* te dicen que salgas y comiences a correr como cuando eras un niño. Pero hay un problema con ese consejo: tú ya no tienes el mismo cuerpo que tenías. Y si lo tienes, me encantaría que fueras mi profesor.

Así pues, ¿por qué los adultos no corren como los niños, con la misma facilidad y alegría? Después de haber corrido durante 30 años y de haber trabajado con miles de corredores, tengo que decir que los dos factores principales que responden a esa

pregunta son el estrés y la tensión. Hablo por mí, está claro, pero tú puedes establecer una relación idéntica. Desde que acabé la primaria, he sometido a mi cuerpo a un amplio abanico de estrés físico y emocional, como, por ejemplo, tensar los hombros cuando estoy preocupado, encorvarme durante todo el día ante mi mesa del despacho, mantener la tensión en el cuello mientras conduzco, etc., pues la lista sería interminable. Por separado, todo esto puede que no parezca gran cosa, pero cuando lo repites todos los días a lo largo de una vida tiene un efecto acumulativo que determina cómo te mueves. También he hecho algunas cosas drásticas que han pasado factura a mi cuerpo, como los descensos de esquí o las contorsiones sobre el monopatín. Como diría Carolyn Myss, autora de *Anatomía del Espíritu*: «Tu biografía se convierte en tu biología». Con todos esos abusos almacenados en mi cuerpo, me he sentido más que presionado para correr como lo hacía cuando fui un niño. La buena nueva es que para cualquiera que tenga un poco de paciencia y perseverancia es posible recuperar aquel estado de gracia atlética.

Sólo en Estados Unidos hay cerca de 24 millones de corredores. Pero, ojo a estos datos, se estima que el 65% de todos los corredores sufre al menos una lesión al año que le lleva a interrumpir su preparación. Eso significa que 15,6 millones de corredores se lesionarán este año. No es de extrañar, pues, que la gente tenga una auténtica relación de amor y odio con esta disciplina. Es uno de los modos más accesibles y baratos de mantenerse en buena forma, aunque supone ciertos peligros de los que se advierte abundantemente en artículos, libros y en muchas consultas médicas. La mayor parte de la gente considera las lesiones como una parte del deporte y aprende a aceptarlas, sabiendo que tarde o temprano han de caer en ellas. «Ya me las veré con ellas cuando me toque», suelen decir. Y es la misma frase que escucho cuando pregunto a la gente de la bahía de San Francisco si les preocupan los terremotos.

La conclusión a la que he llegado después de enseñar a tantísimos corredores es que «El correr no daña tu cuerpo». Permíteme que te lo repita mientras me lees los labios: «Correr no daña tu cuerpo». Es el modo de hacerlo lo que provoca el daño y el dolor.

Cuando Adriane, de 42 años, vino a mí, estaba atrapada en un ciclo perverso de adelanto y retroceso: entrenaba intensamente para adquirir una buena forma física y después se lesionaba, por lo que tenía que dejar de entrenar durante un par de semanas, como mínimo, y luego comenzaba de nuevo. Ella pensaba que lo correcto, para mejorar su tiempo en el maratón, era entrenar constantemente la velocidad y la fuerza. Pero no hacía ningún progreso a causa de las latosas lesiones y su propia presión interior para seguir incrementando su entrenamiento semanal. Con la técnica del correr Chi aprendió a relajarse mientras corría y, lo que es más importante aún,

en las diversas facetas de su vida. Se percató de que no sólo era una persona obsesionada con este deporte, sino con todo lo que hacía. Pero cuando liberó la tensión de su cuerpo, dejó de lesionarse mientras corría y su entrenamiento ganó en consistencia.

Jerry, un veterano corredor de 59 años, estaba a punto de abandonar las carreras cuando vino a su primera clase de correr chi. Había sido corredor durante cuarenta años, y después de haber pasado por el quirófano para operarse una rodilla, había comenzado a sentir, mientras corría, los viejos dolores que le habían llevado precisamente al hospital. Tenía miedo de seguir corriendo y destrozarse las rodillas, con los consiguientes dolores constantes y agudos para el resto de su vida. Ahora se han cumplido dos años desde su primera clase y corre habitualmente –incluyendo una hora y media por terrenos escarpados una vez por semana–, con la expectativa de muchos y placenteros años por delante para seguir haciéndolo. En efecto, me escribió hace poco, lleno de emoción, porque había quedado el primero en su grupo de edad en una carrera local, algo con lo que él había soñado incluso antes de tener que operarse.

Carmen, de 35 años, era una corredora principiante muy insegura de su habilidad para realizar cualquier ejercicio físico. Tras asistir a tres clases de correr Chi, un buen día que mi mujer, Katherine, y yo estábamos revisando sus clases en el vídeo, nos llamó por teléfono. Katherine le preguntó si le había gustado la clase: «Oh, sencillamente ha cambiado mi vida», respondió. Y añadió: «Por primera vez en mi vida siento que el deporte puede dárseme bien».

Desde los principiantes hasta los competidores, para la multitud de corredores de 40 años en adelante que temen lesionarse a medida que se hacen mayores, el correr Chi supone un acercamiento a las necesidades de los corredores con una aproximación que pretende construir un cuerpo saludable, en vez de arruinarlo por el exceso de uso o por el desuso.

## EL CORRER CHI CONTRA EL CORRER FUERZA

El paradigma actual del modo de correr y la prevención de lesiones se basa en la fuerza muscular. Se establece alrededor de tres principios: (1) Si quieres correr más rápido, necesitas fortalecer los músculos de las piernas. (2) Si quieres correr mayores distancias, necesitas fortalecer los músculos de las piernas. (3) Si quieres evitar las lesiones o recuperarte de ellas, necesitas fortalecer los músculos de las piernas. ¿Alguien percibe el desarrollo de un tema en estas preguntas? Todo depende de los

músculos para hacer un buen trabajo, y sobre los músculos de las piernas cae toda la responsabilidad para conseguirlo. Eso es, claramente, un exceso de responsabilidad y, según los principios del *Tai Chi*, un modo muy desequilibrado de mover tu cuerpo. El problema del entrenamiento de la fuerza es que pasa por alto la verdadera raíz de la mayoría de las lesiones comunes: una deficiente forma de correr. Casi todos los corredores en algún momento de su carrera deportiva quieren correr más rápido y distancias más largas, pero, sin una técnica adecuada, añadir distancia lo único que significa es aumentar el tiempo en que corres de forma inapropiada e incrementar tus posibilidades de lesionarte. Si intentas añadir velocidad con una técnica inadecuada, lo que estás haciendo es magnificar los pobres hábitos biomecánicos que te pueden provocar lesiones. Así pues, el mejor modo de conseguir unos buenos fundamentos radica en la adquisición de un estilo de carrera suave, relajado y eficiente. Sólo de ese modo puede incrementarse la velocidad y la distancia sin riesgo de lesionarse.

Este libro ofrece una alternativa a lo que nosotros llamamos el correr fuerza. El correr se basa en el principio centenario del *Tai Chi* que dice *menos es más*. Regresar al modo de correr en la infancia no tiene nada que ver con fortalecer los músculos, sino con relajarlos, con abrir las articulaciones contraídas y con usar la gravedad para hacer el trabajo, en vez de forzar y presionar tu cuerpo para que se mueva de una manera que pueda llegar a causarte daño. La mayoría de los corredores, especialmente los que sobrepasan los 35 años de edad, te dirán que correr te ayuda a mantenerte en buena forma, pero que es una actividad dura para tu cuerpo. Yo desarrollé mi teoría del correr Chi porque estaba plenamente convencido de que las lesiones no deberían formar parte del ejercicio. Sencillamente no lo admitía.

Nunca me he considerado un gran corredor. De niño me gustaba correr, pero deseché la idea al llegar al instituto, porque, si he de ser sincero, me sentía intimidado por el calibre de nuestro equipo de atletas, la mayoría de cuyos componentes era capaz de correr los 100 m por debajo de los 10 s y los 250 m en menos de 1 min. En un instituto de un barrio pobre, con 3.600 estudiantes, los entrenadores podían escoger lo mejor de lo mejor entre los candidatos, y yo nunca me consideré como uno de los elegidos. Por esa razón opté por el equipo de esquí. No me apunté al grupo atlético porque cada miércoles la clase tenía que correr alrededor de un lago cercano y no podía imaginarme a mí mismo corriendo sin parar durante un buen rato, ni siquiera durante 12 min.

No os equivoquéis: yo siempre he adorado los deportes y siempre me ha encantado aprender a hacer cosas nuevas con mi cuerpo. Cada vez que intentaba practicar un

deporte nuevo, pensaba que estaba conquistando el amor de mi vida, imaginándome cómo saldrían las cosas. Desde que tengo memoria, siempre me recuerdo haciéndome preguntas mientras corría, preguntas del tipo: «¿Por qué hacen tic tac los relojes?» o «¿Qué clase de máquina es la que envuelve una barra de mantequilla?». De niño siempre me gustó desmontar los aparatos para ver por qué hacían lo que hacían, y después trataba de recomponerlos. Y aunque en las recomposiciones tengo un promedio del 75% a lo largo de mi vida, siempre averigüé cómo funcionaban.

Eso es lo que hice con el esquí, la escalada y la navegación. Descomponía cada deporte en sus partes elementales, lo cual me permitía una comprensión física sobre cómo unir las partes, después, en un movimiento armónico, unificado. A medida que progresaba, mi excitación aumentaba y me interesaba más por estos deportes. De este modo la pasión gobernó mi aprendizaje, por lo que las horas se me pasaban volando. Me encantaba aprender nuevas habilidades corporales.

Tras haber cumplido los veinte y haber decidido comenzar a correr, me acerqué a la carrera del mismo modo que lo había hecho a otros deportes. Comencé a correr regularmente en 1971, cuando fui reclutado por el ejército. Correr alrededor de la base militar con un paso cómodo, fácil, fue muy relajante para mi cuerpo y me ayudó a estabilizarme mentalmente. Era la primera vez que usaba el deporte para algo más que para obtener una buena forma física. No me gustaba la vida militar, por lo que solía correr para escapar de los barracones y explorar los alrededores. Después de cumplir una temporada de 18 semanas con el Tío Sam, fui dado de baja, pero no sin antes haber descubierto mi nuevo pasatiempo favorito.

Siendo ya un joven adulto, mi curiosidad acerca de cómo funcionaban las cosas se extendió a esas fuerzas invisibles de las que se alimenta el mundo físico. No me contentaba con aprender el cómo, sino que también quería aprender el por qué funcionaban de esta o aquella manera. Siempre tenía la impresión de que había algo más de lo que veía a simple vista. A falta de un término más apropiado, llamo a esto el «mundo invisible», y mi curiosidad acerca de él es aún la fuerza que me estimula en mi aproximación a la comprensión de la vida. Ello fue lo que accidentalmente me condujo al estudio del *Tai Chi* y a aplicar estos conocimientos a mi propia actividad como corredor.

El mismo año en que empecé a correr, comencé mi investigación de «lo invisible» mediante la práctica de la meditación durante horas con un profesor de la India. El conocimiento más importante que conseguí fue cómo sosegar mi mente, cómo calmarla, para poder escuchar a mi cuerpo. A medida que mi práctica de la meditación

comenzó a volcarse en mi carrera, ésta se fue convirtiendo cada vez más en una exploración de mi propia naturaleza física y de la energía que la alimentaba.

Pero demos ahora un salto a 1991. Durante un periodo de veinte años, mi carrera y mi exploración de «lo invisible» habían ido anudándose en una estrecha relación. Comencé a correr distancias más y más largas a fin de explorar el potencial de mi cuerpo, lo cual fue lo que me llevó a la práctica del ultramaratón. En 1995 corrí mi primera competición, 50 millas, en Boulder, Colorado. Desde entonces he corrido hasta 34 ultramaratones, y he ganado, en mi grupo de edad, en 14 de ellas, y en el resto, salvo en una, he acabado entre los tres primeros. Las distancias que he corrido han sido los 50 km, los 80, los 100 y las 100 millas. En 2002 corrí mi primer maratón y lo acabé en 3 h y 4 min como ganador de mi grupo de edad. Quedé satisfecho porque ha de tenerse en cuenta que la carrera incluía salvar un desnivel de más de 300 m.

Ahora, sin embargo, debo decir obligatoriamente que la técnica del correr Chi no es exclusiva de distancias superlargas. Yo he escogido la ultradistancia como un medio de aprender como funciona mi cuerpo, pero no se lo recomiendo a todo el mundo. Si tienes esa afición, *El correr Chi* te hará la distancia más agradable, pero lo verdaderamente importante es que representa una manera de moverte usando la concentración mental y la relajación en vez de la potencia muscular. Con este libro aprenderás acerca de los conceptos «Forma, Distancia y Velocidad», que significan que has de comenzar por establecer una forma correcta de correr. A medida que esos fundamentos se hagan más sólidos, tu cuerpo será capaz de atreverse con mayores distancias. Entonces la velocidad se convertirá en una consecuencia de la buena técnica practicada a correr distancias cada vez mayores, no en algo que dependa del tamaño y la potencia de tus músculos. En resumidas cuentas, no trabajas para mejorar la distancia y la velocidad, sino para mejorar la *presencia*, y eso puede suceder con cualquier distancia y sea cual sea la velocidad.

Cuando comencé con la ultradistancia, la gente trabajaba duro. Durante esa época, tenía dolores a los que me acercaba con una actitud positiva, diciéndome a mí mismo: «Si consigues superarlo, puede que no te vuelva a doler». En un momento determinado de mi entrenamiento tuve un dolor de rodilla que comenzó a las 20 millas de una de mis carreras largas. Sin embargo, nunca culpé al deporte de maltratar mi cuerpo. En vez de eso, asumía toda la responsabilidad, imaginando que era mi baja forma física la que me causaba esos dolores en la rodilla. Y supuse que se trataba únicamente de acertar con la corrección adecuada de mis errores, de modo que dejé que esa premisa guiara mi investigación mediante el método de ensayo y error.

Pero en 1997 mis ojos se abrieron a una nueva realidad cuando conocí a Zhu Xilin, un maestro chino de *Tai Chi* que me introdujo en el concepto del movimiento realizado desde el centro del cuerpo, dejando que las piernas y los brazos lo sigan. Su manera de moverse parecía a la vez poderosa y carente de esfuerzo. No hace falta decir que la idea de aplicar esta técnica a mi carrera me atrajo muchísimo.

El *Tai Chi* debe sus orígenes al estudio de los movimientos de los animales. Según el idioma chino, *chi* es la fuerza energética que anima todas las cosas. Discurre a través de un sistema de meridianos que distribuyen la energía a todas las partes del cuerpo y si se practican la concentración y la relajación uno puede aprender a sentir y dirigir esta sutil energía a través del sistema de movimientos y ejercicios conocidos como *Tai Chi*. Este concepto ha sido menospreciado por la medicina occidental, porque ni la ciencia ni sus métodos e instrumentos pueden detectar ni avalar el *chi*. Lo interesante acerca del *chi* es que, creas o no en él, se mueve igualmente dentro de tu cuerpo, porque si no lo hiciera estarías muerto. ¿Queda suficientemente claro?

La corriente actual en el entrenamiento deportivo hacia el uso de los músculos internos apenas está empezando a escarbar en el conocimiento que los chinos han estado cultivando desde hace 3.000 años. Una de las cosas que el *Tai Chi* nos enseña es a dirigir los movimientos desde ciertos puntos de la columna vertebral; así, estos pueden originarse desde el centro de gravedad de tu cuerpo y no desde la periferia. La observación de la naturaleza nos enseña que la fuerza de un árbol radica en su tronco, no en las ramas ni en las hojas. ¿Por qué habría de ser diferente el cuerpo humano? ¿Por qué crees que la parte de tu cuerpo que contiene todos tus órganos vitales se llama tronco? ¿Seguimos asintiendo?

Fíjate en el movimiento de un guepardo, el animal más rápido de la Tierra. No tiene unas piernas fuertes como las del tigre. Las tiene delgadas como un galgo. ¿Cómo desarrolla tanta velocidad? El secreto está en la columna, que es donde se contiene la mayor parte de su energía *chi*. Cuando un guepardo corre, puedes apreciar que su fuente de poder le llega desde la columna, no desde las piernas.

Para que tus piernas reciban todo el poder de la energía *chi* procedente de tu columna, deben, ante todo, estar muy relajadas. El maestro Zhu me insistía constantemente en que mantuviera mi columna recta y que relajara el resto de mi cuerpo para dejar que el *chi* fluyera como «el agua a través de una tubería». Una poderosa bombilla me iluminó por dentro cuando se me ocurrió que podía aplicar esa idea a mi forma de correr.

Comencé a comprender qué significaba la idea de mover mi cuerpo desde su centro y dejar, al tiempo, que mis piernas fueran arrastradas durante la carrera. Pero relajar mis brazos y piernas mientras corría me descubrió un nuevo problema en la cadena del movimiento: la necesidad de relajar mis hombros y mis caderas. Una vez que me hice adepto a la práctica de la relajación, pude percatarme del inmenso poder que tenía mi columna vertebral cuando no tenía que vérselas con ninguna entorpecedora resistencia del resto de mi cuerpo. En ese momento fue cuando comencé a experimentar un nuevo nivel de fluidez y facilidad, como si estuviera montado en una cinta rodante. A medida que profundicé en la técnica, mi idea de correr más fluida y eficientemente comenzó a sustituir aquella vieja convicción de que había de trabajar duro y esforzarme a tope para correr. Mi respiración se hizo menos acelerada, no sentía mis músculos tan doloridos y muchas veces me sentía mucho mejor al acabar de correr que antes de empezar a hacerlo. Podía salir para una carrera de 50 km y regresar sin ninguna molestia: una salida eufórica. El concepto de «recuperación postesfuerzo» comenzó a tener un sentido completamente diferente: sólo necesitaba horas, en vez de días, y a veces ni siquiera eso, nada en absoluto. Entonces descubrí que había encontrado algo muy nuevo y fresco que me llevaría al éxito. Desde mi descubrimiento en 1998 no he tenido ninguna clase de lesión (¡toco madera!), a pesar de tener un horario más que exigente repartido entre la enseñanza, el entrenamiento y las competiciones.

En 1993 me trasladé desde Boulder a San Francisco, lo que me provocó una inmensa sensación de vacío, pues tuve que separarme del maestro Zhu. Cuando llegué fui a correr al Parque Golden Gate, buscando un nuevo profesor de Tai Chi. Cada día veía pequeños grupos practicando sus movimientos y allí estaba también el maestro Xu, quien sólo tenía un estudiante. Movía manualmente a su alumno en diferentes posturas, como si modelara una figurita de arcilla. Xu dedicaba a sus estudiantes la máxima atención, más que cualquier otro profesor que haya conocido. Después de haberlo observado varias veces en el mismo sitio, me decidí a pedirle si quería ser mi profesor. Me presenté y le dije: «No me importa que nunca llegue a dominar el Tai Chi, pero quiero aprender a aplicar lo que tú haces a mi carrera». Su rostro se iluminó: «Yo siempre he tenido una teoría», me dijo, «que cualquiera puede tomar los principios del Tai Chi y aplicarlos a cualquier deporte. Ven dentro de tres meses».

Así fue. Nunca me dio ni su nombre ni su número de teléfono. Lo único que dijo fue: «Vuelve dentro de tres meses». ¿Qué podía decir yo? Después de noventa días de espera, regresé y lo hallé en el mismo lugar donde lo había visto la última vez. Le recordé quién era, a lo cual respondió: «Vale, empezamos mañana.» Yo estaba

convencido de que acabaría añadiendo «pequeño saltamontes». Al final resultó que George Xu era un maestro de *Tai Chi* internacionalmente reconocido que había realizado seminarios por todo el mundo y había grabado una extensa colección de cintas de vídeo en las que documentaba las habilidades de muchos maestros de artes marciales en China. Desde ese día, el maestro Xu (que se pronuncia como zapato en inglés, *shoe*) ha tenido una poderosa influencia en el posterior desarrollo de lo que yo he bautizado como *El correr Chi*. No sólo confirmó y clarificó lo que yo había descubierto antes de conocerlo, sino que me ayudó a sintetizar los elementos del *Tai Chi* con los que yo había aprendido acerca del correr.

Siempre me ha encantado ver a la gente correr. Es maravilloso observar la cantidad de cuerpos distintos que hay y los consiguientes estilos de correr. Pero si quieres saber cómo funciona realmente un corredor has de mirarle a la cara. Si ves correr a los niños, verás que suelen ir sonrientes. Pero lo que yo veo más a menudo en los adultos es una expresión a medio camino entre la molestia y el terror. Muchísimos corredores me dejan la impresión de que no se lo están pasando nada bien mientras corren. No es extraño, pues, que el correr tenga mala fama. ¿Qué pasó con todas aquellas sonrisas?

Necesitamos reeducarnos para movernos conforme estamos diseñados para hacerlo. A la mayoría de la gente no se le ha enseñado cómo debe correr. Se trata de una de esas cosas que damos por supuestas porque, al fin y al cabo, todo el mundo corre al poco de haber aprendido a caminar. Vete a un centro de fitness, a cualquier gimnasio o a cualquier catálogo de cursos y encontrarás clases de todos los deportes habidos y por haber en el planeta, excepto de la carrera atlética. Ése fue uno de los argumentos que me convenció para convertirme en entrenador e instructor de corredores a jornada completa. A medida que introducía en mis clases los principios fundamentales del *Tai Chi*, los estudiantes comenzaban a ver de inmediato enormes progresos en su rendimiento y en sus expectativas. Desde que introduje la técnica del correr *Chi* en el ámbito popular, he vuelto a ver reaparecer muchas de aquellas sonrisas infantiles que se habían perdido.

Con mis profesores de *Tai Chi* he aprendido que perder la hermosa facilidad de movimiento que teníamos cuando niños es parte del proceso de maduración como seres humanos. Los niños se mueven de forma natural, pero no consciente. Nuestro trabajo como adultos es aprender a movernos conscientemente a través de la vida con la misma fluidez y belleza con que lo hacíamos en la infancia. Sólo a través de la acción consciente y de la comprensión podemos llegar a dominar nuestro cuerpo, a ser dueños de él y de nosotros mismos. La técnica del correr *Chi* es el vehículo que te

permitirá experimentar de nuevo lo que significa correr con un sentido profundo de la potencia y de la conexión en tu propio cuerpo.

Yo todavía no me considero un corredor excepcional. Cuando corro, siempre me baso casi enteramente en la concentración interior y la técnica antes que en el talento o en la fuerza física. En última instancia, *El correr Chi* no tiene nada que ver con convertirse en un corredor completo, sino en lo que puedes obtener con él. Se trata de aprender a escuchar tu cuerpo y hacer los ajustes adecuados para mejorar tu forma física y tu rendimiento. Se trata de aprender a sentir tu cuerpo, tus acciones y el resultado de las mismas, cómo aprender de lo que haces y de lo que sientes. Se trata, en definitiva, de aprender a usar tu carrera como un vehículo para descubrirte a ti mismo a diferentes niveles.

Si lo que quieres es mejorar tu forma de correr, tener pocas lesiones, desarrollar tu propio programa de entrenamiento y ser capaz de correr hasta una edad avanzada, entonces éste es tu libro.

Si lo que quieres es mejorar tu salud general y tu bienestar, pues también es éste tu libro.

Si lo que quieres es aprender a centrarte y a tener una aproximación consciente a tu carrera y a tu vida, también es éste el libro adecuado para ti. El correr Chi no trata tanto de la carrera cuanto del propio chi. Se trata de tener una relación centrada y energética con tu propio cuerpo. Implica aprender cómo ser tu mejor amigo, tu profesor y tu guía, cómo ser consciente, estar tranquilo y disponer de una gran energía, todo al mismo tiempo. ¿Suena fantástico? Es fantástico.

## CÓMO USAR ESTE LIBRO

Me gustaría disponer de un minuto para darte la clave de lo que puedes esperar en los próximos capítulos. Un aviso honesto es que no encontrarás una explicación de la técnica del correr Chi hasta el capítulo cuarto. Si da la impresión de que me lleva una eternidad llegar al meollo del asunto, he aquí la razón: este libro te explica no sólo cómo convertirte en un mejor corredor, sino que también te ofrece la oportunidad de desarrollar cualidades de la práctica de la carrera que puedes trasladar a otros aspectos de tu vida. Este acercamiento al mundo del correr se comprende mucho mejor cuando puedes ver los fundamentos y la lógica que lo gobiernan. Los primeros tres capítulos los dedico a establecer los fundamentos filosóficos, de modo que cuando te explique los elementos propios de la técnica, estos tengan pleno sentido.

El capítulo 1 compara el presente paradigma del correr, el correr con esfuerzo, con el método recién llegado.

El capítulo 2 te introduce en los cinco principios, o leyes naturales, en los que el *Tai Chi* y el correr Chi se basan. Cuando tus movimientos están sincronizados con las leyes de la naturaleza, tienes a tu disposición uno de los mejores sistemas de apoyo existentes, por decirlo sin mucho énfasis.

El capítulo 3 te explicará los recursos «interiores» del correr Chi, lo que yo llamo las *chihabilidades*. Mediante el aprendizaje de esas cuatro habilidades mente/cuerpo, convertirás tu correr en una actividad completamente nueva.

El capítulo 4 te introduce en los enfoques propios del correr Chi, que son los métodos físicos y mentales usados para correr más suavemente, con mayor eficiencia y sin lesiones.

Desde el capítulo 5 hasta el 9 te enseño cómo aplicar la técnica del correr Chi a tu entrenamiento, incluido un programa de desarrollo, un entrenamiento para el rendimiento óptimo y la dieta alimentaria adecuada. El capítulo 10 te enseña cómo aplicar los principios del correr Chi al resto de tu vida cotidiana.

Yo sugeriría que se hiciera una primera lectura de corrido del libro. Una vez hecho esto, se puede regresar y releer aquellas partes que no te parecieron demasiado claras al principio. Mi truco favorito con un manual es marcar mis partes preferidas mediante un punto de libro personal con una indicación para orientarme fácilmente. Si quieres algo más permanente y de mayor confianza, vete a la papelería más cercana, compra un paquete de post-it y vuélvete loco. Yo marcaría todos los ejercicios, las habilidades, los enfoques y las sugerencias para acceder fácilmente a la información cuando estás a punto de salir a correr. Créeme, usarás este libro más a menudo si tienes algún sistema que te permita llegar rápidamente a la información que buscas.

He descubierto que el cuerpo y la mente aprenden mejor a través de la repetición. Por esta razón, te recomiendo que leas el libro varias veces y, después, al menos una vez al año, para mantener tu mente y tu cuerpo al día con el proceso y la terminología. Tómate tu tiempo, y aprenderás más, y más rápidamente.

Aprender la técnica básica del correr Chi puede llevar desde uno hasta tres meses para el corredor medio, pero el inmenso conocimiento adquirido a través de ese acercamiento será algo que, cuando lo practiques regularmente, influirá en tus pensamientos y tus acciones para el resto de tu vida.



***Un buen corredor no deja huellas****Lao Tzu, Tao Te Ching*

Cuando Emily pasó corriendo junto a nuestro grupo en la pista, todos comentamos la manera tan hermosa que tenía de correr. Parecía flotar por encima del suelo con tanta facilidad que apenas podías oír el ruido de sus zancadas. El momento nos pareció casi mágico, sobrenatural, y ella acabó convirtiéndose en el modelo de toda la clase.

Emily es una niña de 3 años cuyos padres estaban recibiendo una clase de correr Chi aquel día en las pistas.

Los niños corren de manera natural. Cuando quieren coger a sus amigos jugando a pillar, todo lo que hacen es centrarse en la persona a la que han de atrapar, y sus cuerpos sólo se guían por esa determinación. No piensan para nada en cómo corren. Disfrutan del juego de pillar y se divierten tanto corriendo que hay muy poco esfuerzo en lo que hacen. Y como apenas hay esfuerzo en sus movimientos, también hay pocas posibilidades de lesionarse. No hay ninguna presión en sus articulaciones ni ninguna tensión en sus músculos que pueda convertirlos en puntos conflictivos donde resida el dolor. ¿Cómo podría haberlas, cuando sus movimientos se basan en la diversión y el juego?

Sarah Hughes, después de ganar la medalla de oro en figuras de patinaje sobre hielo en los Juegos Olímpicos de 2002, dijo: «No pensaba para nada en la medalla de oro. Yo salí para divertirme y pasármelo bien... Todo lo que quería hacer era patinar como mejor sabía». Era fácil observar lo mucho que se estaba divirtiendo. Su sentido de la libertad y de la alegría liberaron la energía en su cuerpo para llenar todo el escenario, y derramarse, como una infección dichosa, sobre los espectadores. Por otro lado, Michelle Kwan, cinco veces campeona del mundo, fue captada por la cámara justo en el momento en que salía a la pista. La ansiedad que se reflejaba en su rostro evidenciaba la presión a que estaba sometida para conseguir la medalla de oro para su país. Parecía de todo, menos relajada y juguetona. Mi corazón se puso en su lugar. La tensión que soportaba impedía que su excelente energía creadora se abriera camino a través de su cuerpo, con el resultado de una actuación muy por debajo de lo que ella era capaz de hacer y que la relegó a la medalla de bronce.

Me atrevería a decir que la mayoría de nosotros podía correr con mucha más facilidad cuando estábamos en la escuela primaria y no teníamos la presión de conseguir un resultado. Pero de entonces acá hemos perdido esa maravillosa sensación de facilidad. Como Michelle, nosotros también padecemos la ansiedad del resultado que nos contrae, nos bloquea y nos impide sentirnos a nosotros mismos y dar lo mejor de nosotros. Para recuperar aquella facilidad y aquella alegría, necesitamos enseñar conscientemente a nuestros cuerpos cómo relajarnos y movernos para poder correr con tanta facilidad como lo hicieramos una vez, hace ya tantos años.

Un excelente método para aprender a relajarme ha sido mi estudio del Nivel de Esfuerzo Percibido (NEP) <sup>1</sup>. Tu NEP es la cantidad de esfuerzo que percibes en ti mismo. Pongamos por caso que Joan es una corredora de tipo medio en un aceptable estado de forma física. Sale a correr por la mañana y alcanza un ritmo de 5'35"/km. Ha estado haciendo lo mismo durante semanas y tiene una sensación física precisa de cómo siente ese ritmo. Entonces va a una fiesta esa noche y baila varias piezas de rock and roll después de beberse un par de cervezas. A la mañana siguiente se levanta a rastras de la cama para unirse a su vecina de al lado, a quien también le gusta correr al mismo ritmo por kilómetro. A medida que avanza la sesión, ella le dice que por qué van tan deprisa, porque le parece, en efecto, que van demasiado rápido. Su vecina le dice que van al ritmo de siempre, a 5'35" por kilómetro. Mientras tanto, ella se siente como si la estrujaran al coger un autobús urbano. Sus piernas están cansadas, su

<sup>1</sup> Algunos autores prefieren hablar de Escala de Esfuerzo Percibido, pero para reducirlo a siglas optamos por Nivel, que resulta más eufónico y gráficamente más armónico. N del T.

respiración es como la de un tren de mercancías y no está muy segura de cuánto más tiempo podrá seguir el ritmo. Su NEP le hace sentir el camino bastante más duro de lo que lo hizo ayer, aunque ambas están corriendo al mismo ritmo de siempre.

El esfuerzo percibido es lo que sientes mientras estás haciendo algo, independientemente de qué sea lo que estás haciendo en realidad. El énfasis del correr Chi se pone en acondicionarte para que no haya ningún bloqueo de la energía en tu cuerpo. Esto significa tres cosas: mantener una buena postura; conseguir tener las articulaciones relajadas y flexibles, y asegurarte de que tus músculos están libres de tensión. Si te ejercitas en esas tres cosas, tu NEP será menor del que es habitualmente, a cualquier ritmo de paso que seas capaz de sostener. A medida que tu forma de correr se vuelva progresivamente más eficiente, serás capaz de correr más rápido o una distancia mayor con un NEP bastante bajo. No hay ninguna razón para que lograr una excelente forma física vaya acompañado de dolor o de la sensación de extenuación, como tampoco la hay para que esa actividad no constituya un motivo de alegría y diversión. Piensa que cuanto mayor sea tu habilidad para correr, mayor será también la alegría que experimentes. Y al revés, cuanto más alegre te sientas, más mejorará tu habilidad para correr adecuadamente.

La técnica del correr Chi modificará completamente el modo en que te planteas la práctica de correr, porque combina la relajación con la correcta forma biomecánica de la carrera. Este libro ha sido diseñado para entrenar tu mente en la concentración y dirigir tus movimientos de modo que tu cuerpo no tenga que trabajar tan duramente. Una de mis citas favoritas del maestro Xu es ésta: «El cuerpo se desgasta... la mente perdura».

### **Un ejemplo**

He aquí un ejemplo de ejercicio que te permitirá captar tu sensación NEP. Te ayudará a percibir la diferencia entre usar un montón de músculos de la pierna para moverla (trabajo duro/NEP más alto) y usar los músculos esenciales (trabajo suave/NEP más bajo).

- Deja este libro y ponte de pie, bien derecho.
- Camina durante 10 segundos sin moverte del sitio, levantando bien los pies.
- Después de haberlo hecho, inclínate sobre la cintura –como si hicieras una reverencia– y repite el ejercicio de caminar otros diez segundos.
- Ahora regresa a la posición vertical y sigue paseando durante unos segundos.

¿Cómo te sentías mientras caminabas con el cuerpo inclinado hacia delante? ¿Cómo te sentiste cuando enderezaste el cuerpo? ¿No era más fácil?

He aquí lo que sucedió. Cuando estás erguido y derecho, tu músculo psoas está estirado y actúa como una banda elástica para levantar tu pierna al caminar sin moverte del sitio. Esos músculos psoas son de los más fuertes de tu cuerpo y trabajan para levantar el peso de tus piernas, lo cual significa que hay un *gran* grupo muscular realizando un trabajo *pequeño*. Ésa es la razón de que tu NEP sea más bajo.

Cuando doblas la cintura hacia delante, tu psoas se colapsa y tienes que levantar el peso de tus piernas con los cuádriceps, lo que se percibe como una carga mayor de trabajo. A medida que te enderezas, tu psoas se *conecta*, y el trabajo de levantar las piernas vuelve a hacerse más fácil. En este ejercicio deberías sentir un NEP más bajo cuando estás erguido que cuando estás inclinado. Este ejercicio tiene la pretensión de que compruebes lo duramente que han de trabajar tus piernas cuando no mantienes una postura erguida correcta. En el capítulo 4 te explicaré cómo adoptar una agradable postura correcta e inclinada hacia delante para disminuir tu NEP mientras corres.

Antes de que empiece a contarte algo más sobre cómo correrás con mayor facilidad, déjame hablarte sobre por qué deberías querer correr.

## LOS BENEFICIOS DE CORRER

Digámoslo así: puede que parezca un fanático, pero estoy enamorado de la práctica de correr. Es lo más parecido a tener un viejo amigo que siempre está ahí cuando necesitas que alguien te anime. Así que salgo por la puerta de casa, el mundo se abre a mis pies, y da igual lo bloqueado o perezoso que me pueda sentir. Puedo llamar a un amigo para que se venga conmigo a explorar una nueva ruta o pasar la mañana atravesando cañones y contemplando cataratas. Correr te hace salir, y si corres a lo largo de todo el año, te mantiene maravillosamente en contacto con los cambios de estación.

¿Sabes lo que ocurre, además, cuando ando por ahí fuera disfrutando de la vida? Mi corazón se hace más fuerte, se incrementa la densidad de mis huesos, quemo una tonelada de calorías y mejora mi capacidad aeróbica. No está nada mal para un día de juego, ¿no?

Se trata de una actividad barata y requiere un equipo mínimo. Puedes correr casi siempre y casi por cualquier sitio. Y no hay nada como una buena carrera para

aclearar tu mente y afrontar tus problemas vitales desde la más sana perspectiva. Viajar a una nueva ciudad es el mejor modo de aprender la conformación de la misma y conocer más a fondo esos nuevos espacios. Uno de mis motivos preferidos para correr es que se trata de un modo excelente de purificar mi cuerpo de los excesos que me permito. Además, corriendo puedo desarrollar cualidades que luego puedo aplicar al resto de mi vida, como la perseverancia, la consistencia y la fuerza de voluntad. Mantener un firme programa de entrenamiento te ayuda a establecer objetivos y trabajar para conseguirlos, cómo desarrollar un plan estratégico y cómo usar los contratiempos como lecciones. En efecto, apenas hay situaciones en la vida que no puedan ser abordadas y manejadas desde y con lo que se puede aprender a través de la carrera. Correr puede ser un estudio de la vida misma.

## POR QUÉ SE LESIONA LA GENTE

A pesar de todo lo bueno que puede conseguirse corriendo, no es menos cierto que también es una actividad llena de daños potenciales para tu cuerpo. Puede perjudicar tus rodillas, talones, caderas y espalda. Le puede hacer pagar un fuerte peaje a tus pies, e incluso se ha dicho que puede dañarte la vista (a causa de tanto bote y tanto golpe). Parece que a la gente se la haya querido convencer de que el hecho de correr lleva aparejada inherentemente la aparición de esas lesiones, y eso es un mito que me gustaría hacer pasar a mejor vida.

Estoy convencido de que las primeras causas de las lesiones son una forma deficiente de correr y un desajuste biomecánico en los movimientos. Correr es un movimiento natural. La biomecánica defectuosa te conduce a mover tu cuerpo de un modo nada natural, lo cual implica un estrés excesivo e indebido en los músculos, articulaciones y ligamentos, partes del cuerpo que, en consecuencia, se vuelven muy vulnerables a la aparición de lesiones. La teoría más común establece que la principal causa de las lesiones es el sobreentrenamiento. A mí me parece que tiene, también, algo de mito, aunque es cierto que es uno de los factores que más perjudican, especialmente en el entrenamiento dirigido a la consecución de unos logros concretos. Si tienes un estilo pobre de carrera, puedes lesionarte en cualquier distancia. Yo he visto a corredores aquejados de periostitis después de haber recorrido media milla. Cuando tu biomecánica se resiente de alguna imperfección, eso se traducirá en la aparición de alguna molestia o de algún dolor. Sólo necesitas correr lo suficientemente lejos como para que esas pequeñas imperfecciones acaben haciendo pagar a tu cuerpo un alto precio, te lo puedo garantizar.

El reverso es que mejorando tu biomecánica y tu estilo de carrera consigues reducir drásticamente las probabilidades de lesionarte, sean cuales sean la distancia y la velocidad.

Paul, de 35 años, era un corredor medio que quería desafiarse a sí mismo a acabar un maratón. Lo más que había llegado a correr eran 10 km, porque cada vez que corría le comenzaban a doler las espinillas antes de haber llegado al kilómetro y medio, hasta tal punto que los dolores le obligaban a ir cojeando. Vino a las clases de correr Chi en julio, con el objetivo de correr el maratón de Honolulu en diciembre. Con la ayuda de la técnica del correr Chi fue capaz de correr todos los incrementos de kilometraje necesarios mientras, simultáneamente, minguaban los dolores de sus espinillas. Después de varios meses de intensa dedicación a su nueva forma de correr, fue capaz de acabar su primer maratón en un tiempo de 3 h 37 min, sin el debilitante dolor de la periostitis. Más tarde me dijo que no le hubiera parecido posible acabar un maratón antes de trabajar sobre su forma de correr como lo había hecho conmigo. ¡Ahora piensa en clasificarse para correr en el maratón de Boston!

Me atrevería a atribuir la mayor parte de las lesiones que se producen los corredores al actual paradigma del correr, al que yo he dado en llamar *el correr fuerza*.

## EL CORRER FUERZA: SI NO SUFRES, NO MEJORAS

No lo dudes, ese eslogan machista que estuvo de moda sigue vigente, como si fuera algo así como una medalla de honor. Da igual que te refieras a programas de entrenamiento para correr, a las relaciones internacionales o a hacer la masa para un pastel, siempre hay mejores modos de realizar un proyecto que a través de la fuerza bruta.

El correr fuerza puede explicarse mejor desde dos ángulos distintos: la técnica y la mentalidad. Tanto la una como la otra se reflejan bastante bien en esa actitud típica del «si no sufres, no mejoras» que ha invadido el deporte y el pensamiento de Occidente. No me malinterpretes. El correr fuerza funciona, ¡pero a menudo precio! No hay más que pensar en esos quince millones de corredores que se lesionan *cada año*, y yo creo que no ha de ser ése el caso.

### **El método**

El tema predominante del correr fuerza consiste en desarrollar la fuerza y la velocidad de las piernas para correr mayores distancias y más rápidamente. Así mismo,

también pone el énfasis en el entrenamiento regular para fortalecer las piernas, lo cual ayudará a correr mejor y evitar lesiones.

Desde el punto de vista del entrenamiento, formar y usar más músculos es un duro trabajo para el cuerpo, y más aún para todos los que pasamos de los cincuenta. Cualquier incremento en el uso de los músculos requiere más tiempo en el entrenamiento de la fuerza y origina, por lo tanto, una fuerte propensión a las lesiones. Por otro lado, se requiere más energía para potenciar esos músculos; se produce más gasto metabólico (ácido láctico) y se necesita más tiempo de recuperación después del ejercicio, especialmente después de las competiciones o de los días duros. Sólo al pensar en ello me siento ya fatigado y dolorido.

Hay muchos planes de ejercicios diseñados para fortalecer los gemelos y los cuádriceps, y para tener culos de acero, de modo que te conviertas en un mejor corredor. Además, se exige un significativo aumento de la cantidad de entrenamiento para mejorar la fuerza de las piernas y, en consecuencia, los resultados.

Hace poco he leído un estudio comparativo hecho en Dinamarca acerca de la diferencia ente los corredores daneses y los kenianos. He aquí lo que revela, según un reciente artículo publicado en el *Kamalpa Monitor*:

En resumen, se descubrió que tanto los corredores de elite kenianos, como los chicos sin apenas entrenamiento, tenían una economía de carrera muy superior a la de los corredores daneses correspondientes, probablemente debido al hecho de que los kenianos tienen las piernas más esbeltas y, por lo tanto, tienen un gasto menor de energía cuando corren.

Bien, descubrieron parte de la verdad. Los kenianos usan relativamente menos energía, pero no se debe a que sus piernas sean más delgadas. Hemos de considerarlo justo al revés: sus piernas son esbeltas porque tienen una excelente economía de carrera. Son tan eficientes que no necesitan grandes músculos. Los kenianos suelen ganarlo todo, desde los 10 km hasta el maratón, con esas piernas tan finas. Sin embargo, según el paradigma del correr fuerza, se necesitan músculos fuertes para correr más rápidamente. Algo no cuadra aquí. Yo diría que lo que les permite ganar carreras es su técnica, la cual comparte muchas de sus características con el correr Chi –dos ejemplos de esa relación serían el grado de inclinación de su cuerpo y la pisada. Los kenianos tienen una bella inclinación hacia delante cuando corren, lo cual consigue dos objetivos: permite que la gravedad ayude a impulsar sus cuerpos hacia

delante y les permite realizar la pisada sobre el final del puente del pie, en vez de sobre el talón, evitando así el movimiento de freno del golpe de talón, que es común en la mayoría de corredores.

El correr fuerza puede ser perjudicial para los corredores, porque no se orienta a la causa real de la mayoría de las lesiones, la cual es la pobreza de la biomecánica del movimiento. En vez de eso, se centra enteramente en el fortalecimiento de los músculos como la solución para recuperarse de las lesiones o evitarlas. Es verdad, fortalecer los músculos te permitirá ganar tiempo, pero hasta que no corrijas la causa real de la lesión, hay muchas posibilidades de que vuelvas a caer en ésta.

Por ejemplo, si tienes periostitis, puedes tomarte un tiempo de descanso y después fortalecer los tibiales anteriores caminando sobre tus talones. Pero si sigues corriendo del mismo modo que te produjo la periostitis, ese músculo se acabará agotando y ya estarás otra vez como al principio. Con la técnica del correr Chi, no te propulsarás con la punta de los pies (la causa fundamental de la periostitis), y apenas usarás tus músculos tibiales. La periostitis dejará de ser algo que te concierna y ya no tendrás que formar ni mantener músculos más fuertes para compensar tu deficiente forma de correr.

### **La mentalidad del correr fuerza**

Está orientada hacia la obtención de resultados, lo cual me ha parecido siempre la principal causa del sobreentrenamiento. Así pues, la gente tiene una idea acerca de lo rápido o lo lejos que deberían correr que no está necesariamente basada en la realidad de su cuerpo.

Esto no sólo es un sistema que lleva a la decepción, sino una receta para dañarse con total seguridad. El sobreentrenamiento puede definirse como un entrenamiento que va más allá del nivel en el que tu cuerpo es capaz de desenvolverse. Si eres un corredor principiante y sigues un libro de entrenamientos que te dice que deberías correr 3 km 3 veces a la semana, podrías ser un candidato al sobreentrenamiento. ¿Pero qué pasa si jamás has corrido ni siquiera 1 km?

Si te sientes inclinado a hacer más de lo que eres capaz, normalmente será porque estarás siendo dirigido por algo «externo» a ti. Podría ser un deseo disparado por un artículo inspirado de alguna revista de atletismo, o un impulso que te nace después de haber visto a algún gran atleta en televisión. He aquí algunos de los motivos externos con los que hay que tener cuidado:

- Querer hacerlo mejor a causa de la presión de tus compañeros.
- Intentar alcanzar y mantener la velocidad de tus acompañantes.
- Desear ser más rápido de lo que fuiste el año anterior.
- Necesitar demostrar tu valía a tus padres.
- Querer mantenerte al ritmo de tu rival más significativo.
- Estar obsesionado por perder esos 6 kg que te sobran antes del día de tu boda.
- Desear correr un maratón a una edad determinada o en una fecha señalada.
- Correr más rápido para seguir el ritmo de tu perro.

La lista es interminable y, en caso de que no te hayas dado cuenta, todos esos motivos externos son el resultado de una mentalidad orientada exclusivamente hacia los resultados.

Hay cientos de ideas externas que nos pueden motivar, pero las que verdaderamente funcionan, las que mantienen las cosas en funcionamiento y nos acercan al éxito son las que proceden de nuestro interior. Desafortunadamente, nuestra cultura occidental cada vez está más condicionada por el mundo de la mercadotecnia, en cuya raíz está el objetivo de sacarte de ti mismo, de hacerte perder tu seguridad interior, para que puedas comprar cualquier producto o servicio que te colocan ante los ojos. Buena parte del correr con esfuerzo se alimenta de imágenes con las que somos bombardeados constantemente, al estilo de «cuanto mayor, mejor», «la supervivencia del más apto» o, la favorita de todos, «si no sufres, no mejoras». Simplemente observa las portadas de cualquier revista de fitness y te sentirás seducido por frases de moda como: «¡Tú también puedes tener abdominales duros como piedras!» o «¡Consigue un cuerpo firme en seis días!». Vale, pero ¿qué pasa con los que sobrepasamos de largo los 18? Casi todo el mundo a quien veo correr usa el correr fuerza (excepto los kenianos), y durante décadas ése ha sido el modo de acercarse al mundo del correr de todos los entrenadores a todos los niveles, desde la secundaria hasta la universidad. Pero cuando pienso en la estadística que habla del 65% de lesionados y la comparo con el increíble nivel de victorias de los kenianos, no puedo dejar de pensar que hay algo seriamente equivocado en la manera que tenemos de acercarnos al mundo de la carrera. Necesitamos un cambio de paradigma, alejarnos del correr basado en la fuerza, y el correr Chi representa ese cambio de rumbo imprescindible.

## EL "CHI" EN EL CORRER CHI

Estoy seguro de que has conocido gente con la extraordinaria habilidad de realizar cualquier cosa a un nivel incomparablemente superior al de los compañeros más

cercanos. Son aquellos para quienes cualquier actividad difícil parece ser un juego de niños. Cualquiera que tenga ese alto nivel de conexión con su cuerpo, lo sepa o no, lo debe al encauzamiento del chi. Puede que lo haya adquirido con suma facilidad, pero, independientemente de ello, se trata de una habilidad altamente desarrollada. Algunas de esas personas me vienen enseguida a la mente. Uno de mis preferidos es Barry Sanders, un running back de los Detroit Lions. Puede trazar su camino hacia el tanto a través de una multitud de moles de 120 kg que se inclinan ante él, de modo que parece que todos, menos él, se mueven a cámara lenta. Tiene la infalibilidad de un misil orientado por infrarrojos y la ligereza de un gato. Puede cambiar de dirección en su carrera con una rapidez que diríase imposible en los seres humanos, y yo adoro ver cómo se sostiene sobre sus pies y mantiene el equilibrio a través de lo que parecen auténticos desafíos sobrenaturales. Aunque él muy probablemente no haya pensado para nada en usar el *chi* para llegar hasta la línea de gol, es un auténtico maestro en el arte de mover su cuerpo con la concentración y la velocidad de su mente, auténtico principio básico del Tai Chi.

Barry Sanders, Serena Williams, Yo-Yo Ma, Mikhail Baryshnikov, Marion Jones, Dustin Hoffman, Tiger Woods, es decir, toda esa gente de la que podríamos decir: ¡Guau, es increíble lo que pueden hacer con sus cuerpos! ¿Cómo son capaces de hacer eso y, además, de que parezca algo tan fácil?”. A mi modo de entender, lo que hacen es sencillamente no hacer nada, sino simplemente liberarse y permitir que todo lo demás suceda. No todas las personas de esa lista son atletas, pero cada una de ellas es altamente habilidosa en su oficio, hasta el punto de haber hecho de él una auténtica obra de arte. Su alto nivel de habilidad les permite entrar en terrenos de la expresión física y el movimiento que están bastante más allá de lo que a la mayoría de nosotros somos capaces de llegar. Ellos pueden hacerlo porque no necesitan pararse a pensar sobre ello en medio de un desafío. Cuando sus mentes se mueven, el cuerpo les sigue. Si su atención se mueve, su *chi* va con ellos, y todo lo que tendría que suceder, sucede como debería, sin la interferencia de la duda, la ansiedad, la tensión, los miedos y el ego que pueden entorpecer las acciones de todos aquellos que no tienen semejante habilidad.

Cada semana, cuando voy a ver al maestro Xu para recibir una nueva lección, él me da ejemplo tras ejemplo de cómo el poder del *chi* es más fuerte que el músculo. Una y otra vez, sin ningún esfuerzo físico visible, agita mi cuerpo a su alrededor como si fuera una pluma. Sus músculos no se tensan mientras me mueve. Se limita a mover su cuerpo como si yo no estuviera o como si, en caso de estar en la trayectoria de sus brazos, mi cuerpo estuviera completamente aplanado. Nunca rompe a sudar o se le acelera la respiración. Todo lo que dice es: «Dejo que el *chi* lo haga». Entonces

añade: “Lo único que tienes que hacer es colocar tu cuerpo correctamente y dejar que el *chi* se mueva a través de él. Deja que tu mente haga el trabajo..., deja que tu cuerpo se relaje. No dejes que los músculos lo hagan. Deja que el *chi* lo haga.”

El *chi* se conoce también como la fuerza vital. Genera el movimiento en el mundo físico y anima la vida. Es también la energía que se crea con el movimiento, por lo que es ambas cosas a tiempo: el producto y la herramienta. Es la energía dadora de vida que une cuerpo, mente y espíritu. Una fuerza invisible e inconmensurable que sólo puede conocerse por sus efectos y que se parece mucho al aire, que sólo puede verse cuando sopla a través de las hojas de un árbol o hincha un balón.

Me encanta la jardinería, pero, como cualquier otro jardinero, no puedo hacer que broten las plantas. Lo mejor que puedo hacer es proveer las condiciones óptimas para que ese brote o crecimiento se produzca. Puedo plantar la semilla en un lugar que tenga suficiente luz solar, puedo añadir abono para acondicionar el suelo y puedo asegurarme de que haya suficiente agua para nutrir la joven planta de semillero. Cada uno de esos pasos contribuye a asegurar que el *chi* infunde la semilla con suficiente fuerza vital como para que germine. En algún sitio de un desierto, una semilla puede permanecer estéril durante miles de años en una vasija de barro en el fondo de unas ruinas indias. Pero no germinará a no ser que haya bastante *chi* para conseguir que las cosas se muevan. Ése es mi trabajo como jardinero: establecer las condiciones adecuadas. Lo mismo vale para el correr *Chi*. Tu trabajo consiste en aprender a establecer las condiciones óptimas para que el *chi* se mueva a través de tu cuerpo y ¡*voilà!*... aparezca el correr.

## La mentalidad y el método del correr Chi

He aquí las condiciones óptimas para correr y los fundamentos del método del correr Chi:

- Una buena postura.
- Los miembros relajados.
- Las articulaciones sueltas.
- Tener dispuestos los músculos internos.
- Capacidad de concentración.
- Una buena técnica de respiración.

He aquí los beneficios que se consiguen usando el método del correr Chi:

- Una buena postura.
- Los miembros relajados.

- Las articulaciones sueltas.
- Tener dispuestos los músculos internos.
- Capacidad de concentración.
- Una buena técnica de respiración.
- ¡Más energía!

¿Lo ves? ¡El *proceso* es el objetivo! Hay bastante más beneficios del correr Chi, pero solo quería remarcar el hecho de que el método de correr Chi es holístico, lo cual significa que cada uno de los componentes contribuye positivamente al todo ayudando a los demás a realizar su trabajo. Este aspecto del método *chi* para correr también insiste en el hecho de que no tienes por qué llegar a ser un experto en cada uno de sus elementos constitutivos. Yo he tenido clientes que se han beneficiado enormemente en sólo una hora de aprendizaje sobre cómo mejorar su postura. Cualquier componente aislado mejorará tu carrera, y cuando todos trabajen en comandita, los efectos no quedarán lejos de lo que podríamos considerar una verdadera transformación.

Resulta difícil imaginar que alguien acabe lesionado haciendo algo de lo enumerado en la lista anterior. Ninguno de esos principios te producirá lesión alguna. Y precisamente porque es casi imposible abusar de ninguno de ellos, no hay posibilidad de error.

A medida que aprendas a incorporar el método *Chi* a tu carrera, reducirás drásticamente tu dependencia de la fortaleza muscular de las piernas. La fuerza de la gravedad te empujará hacia delante y tu velocidad estará en función de tu habilidad para relajarte más profundamente, no de tu habilidad para empujarte más duramente. Lo llamo «esfuerzo inteligente».

La verdad es que no tengo un gran deseo de emplear horas y horas en formar y mantener músculos, beber preparados de proteínas para alimentar esos músculos hambrientos y más tarde atiborrarme de ibuprofeno para aliviar los dolores musculares, de ahí que haya escogido, en su lugar, hacer trabajar a mi mente.

La mentalidad *chi* para correr te enseña a escuchar y a concentrarte internamente, antes que en objetivos externos y arbitrarios. Esa mentalidad se basa en establecer un vínculo comunicativo claro e inquebrantable entre tu cuerpo y tu mente, gracias a eso el proceso se acaba convirtiendo en el verdadero objetivo. Tu cuerpo se convierte tanto en tu profesor como en tu alumno. Si le prestas atención, puedes aprender lo que puede y lo que no puede hacer. Con ese conocimiento podrás, más tarde, enseñarle nuevas habilidades y hábitos. Observar y sentir cómo está tu cuerpo en un momento dado

para responder de forma adecuada es lo que se llama «sentir tu propio cuerpo», y te hablaré más detalladamente de ello en el capítulo 3. El correr Chi te enseña a ser un maestro de tu propio cuerpo y a convertirte en tu mejor entrenador.

Hay mucha presión cultural en nuestra sociedad para ser una persona atlética y tener un cuerpo perfecto. Muchas personas tienen una imagen negativa de sí mismas sólo porque no se ven como atletas, incluso a pesar de que puedan caminar o correr varias veces a la semana. Esta imagen negativa les impide a muchos oír los mensajes que sus cuerpos están tratando de enviarles. Mientras contemplo a los corredores principiantes y estudio sus movimientos para hacer las correcciones necesarias, a veces veo en ellos unas sonrisas de autosuficiencia que les ilumina la cara.

Shirley, de 56 años –al igual que muchos otros alumnos míos– se ha sentido siempre mal consigo misma porque respira con esfuerzo. Se sentía tan avergonzada por su pesada respiración que no podía ni concentrarse en la clase. Cuando me hizo, finalmente, esa confidencia, puse a su disposición algunos recursos para que respirara más eficientemente. Ahora su atención está puesta en respirar correctamente, no en avergonzarse de hacerlo.

La mentalidad *chi* en el correr es lo más parecido a una danza entre la mente y el cuerpo, un tango deliciosamente solidario. Hay una conversación permanente, de dos direcciones, entre los miembros de la pareja, un dejarse llevar por el momento con el fin de crear las mejores condiciones para un movimiento armonioso.

## **El papel de la física en el correr Chi**

Aunque me encanta estudiar las leyes de la naturaleza según las enseñanzas del Tai Chi, también soy una persona pragmática. Me gusta comprender cómo funcionan las cosas en el ámbito físico. En 1999, mientras instruía a un grupo de científicos de la NASA, analicé con ellos los aspectos científicos del correr Chi, y ellos me confirmaron que las leyes físicas respaldan esa técnica. Uno de ellos incluso llegó a decirme lo siguiente: «Yo no haría esto si no funcionara según los principios de la física. Para mí, como científico, este método tiene mucho sentido». Cuando tu cuerpo no está sincronizado con esas leyes, se vuelve menos eficiente, requiere más energía, experimenta mayor fatiga y es más susceptible de resultar lesionado. A lo largo de este libro haré referencias tanto a la sabiduría de los grandes maestros del Tai Chi como al conocimiento de los grandes físicos.

El correr Chi emplea la física para corregir un buen número de hábitos de movimiento defectuosos que anidan en la mayoría de los corredores. He aquí un par de

ejemplos de cómo no hacer un buen uso de la física: si corres con tu cuerpo erguido, vertical, como muchos entrenadores te dirán que hagas, tu cuerpo se parecerá mucho a un poste de teléfonos, de arriba abajo, con su eje conectado con la fuerza de la gravedad. Si pretendes mover tu cuerpo hacia delante, sólo puede hacerse de dos maneras: o tienes un buen amigo que te empuje o te empujas a ti mismo con tus piernas. Pero hay una tercera vía, usada en el correr Chi, conforme a la cual tú dejas que tu cuerpo se incline hacia delante, y ello evita que necesites recurrir a las piernas para empujarte. Recuerda que estamos hablando acerca de un gran cambio de paradigma en el mundo de la carrera.

Otro ejemplo de cómo puede emplearse la física es el balanceo de los brazos. Tu brazo no es más que un péndulo que cuelga desde el hombro. La ley del péndulo dice que el ritmo de su balanceo es directamente proporcional a su longitud. Si el péndulo es más largo, oscilará más lentamente, y viceversa, si es más corto oscilará más rápidamente. Correr con tus manos colgando a los lados significa trabajar duro para mover tus brazos, porque tu péndulo es más largo; mientras que si doblas los codos cuando corres, acortas la extensión del péndulo y el balanceo será más rápido. La misma regla sirve para tus piernas, que también son péndulos. Así pues, dobla tus codos y tus rodillas, y serás capaz de oscilar tus brazos y piernas más rápida y fácilmente.

Muchas leyes físicas se han de poner en funcionamiento para mover tu cuerpo, pero algunos métodos para moverse son más eficientes que otros. El correr Chi usa los principios de la física que producen el mejor resultado con el mínimo esfuerzo, lo cual te permite correr sin gastar hasta la última gota de tu energía durante los entrenamientos. Te permite ahorrar algo para ti. ¿No suena de maravilla?

## **Descubrimiento y desarrollo**

Uno de los grandes placeres de enseñar la técnica del correr Chi es observar cómo la gente experimenta el correr y a sí mismos de un modo que nunca habían imaginado que pudieran hacerlo. Una y otra vez la gente ha expresado su más puro asombro por lo maravillosamente bien que se sienten cuando corren. Desde aquellos a quienes dijeron que nunca jamás podrían volver a correr, hasta absolutos principiantes con mínima autoconfianza, pasando por corredores experimentados que buscan mejorar sus tiempos de competición, para todos ellos tiene el correr Chi sorprendentes resultados.

Y funciona porque sus principios fundamentales son acordes con las leyes de la naturaleza. Cuando escuchas a tu cuerpo, nada es forzado, y todo progresa como debe ser,

sin asomo de trastorno alguno. En el fondo, este acercamiento al correr, basado en el autodescubrimiento y en el desarrollo natural de tu potencial, te ofrece una oportunidad de establecer una más rica y provechosa relación entre tu cuerpo y tu ser.

El correr Chi te introduce en un territorio en el que correr deja de ser una motivación externa para convertirse en algo que te nace desde dentro. Ya no se pone el énfasis en incrementar la distancia o la velocidad, sino que ambos aspectos de la práctica deportiva se convierten en meras consecuencias lógicas de un rotundo y eficiente estilo de carrera. Si estás obsesionado por la velocidad, puedes estar tranquilo de que no serán sacrificadas ni ésta ni la larga distancia. Sucede, antes bien, justo lo contrario, si tienes esa inclinación correrás más rápido y más lejos que nunca, con menos esfuerzo y con poco o ningún daño para tu cuerpo. Los que no tenéis el demonio de la velocidad metido en el cuerpo podéis disfrutar de consideraros auténticos atletas a cualquier edad y con cualquier nivel de habilidad. El objetivo es correr libremente y con la mayor alegría posible para el resto de tu vida, así como disfrutar del amplio abanico de beneficios que ofrece correr, tanto física como mentalmente y, sí, también espiritualmente.

<b>Correr Chi</b>	<b>Correr fuerza</b>
Bajo nivel de lesiones	Alta probabilidad de lesión
Basado en la fuerza de la musculatura interna	Basado en la fuerza periférica de los músculos (piernas y brazos)
Basado en el aprendizaje de la relajación de los músculos en vez de en usarlos	Basado en el entrenamiento de la fuerza
Biomecánica apoyada en las leyes físicas, no en las leyes de la fuerza	La única biomecánica enseñada es aquella que apoya un alto uso del músculo
Requiere menos energía	Requiere más energía
Requiere poca o ninguna recuperación entre sesiones	Requiere más tiempo de recuperación
Requiere el uso de ligamentos y tendones en vez de los músculos	La atención básica se pone en usar los músculos y la fuerza para potenciar el propio movimiento
Causa menos impacto en el cuerpo	Fuerte impacto sobre el cuerpo
Las células musculares no se rompen durante el entrenamiento	Las células musculares se rompen durante el entrenamiento para poder reconstruir un músculo mayor (sin embargo, la capacidad del cuerpo para producir células musculares de recambio disminuye con la edad)
Las articulaciones tienen menos lesiones potenciales	Los músculos superdesarrollados crean articulaciones más rígidas que son también vulnerables al impacto
Menos es más	Cuanto mayor, mejor
Orientado hacia el proceso	Orientado hacia los resultados
Sin dolor	Si no sufres, no mejoras



*Los principios son profundas verdades fundamentales que tienen aplicación universal. Los principios son guías para la conducta humana que han demostrado poseer un valor permanente.*

Steven Covey



El correr Chi se basa en un conjunto de principios que te ayudarán a correr y a entrenar de un modo más eficiente y con menor esfuerzo. Estos principios constituyen una buena parte de las lecciones de Tai Chi que recibí del maestro Xu y que me causaron un profundo efecto, no sólo en lo referente a cómo mover mi cuerpo, sino también respecto a mi modo de contemplar el mundo.

Hace miles de años, los maestros chinos estudiaron cómo trabaja la naturaleza y definieron estos principios en obras como el *Tao Te Ching* (el libro más traducido junto con la Biblia), el *I Ching* (el libro fundamental de la filosofía china) y en la práctica del Tai Chi (la madre de las artes marciales, cuyo nacimiento se remonta a casi 2.500 años). Pero no sólo los chinos han estudiado esos principios. Estudiosos como Einstein o Newton han definido muchos de ellos como leyes físicas.

No sorprende que la gente con una profunda sabiduría y un intelecto penetrante escoja el estudio de la naturaleza, pues ésta parece disponer de un conjunto de principios básicos que funcionan la mar de bien. Cualquiera puede observar cómo actúa

la naturaleza cuando ésta se abandona a sí misma. Todo en la naturaleza tiene un profundo sentido del orden y de la idoneidad. Es armoniosa. No encuentras animales fuera de su sitio adecuado, y las plantas no crecen donde no se dan las condiciones precisas. Incluso en el ámbito molecular todo tiene un orden y un lugar, y de alguna manera todo se mantiene en perfecto equilibrio: ¡funciona!

Estas leyes pueden ser tenidas por leyes universales. Para que tal cosa suceda, ha de ser verdad en los cuatro niveles de existencia: física, emocional, mental y espiritual. Una ley dice, por ejemplo, «un cuerpo en descanso tiende a permanecer en ese estado a no ser que actúe sobre él una fuerza exterior».

He aquí algunos ejemplos de cómo funciona esta ley en diferentes ámbitos:

- En el ámbito físico: un teleadicto no se moverá de delante del televisor hasta que se vaya la luz y el aparato se quede en blanco o hasta que se le hayan acabado las patatas chips.
- En el ámbito mental: se trata de un cambio filosófico, como cuando Cristóbal Colón llegó y descubrió el Nuevo Mundo.
- En el ámbito emocional: puedo pasarme todo un día absorto en mis problemas hasta que mi hija me eche los brazos al cuello y me diga: «Te quiero, papi», lo que consigue sacarme de mi cerebro y meterme en mi corazón.
- En el ámbito espiritual: algunas personas han de pasar por alguna experiencia cercana a la muerte para darse cuenta de lo preciosa que es la vida.

La belleza de las leyes universales estriba en que cuando aprendes una ley en un ámbito, te puede mostrar cómo funciona la vida en los otros.

### **¿Qué sucede cuando te resistes a la ley o no la sigues?**

Bien, puedo asegurarte que la consecuencia de romper una ley universal tiene unas consecuencias que van más allá del simple hecho de pagar la correspondiente multa y de prometer no volver a hacerlo nunca más. A corto plazo, incrementará tu carga de trabajo, y, a largo plazo, inevitablemente te conducirá a algún nivel de fracaso. Puede que consigas mayor velocidad corriendo, pero acabarás con el cuerpo molido. Puede que hagas una buena carrera, pero que no puedas ni moverte al día siguiente. Trabajar contra las leyes físicas requiere confiar más en las propias fuerzas que en las fuerzas de la naturaleza.

Correr puede ser una actividad en armonía con las leyes de la naturaleza, pero el correr con esfuerzo no. El hecho de que aproximadamente unos 15 millones de

personas se lesionen cada año en Estados Unidos debería ser, sin más, un motivo de alarma y de seria preocupación. No es extraño, en consecuencia, que el *Sports Injury Bulletin* clasifique la carrera como un deporte de alto riesgo de lesión. Las preguntas que se derivan de esos datos son las siguientes: 1) ¿Debe correr la gente? y 2) ¿Hay un modo mejor de hacerlo?

Para la pregunta 1) la respuesta es sí: nuestra fisiología está perfectamente adaptada para correr. Fuimos diseñados para hacerlo. En cuanto a la pregunta 2), desde mi propia experiencia con la técnica chi y después de habérsela enseñado a miles de personas, puedo decir inequívocamente que sí, que hay un mejor modo de hacerlo.

¿Has intentado alguna vez nadar contracorriente? Puedes hacerlo si eres lo bastante fuerte. Y si no lo eres, puedes trabajar duro para lograr los músculos que te permitan hacerlo. Pero da igual cómo lo consideres, sigues nadando contracorriente y eso implica un esfuerzo más que considerable. Los salmones lo hacen, cierto, pero cuando llegan a su destino mueren. Así pues, mientras estés en el agua, has de seguir la ley del agua. Por otro lado, si quieres remontar la corriente con menos esfuerzo, simplemente sal del agua e introdúctete en otro conjunto de leyes de acuerdo con las cuales remontar la corriente puede no requerir más que un agradable paseo por un camino bordeado de helechos. Como dijo Cecil B. DeMille cuando vio *Los diez mandamientos*: «Es imposible que nosotros mismos podamos romper la ley. Lo único que podemos hacer es rompernos a nosotros mismos yendo contra la ley».

### **Seguir la corriente**

Trabajar dentro de las leyes naturales implica menor esfuerzo y bastante menos quiebra física de la que se deriva del correr con esfuerzo. Cuando tienes una buena economía de carrera, no necesitas mucha energía para continuar corriendo, no te cansas tan fácilmente y no tardas tanto en recobrarte de las tiradas. Cuando no sobreentrenas tus músculos y tus articulaciones hay menor riesgo de lesión. Cuando cooperas, en definitiva, con la ley universal, te vuelves poderoso en todos los ámbitos, incluida la actitud. Puedes salir a correr y volver mejor de lo que estabas cuando saliste.

### **Los principios clave**

He aquí los principios clave en los que se basa el correr Chi. En este capítulo abordaré las definiciones y en el capítulo 4 desarrollaré los principios en sus aspectos concretos y mediante ejercicios que te ayudarán, paso a paso, a mover tu cuerpo de un modo más fluido, eficiente y armónico. Los cinco principios clave son estos:

- (I) **Algodón y acero:** recógete en tu centro.
- (II) **Progreso gradual:** la aproximación paso a paso.
- (III) **La pirámide:** lo pequeño es sostenido por lo grande.
- (IV) **Equilibrio en el movimiento:** equilibrio de igualdad y equilibrio complementario.
- (V) **No autoidentificarse:** liberarse de la propia opinión.

Cuanto más favorezcas la práctica y la integración de estos principios en tu carrera, más cómodo te sentirás con cómo se mueve tu cuerpo. En vez de considerar a tu cuerpo una herramienta para correr, tu modo de correr se convierte en un instrumento para tu cuerpo.

### ALGODÓN Y ACERO: RECÓGETE EN TU CENTRO

Ésta es una de las principales enseñanzas del Tai Chi. Se considera el fundamento de todo el movimiento del cuerpo. La expresión «Algodón y acero» describe la sensación que un practicante de Tai Chi debería tener mientras practica las formas. Cuando concentras la energía *chi* en tu centro, tus brazos y piernas se vuelven blandos como el algodón y no albergan ninguna tensión.

En el correr Chi, como en el Tai Chi, cualquier movimiento de tu cuerpo se origina en tu centro. Es tu fuente de poder y actúa como un eje alrededor del cual todo gira. Según el Tai Chi, tu centro, o *dan tien*, está colocado justo debajo de tu ombligo y frente a tu columna vertebral. Está convenientemente conectado a tus brazos y piernas mediante una serie de huesos, ligamentos y tendones, de modo que cuando mueves tu centro, mueves también tus brazos y tus piernas. Sin embargo, para que tu centro pueda hacer su trabajo con total eficiencia es preciso que el resto de tu cuerpo esté relajado y no ofrezca resistencia a ese movimiento.

El énfasis del correr Chi se ha de poner en aprender cómo correr desde tu centro, y cuanto mejor lo hagas, menos necesitarás tus piernas para correr. Sé que suena a algo que va contra lo razonable, pero es verdad. Cuando el maestro Xu me enseña a moverme, me obliga a reunir mi energía y mi concentración mental en mi *dan tien*, al tiempo que ablando mi cuerpo para que pueda moverlo con mi centro, no con mis músculos. Cuando me muevo de esa manera, puedo sentir la fluidez en mi manera de andar, conducida por el movimiento de mi centro.

Cuando corres desde un lugar fuera de tu centro, la actividad es menos poderosa porque lo estás haciendo desde un estado desequilibrado. Tus piernas tienen que trabajar bastante más duramente que si el resto de tu cuerpo estuviera colaborando. Cuando no corres desde tu centro, tu forma de correr no es «organizada», porque tus brazos, piernas y tronco se mueven como tres entidades independientes, en vez de como una unidad fluida y armónica. He observado a muchos corredores que mueven sus brazos y piernas y que siguen el movimiento del correr, pero carecen de la integración que procede de tener un centro fuerte.

Nuestra Vía Láctea tiene un centro alrededor del cual rotan todas las estrellas de la galaxia. Nuestro sistema solar tiene un centro, el Sol, alrededor del cual giran todos los planetas. Nuestra Tierra tiene también un centro, y gira sobre un eje que la atraviesa de parte a parte. Mi país tiene un centro que suele decirse que está por la zona de Missouri, aunque nunca he estado allí. En la técnica del correr Chi todo comienza por aprender a localizar y sentir tu centro cuando corres.

Prueba con esto: ponte de pie, derecho, con tu mejor postura y un pie ligeramente detrás del otro, las caderas bien separadas. Relaja tus hombros y deja que tus brazos cuelguen relajados a ambos lados de tu cuerpo. Ahora imagina que tu columna es un eje vertical. Deja que rote primero en una dirección y luego en la otra. A medida que rotas la columna atrás y adelante, tus brazos se moverán, porque tu columna se está moviendo; déjalos colgar libremente contra tu cuerpo de un modo suave. Concéntrate en mantener tu columna derecha, como un eje. Intenta comprobar lo relajados que puedes tener los hombros, los brazos y las muñecas. Éste es un ejemplo de cómo tu centro hace el trabajo mientras tus brazos simplemente lo acompañan.

He aquí una visualización para practicar a lo largo de la jornada y tan a menudo como te sea posible. Imagina una línea que vaya desde la cabeza hasta el talón. Esa es tu línea central. Mantenla en tu visión mental mientras andas o corres. Empieza por fijarte en ella mientras estás de pie. Hazte amigo de ella y recuérdala, hasta que se convierte en algo tan familiar como la respiración. No intentes hacer nada con ella, simplemente reconócela. Contéplala. Aprende que es una ubicación dentro de tu cuerpo.

Encuentra tu centro en tu cuerpo.  
Siente tu centro en tus sentimientos.  
Contempla tu centro en tu mente.  
Céntrate en tu espíritu.

**PROGRESO GRADUAL: LA APROXIMACIÓN PASO A PASO**

El principio del progreso gradual dice que todo ha de ir incrementándose a través de sus propios estadios de desarrollo, de menos a más o de más pequeño a más grande. Cuando un proceso de crecimiento se da gradualmente, cada paso constituye un sólido fundamento del siguiente, sea un objeto, una idea, un sentimiento o una forma vital. Un ejemplo en el plano físico sería el crecimiento del árbol a partir de la semilla. Comienza desde lo pequeño y va haciéndose grande a medida que las células se dividen y se multiplican. Otro ejemplo podría ser el inicio de un negocio: los propietarios inician un negocio a partir de una idea que se desarrolla en un plan que les lleva a abrir, finalmente, las puertas al público. El negocio empezaría desde cero y si el propietario hace las cosas bien, crecería hasta convertirse en un negocio próspero. Si intentas quebrantar esta ley y ahorrarte pasos, o bien te encontrarás con un efecto indeseado o un resultado mermado. Considera una apasionada aventura amorosa en la que dos personas se conocen y enseguida pierden la cabeza el uno por el otro. Pasan las cuatro noches siguientes con las caderas atadas y a la quinta dan un salto a Las Vegas para casarse. Posteriormente piden el divorcio después de tres semanas porque habían olvidado construir, primero, una amistad.

Como bien puedes haber adivinado, un gran factor en el éxito de este principio es el tiempo. Cientos de personas se me acercan y me dicen que les gustaría correr un maratón. Lo primero que les pregunto es cuánto corren actualmente. Si dicen que menos de 10 km, mi siguiente pregunta es ésta: «¿Dentro de cuánto, te gustaría correrlo?». Correr un maratón no es algo excesivamente duro si te has tomado suficiente tiempo para ir acumulando, suavemente, el kilometraje necesario. La primera competición para la que me entrené fue una carrera de 80 km. Puede que parezca demasiado para una primera carrera, y así fue, en efecto. Pero entrené tres años y medio para poder hacerla. Partí de tiradas largas de 16 km y sólo incrementé el kilometraje cuando me sentía perfectamente. Esa lenta acumulación de fondo le permitió a mi cuerpo adaptarse al incremento de kilometraje. También me permitió tener tiempo para corregir las imperfecciones en mi estilo, que me estaban provocando muchos dolores. Pero, sobre todo, me permitió convencerme plenamente de que correr 80 km no tenía que ser algo excepcional o doloroso para mi cuerpo.

He sido testigo de cómo muchísimos corredores han roto esta regla, sobre todo el mismo día de la carrera. Todo el mundo se coloca tras la línea de salida y en cuanto se oye el pistoletazo despegan como si la línea de meta estuviera al acabar la primera manzana. Si me quedo un rato a la llegada de la carrera, suelo ver las caras familiares de todas aquellas liebres que salieron disparadas tras el pistoletazo, sólo que

ahora se parecen ligeramente a los malos de las películas de vaqueros, tambaleándose como si les hubieran disparado por la espalda.

Lo siento, amigos, pero tengo que añadir otro ejemplo. ¿Recordáis todas aquellas empresas .com que aparecieron en el mundo de los negocios en la década de 1990? Permitidme que os recuerde que salieron demasiado rápido cuando dieron el pistoletazo y que después pagaron el precio de quebrantar esta ley.

Este escenario se repite muchísimo en el correr con esfuerzo. El guión elemental es éste: 1) un duro entrenamiento para la competición; 2) una vez que empiezas la carrera sales corriendo tan rápidamente como te es posible y te enganchas a cualquier velocidad a la que puedas ir hasta que te quedas sin energía; 3) finalmente, intentas cruzar la línea de meta sin arrojar esa pastita que encestaste en tu garganta según salías de casa.

El principio del progreso gradual siempre se aplica al correr Chi, ya sea para una simple carrera como para un programa de entrenamiento. Cuando se empieza una carrera, es importante hacerlo lentamente y escoger la velocidad a medida que tu cuerpo se adapte al movimiento de la carrera. Del mismo modo que no saldrías de un semáforo en cuarta, tampoco deberías comenzar una carrera o un programa de entrenamiento demasiado rápidamente. Lo que procede es ir acelerando a través de las diferentes marchas hasta que encuentras la velocidad de crucero. Tu cuerpo no es una excepción. No comiences un programa de entrenamiento con demasiada velocidad o mucho kilometraje o, de lo contrario, te acabarás lesionando. La mayoría de las lesiones en entrenamiento se producen cuando el ego de alguien va por delante del ritmo al que su cuerpo puede reponer las células musculares. Para que algo acabe bien, ha de crecer paso a paso y atravesar toda la secuencia de estadios del crecimiento. Si comienzas a comerte pasos, estás quebrantando esta ley, y las consecuencias pueden ir desde la fatiga hasta el dolor y la lesión. El 60% de las lesiones se producen a causa del sobreentrenamiento, lo cual significa o bien demasiado kilometraje o una mejora demasiado rápida en velocidad o volumen de distancia. En el ámbito emocional, si empiezas un programa demasiado rápidamente y te quemas por el exceso de intensidad, puede que acabes no queriendo ni siquiera salir a correr. Volveré más extensamente a este principio en el capítulo 6.

Si rompo esta ley cuando corro, lo pago de una u otra forma. O acabo con un tiempo más lento, con dolores de piernas, un período de recuperación más extenso o incluso alguna lesión. Cuando empiezo alguna actividad de mi vida personal aceleradamente, aumento mis posibilidades de fracaso o de decepción. Ve paso a paso, con

incrementos graduales, y deja que cada estadio se consolide a partir de lo que has aprendido de los anteriores. El progreso gradual es una ley con la que podemos convivir, sin duda.

## LA PIRÁMIDE: LO GRANDE SOSTIENE A LO PEQUEÑO

Intenta hacer este ejercicio: ponte de pie y corre sin moverte del sitio durante 10 segundos. Después levanta tus pies otros 10 segundos (como si estuvieras caminando igualmente sin moverte del sitio). Después vuelve a correr otros 10 segundos y después camina otros 10. Adelante..., hazlo, y después vuelve a estas páginas.

Ahora quisiera que me dijeras qué te sería más fácil hacer durante dos horas:

- A) ¿Levantar tus pies, o
- B) correr sin moverte del sitio?

Si has escogido A), vete a la cabeza de la clase. Si has escogido B), vuelve y repite el ejercicio durante dos horas.

Siempre comienzo mis clases de correr haciendo este ejercicio, y cuando mis alumnos han acabado de levantar sus pies sin moverse del sitio, les hago la pregunta que te he hecho a ti. Entre 3.000 corredores a los que se lo he preguntado, sólo un puñado de ellos me ha respondido que escogería correr sin moverse del sitio. Los otros 2.997 estuvieron de acuerdo en que escogerían levantar los pies, porque les parecía que era menos cansado.

He aquí lo que sucede en este ejercicio. Cuando corres sin moverte del sitio, la última parte de tu cuerpo que abandona el suelo es la almohadilla de tu pie. Si te pones de pie ahora mismo sobre las almohadillas de tus pies, te percatarás de que tus gemelos se contraen. Cuando corres sin moverte del sitio, tus gemelos (un grupo muscular relativamente pequeño, en comparación con los cuádriceps) están propulsando el peso de tu cuerpo hacia arriba, y eso es un trabajo muy duro. Si corres así y sin moverte del sitio durante dos horas, casi puedo garantizarte que tu nivel de esfuerzo percibido (NEP) se saldrá de todas las tablas y acabarás con una periostitis de cuidado.

Por otro lado, si has escogido levantar tus pies, lo que haces es usar los psoas y los músculos flexores de la cadera, que son dos de los músculos internos más fuertes de tu cuerpo y están trabajando para levantar tus pies, lo cual significa que hay un gran

grupo muscular haciendo un trabajo casi insignificante. Ésa es la razón de que tu NEP caiga hasta valores mínimos. Si puedes correr simplemente levantando tus pies, ¿por qué quieres llevar tu peso corporal arriba y abajo todo el día, agotarte? Si sientes en tu cuerpo que levantar tus pies es el modo más fácil de marchar es porque es verdad.

He aquí algunos ejemplos de este principio:

- Construye una sólida base en tu programa de entrenamiento y eso hará que cada una de las carreras individuales sea más cómoda y fácil.
- El Presidente tiene bastante más poder para proponer cambios si la Cámara del Congreso y la del Senado le respaldan.
- El apoyo incondicional de los padres marca la diferencia a la hora de ayudar a un niño a convertirse en un adulto seguro de sí mismo.
- Trabaja desde tu interior y deja que tu centro haga la mayor cantidad de trabajo, de modo que tus brazos y tus piernas puedan relajarse.
- Todo y todos necesitan apoyo. Ningún hombre, ni ninguna mujer, es una isla.

El principio de la Pirámide te permite ser muy eficiente en tu movimiento y ahorrativo en tu consumo de energía. Esto puede traducirse en ser capaz de correr más rápido o más lejos, porque no estás utilizando tus depósitos de energía desproporcionadamente. Se trata, como ves, de la conservación de la energía. Si tus músculos pequeños están haciendo un gran trabajo, consumen tu energía a un nivel bastante más alto del que lo haría el músculo apropiado haciendo un trabajo también apropiado. Otro ámbito en el que este principio necesita ser operativo es en el de tu programa de entrenamiento. Cada estadio progresivo debería tener un sólido fundamento en el entrenamiento de los estadios precedentes.

Un día el maestro Xu estaba intentado conseguir que yo sintiera este principio mientras entrenaba. Para ello, extendió un brazo frente a su cuerpo y me dijo que empujara contra él tan fuerte como pudiera mientras él intentaba mantenerme a raya. «En primer lugar voy a mantenerte a raya con mis músculos». Y lo hizo, y la cosa fue lo más parecido a hacer tablas. Podía sentir su cuerpo tenso y su brazo temblando para poder mantener alejado el peso de mi cuerpo mientras yo empujaba tan fuertemente como podía.

«Ahora voy a presionar contra ti de nuevo», dijo con calma. Esta vez yo podía haber sido un vaso de plástico que él tirara de una mesa de *picnic*. Volé casi 3 m hacia atrás, luchando para aterrizar de manera que pudiera mantener la verticalidad. ¿Qué había sucedido? Me había cogido totalmente por sorpresa. Él no había tensado los

músculos, ni me había asustado ni me había hecho ninguna indicación de que estaba a punto de ser lanzado como un cohete. Lo único que había hecho era mover su brazo como si yo no estuviera allí.

Cuando le pregunté cómo lo había hecho, me contestó: «Simplemente me he relajado y he dejado que el *chi* acumulado detrás de mí te empujara. Una gran cosa hace un gran trabajo». No bromeo, que conste.

Tus músculos internos hacen trabajar tus caderas y tus hombros. Tus caderas y tus hombros mueven tus brazos y piernas. Tus brazos y piernas mueven tus muñecas y tobillos, y ellos a su vez mueven todos tus dedos. Ninguno de ellos, en esa cadena, ha de estar averiado, o lo pagarás en el gasto de energía.

## EQUILIBRIO EN EL MOVIMIENTO: EQUILIBRIO DE IGUALDAD Y EQUILIBRIO COMPLEMENTARIO



Muy probablemente hayas visto el símbolo del *yin* y el *yang*. Es un círculo que es mitad blanco y mitad negro, con una línea en forma de S que separa las dos mitades. Entre otras cosas es el símbolo del equilibrio. Pero a diferencia de un círculo con una línea vertical, que divide la figura en dos mitades iguales, la forma representa el equilibrio de la energía complementaria. Observa que a medida que una parte del círculo se agranda, la sección del círculo del otro lado se hace más pequeña. Cuando un lado se expande, el otro se contrae. Cuando un lado es duro, el otro es blando. Cuando un lado es ligero, el otro es pesado. Equilibrio no siempre significa equilibrio de igualdad. Significa que para que algo se incremente, otra cosa ha de menguar, y viceversa.

### **Cómo funciona esto en el correr**

En tu carrera, necesitas equilibrar tu movimiento y tu esfuerzo. En el correr Chi, como en el Tai Chi, el equilibrio se produce en seis direcciones, de izquierda a derecha, de arriba abajo y de delante hacia atrás. Así que una parte de tu cuerpo se mueve hacia delante, y su parte complementaria se mueve hacia atrás. Pero si tu cuerpo se inclina hacia adelante, tu zancada se abre lejos de tu espalda. Cuando un lado de tu cuerpo se extiende, el otro lado se contrae.

Si corres sólo con tus piernas, sin aportar toda la ayuda del resto de tu cuerpo, entonces corres en un estado de desequilibrio y tus piernas trabajarán demasiado. Si tienes que mover una roca pesada, es más fácil hacerlo entre cinco personas, pues así se distribuye la carga. El correr Chi es una manera de correr con todo tu cuerpo comprometido de forma unificada y armonizada, en la que cada parte hace su cuota de trabajo proporcional. Cuando todas las partes trabajan armónicamente, tu cuerpo se mueve de un modo equilibrado. Cuando un guepardo corre, no hay ninguna parte de su cuerpo que no contribuya al esfuerzo, y su carrera es, por tanto, equilibrada.

He aquí unos cuantos ejemplos de cómo se manifiesta el propio equilibrio:

- Equilibrio de líquidos: cuanto más sudas, más necesitas beber.
- Equilibrio de sesiones: alternar sesiones duras y suaves.
- Equilibrio de energía: cuanto más duro trabajas, más energía requieres.
- Equilibrio de esfuerzo: cuanto más rápido corrás, más tendrás que relajar tus piernas.
- Equilibrio entre trabajo y juego: cuanto más duro trabajas, más importante es que juegues.

## NO AUTOIDENTIFICARSE: LIBERARSE DE LA PROPIA OPINIÓN

Este principio se orienta hacia el tema de moverse con la naturaleza. Cuando dejas de lado tus preferencias personales y te alineas con las leyes naturales, entonces todo sucede como debería hacerlo. Cuando tu ego se entromete y quiere controlar el resultado del proceso, te expulsa de la sincronización con el desarrollo natural de los acontecimientos. Otra frase común para definir esto es «seguir la corriente». Cuando corro por senderos, por ejemplo, dejo que el terreno le diga a mi cuerpo qué debe hacer, en vez de patearlo arriba y abajo. Sé que puedo correr mucho mejor y más eficientemente si sigo la corriente del camino en vez de luchar contra él. Cuando estoy subiendo una colina, no me abrumo porque tenga un duro trabajo por delante. Relajo mis piernas, lo cual acorta mi zancada, y ello hace más fácil la negociación con la colina. Es como reducir velocidad con el coche. La naturaleza me está diciendo que se requiere un pequeño paso para hacer un gran trabajo. No ofrezco resistencia a la colina, nos hacemos amigos y dejo que me enseñe qué he de hacer. Por otro lado, cuando corro cuesta abajo, imagino que soy un arroyo que fluye a través del sendero más eficiente. Si lucho contra la pendiente del sendero, los músculos de mis piernas se tensarán y sentiré el impacto aplastante del peso de mi cuerpo cada vez que mis pies se encuentren con el terreno. Por lo tanto, si soy capaz de relajar mi cuerpo

y mis piernas, me sentiré más bien como un conductor tranquilo cruzando el este de Los Ángeles un sábado por la noche en lugar de como un Jeep machacando su camino sobre cada roca y raíz de su sendero.

Perderte por lugares lejanos también significa hacerte amigo de las lesiones y permitirles que te digan lo que estás haciendo mal. Cuando la gente me dice que ha tenido una mala carrera, me suena a música celestial. Si les hago las preguntas adecuadas para averiguar qué es lo que consideran una mala carrera, puedo determinar con precisión el punto débil de su técnica y orientarles hacia la necesaria corrección. Si te fijas en tus desafíos y dificultades al correr de este modo, no te sentirás tan inclinado a llamarlas «malas carreras». En su lugar, les dirás a tus amigos que hoy has tenido una «carrera aleccionadora».

### **Conclusión**

Hasta que nos movamos con la naturaleza y no intentemos forzar nuestros cuerpos contra las leyes naturales, nuestro progreso siempre se encontrará con una resistencia en forma de lesión, fatiga, decepción o simplemente una vieja dificultad. Cuando te dejas guiar por estos principios, correr se convierte en una manera de crear salud para todo tu ser, y cualquier duda acerca de si es o no bueno para la salud se habrá disipado. Con el poder de la naturaleza respaldándote, es enorme el potencial de éxito y de alegría que tienes por delante.

***¿Cómo se progresa mejor hacia la maestría? Dicho claramente, practica con diligencia, pero practica sobre todo por amor a la práctica en sí misma.***

George Leonard



Pasé quince años de mi vida trabajando como carpintero, aprendiendo el valor del trabajo continuo para mejorar el propio nivel de capacidad. Siempre que cometía un costoso error de cálculo, me veía obligado a recurrir al ingenio y a la habilidad para salir del aprieto. Sinceramente, creo que he aprendido más habilidades de todas mis equivocaciones que de cuantos libros acerca de la carpintería tengo en mis estantes. Para mí fue una bendición, no obstante, tener unos mentores tan dotados como maestros, pues ellos me enseñaron las artes necesarias para convertir un árbol en una delicada pieza de mobiliario artesano.

Los artesanos dependen de sus habilidades para ver cualquier desafío que se les pueda presentar sobre la marcha. Lo mismo pasa con la disciplina de la carrera o con la vida. Por ejemplo, mis dos campos de interés, aparentemente dispares, comparten las mismas cuatro habilidades que yo llamo «chihabilidades»: concentración, sentir el propio cuerpo, respiración y relajación.

Las chihabilidades son las herramientas esenciales que uso para correr y que me gustaría compartir contigo. No hay ninguna duda de que cuando corro una competición de 50 km estoy usando todas esas habilidades para sacar el mayor rendimiento a mi actuación y para minimizar el esfuerzo físico. El uso de las chihabilidades te permite correr para convertirte en multidimensional. Tus sesiones de trabajo tendrán más profundidad y anchura porque hay algo más en ellas que el simple correr. Comenzarás a aproximarte al correr de tal manera que irás más allá de los reinos de lo más lejos y lo más rápido.

Estas habilidades te ayudarán a alcanzar cualquier objetivo en la vida con enorme facilidad. Aunque todos las usamos cada día, a menudo lo hacemos inconscientemente. Pero practicando conscientemente las chihabilidades en tu carrera, incrementarás tu capacidad de concentrarte mentalmente, sentirás tu propio cuerpo, te relajarás (¿no tenemos la mayoría de nosotros auténticas dificultades con esta importante habilidad?), y sacarás el mayor rendimiento del más básico de los actos: la respiración.

Como siempre en el correr Chi, el proceso es el objetivo. Las chihabilidades son tanto valiosas habilidades cuanto importantes objetivos que merecen la pena. Por lo tanto, cada vez que practiques la concentración mental estarás consiguiendo tu objetivo de ser una persona más centrada. Es, como ves, un esfuerzo la mar de satisfactorio.

En el capítulo 7 entraremos en detalles sobre cómo incorporar las chihabilidades y las técnicas de concentración a tu programa de entrenamiento. Por ahora, el mero hecho de practicar cualquiera de estas habilidades durante cinco minutos mientras corres o mientras haces cualquier cosa (desde lavar los platos hasta cambiar un pañal) aumentará tu capacidad en esa habilidad y también mejorará el valor de tu carrera o de tu actividad. Estas habilidades mejoran la calidad de tu carrera y tu calidad de vida.

## LA CONCENTRACIÓN MENTAL

El correr Chi es la manera de correr de la persona pensativa. Probablemente nunca habrá un correr Chi para tontos irreflexivos. Aunque es importante para la gente tener una experiencia física en primer lugar, es la mente la que desempeña la parte de trabajo correspondiente al león en el correr Chi. Es tu mente la que apaga el parloteo y se concentra en escuchar a tu cuerpo. Tu mente instruye a tus músculos para empezar a trabajar o para relajarse. Tu mente orquesta el correr adecuado,

comenzando lentamente, buscando el tempo perfecto y asimilando la belleza y el *Chi* de los alrededores por donde corres, para que puedas acabar relajado, fuerte y lleno de energía para el día que tienes por delante.

Hay muchas razones por las que merece la pena aprender algo nuevo, y sea el correr Chi, una lengua extranjera, tocar un instrumento musical o cocinar una nueva receta. Aprender es para lo que se supone que hemos nacido. En tanto que seres humanos, es un derecho de nacimiento, podríamos decir. Si dejamos de aprender, dejamos de crecer y nuestras mentes se estancan. Si no las usamos, las perdemos.

Dos de los ingredientes clave (y altamente beneficiosos) de aprender y practicar el correr Chi son la concentración mental y un cuerpo que responda. Cuando tu mente está concentrada y tu cuerpo responde, tienes *y'chi*, una auténtica concentración mente/cuerpo. Como la irrompible concentración del gato cuando acecha a un pájaro, la de un tenista esperando una bola de saque o la de la encargada del aparcamiento cuando anota la hora de entrada del vehículo.

Piensa en tus propias experiencias de *y'chi*. Todos las tenemos en nuestras vidas. Quizá se manifestó cuando encontraste el amor de tu vida y toda tu concentración fue probablemente consumida por esa persona. Quizás ocurrió cuando hiciste una presentación solemne de un producto a tu cliente o cuando le diste la vuelta en el aire a tu primera tortilla sin romperla. También pudo haberse producido cuando descubriste el trabajo de tu vida. O acaso fue algo tan simple como el mero hecho de intentar meter una bola en el hoyo del último *green* en la ronda final de la PGA ante miles de espectadores que mantenían la respiración a la espera del golpe definitivo.

Pero ¿quién quiere concentrarse tanto?, podrías preguntar. «Yo sólo corro para relajarme y para descansar la mente». Como un ejercicio de meditación, el entrenamiento de la mente y del cuerpo en el correr Chi es más relajante que simplemente dejar que la mente deambule a su aire. Varios estudios han demostrado que ver la televisión no es tan relajante como sentarse tranquilamente. Una mente concentrada está más relajada que una mente que planea sin objetivo alguno por encima de los detalles y las minucias del día. Cuando estás concentrado en aprender algo nuevo, los beneficios para tu mente y tu cuerpo van bastante más allá, tienen más peso, que el mero esfuerzo de concentrarse. De hecho, como la forma de correr Chi se convierte en una segunda naturaleza, tu mente y tu cuerpo se convierten en uno. Ya no te cuesta esfuerzo concentrarte. Ni siquiera tienes que pensar en ello, porque la situación y la respuesta se dan simultáneamente. Como el gato que acecha al

pájaro, eres empujado hacia delante por tu *y'chi*. Practicar la concentración en el correr Chi es una preparación para desarrollar y utilizar tu *y'chi* en cualquier situación.

Bob, de 48 años de edad, había corrido por placer durante 15 años cuando llegó a su primera clase de correr Chi. Me explicó que había salido regularmente 5 días por semana durante los últimos 3 años y que hacía un circuito de unos 5 km alrededor de su barrio, como un reloj. Había sido tan regular que podía afinar hasta los segundos a la hora de establecer cuánto tardaría en regresar a la puerta de su casa. Después de asistir a la demostración del correr Chi, salió al día siguiente, armado de todas las concentraciones que podía recordar y comenzó su circuito de costumbre. Estaba acostumbrado a regresar a casa con la nítida sensación de haber cumplido con su ejercicio obligatorio diario. Ese día, cuando llegó de vuelta a casa, miró su reloj, esperando ver los números de siempre. Para su sorpresa, había hecho tres minutos menos que en la más rápida de sus carreras. Me dijo que quizás el reloj se le había parado mientras corría, por lo que le dio un golpecito para asegurarse de que funcionaba. Y no solo ocurrió esa mejora de tiempo, sino que también estaba menos cansado que de costumbre. En efecto, se sentía tan bien que inmediatamente volvió a salir ¡y corrió otros tres kilómetros! Se había concentrado tanto que su cuerpo pudo relajarse y seguir a su aire.

Concentrarse en los preceptos del correr Chi puede ser un ejercicio de meditación que entrene tu mente para atajar sus caprichosos vagabundeos. Como en la meditación, la gran enseñanza del correr Chi es que puedes aprender a permanecer en el presente con tu cuerpo y con tu mente, lo cual es el fundamento de la verdadera libertad interior.

Si todo lo que deseas es aprender a correr sin lesionarte, ir un poco más rápido o correr mayores distancias, el correr Chi puede ayudarte a conseguirlo. Si también estás interesado en los beneficios de la meditación y en el poder de la concentración mental, el correr Chi puede ofrecértelo también, pues, en definitiva, se trata de una mente concentrada que se mueve con un cuerpo relajado y que responde, un modo de correr que te proporciona la facilidad de movimiento que estás buscando.

Si quieres un ejemplo de lo que puede ser concentrar tu mente, intenta lo siguiente: siéntate recto en tu silla y adopta tu mejor postura mientras lees el resto de este capítulo. Ponte derecho. ¡Así! Tu concentración consiste en mantener la buena postura. Te preguntaré al final de este capítulo cómo lo has conseguido.

**SENTIR EL PROPIO CUERPO: ACCESO DE ALTA VELOCIDAD**

Sentir el propio cuerpo es el acto de percibir qué está ocurriendo en el interior del mismo. Cuando balanceas tu pierna, ¿cómo la sientes? ¿La sientes bien? ¿Podrías sentirla mejor, con más facilidad, más suave, más relajada? Cuando realizas una acción, tu sensor corporal es la voz de tu cuerpo. Cuando tu mente le da una orden a tu cuerpo, éste responderá con un movimiento, y la percepción de tu propio cuerpo te informará sobre la efectividad de esa respuesta. Tu sensor corporal te dirá cuándo estás trabajando demasiado o cuándo de forma insuficiente. También puede indicarte cuándo añadir determinado músculo a lo que estás haciendo y cuándo retirarlo.

El sensor corporal es el vínculo entre tu cuerpo y tu mente, y el *chi* es lo que hace posible esa conexión. Es la sustancia que viaja a través de tus líneas telefónicas, y cuanto más uses ese medio, más nítida y clara será la conexión.

Cuando era un niño, mi hermano y yo solíamos jugar al teléfono con dos botes de hojalata y un alambre. Era un invento primitivo, pero conseguía realizar la función básica de la comunicación. Ahora tengo un ordenador con cable módem y puedo enviar mensajes electrónicos, grabaciones, fotos digitales y películas. Existen muchos métodos hoy en día, pero la idea básica es tener una comunicación clara. Los botes de hojalata tienen cierto paralelismo con el sensor corporal. Cuando empecé a correr, hace muchos años, lo hacía a la manera de los botes de hojalata: mi mente le decía a mi cuerpo que saliera y corriera. Entonces corría hasta que mi cuerpo decía que estaba cansado, lo que disparaba mi mente para reconocer que tenía que dejarlo. Ésa era toda la comunicación que había entre mi cuerpo y mi mente.

Ahora que tengo más experiencia en la percepción de mi cuerpo, puedo darle órdenes bien detalladas y específicas y escuchar los matices más sutiles. Según la respuesta, haré los ajustes necesarios o no. Cada vez que hago un ajuste, escucho cuidadosamente con mi mente lo que el cuerpo me está diciendo. Nunca juzgo buenas o malas sus respuestas: son sólo respuestas, cuyos datos yo recojo. En ese punto, el diálogo entre mi mente y mi cuerpo ha llegado a ser profundo y claramente comprensible, y así sigue siéndolo todo el tiempo, corra o no. No sólo disfruto de la interacción, sino que dependo de ella. Si escucho con suficiente cuidado, mi cuerpo me dirá todo lo que necesito saber para obtener óptimos resultados.

He aquí otra analogía con los botes de hojalata. Cuando hablaba con mi hermano a través de aquella primitiva conexión alámbrica, había muchas interferencias estáticas en la línea, debido a lo cual apenas podía distinguir lo que me estaba diciendo. Si el

alambre tocaba algún obstáculo que se interpusiera entre él y yo, los ruidos adicionales se colaban en la línea y distorsionaban el mensaje principal. Igualmente, habrá factores que añadirán electricidad estática a tu línea y te impedirán recibir claramente los mensajes de tu cuerpo. Las interferencias estáticas de las que te estoy hablando las genera tu actividad mental: tus ideas y actitudes ante lo que tu cuerpo está haciendo o podría estar haciendo. Sentir el propio cuerpo no es un *proceso reflexivo*, del pensamiento, sino un *proceso sensitivo*. Cualquier juicio negativo o crítico genera interferencias estáticas en la línea, y tú en modo alguno necesitas algo así cuando estás tratando de conseguir una recepción nítida. Ten cuidado con frases como: «Yo debería», «Yo no puedo», «Yo no soy» o «Tengo que».

Sentir el propio cuerpo es la habilidad que he usado en el *proceso* de aprendizaje y desarrollo del correr Chi, y también se ha convertido en un fin, de modo que, actualmente, es para mí casi como una segunda naturaleza. La técnica del correr Chi es algo más que una simple forma de correr. Es una actividad que se esfuerza por crear un sólido vínculo entre tu mente y tu cuerpo. Cuando aprendas la técnica del correr Chi, se te pedirá que muevas tu cuerpo de una manera particular y que lo sientas para que puedas decir si estás corriendo según la forma correcta de hacerlo. Sabrás cuándo estás haciéndolo bien porque tu carrera ya no te parecerá nunca más un esfuerzo, un trabajo, sino que te llevará a conocer un nuevo sentido de la ausencia de esfuerzo.

En el capítulo 4 aprenderás los enfoques sobre las formas del correr Chi, las cuales son el fundamento de una técnica eficiente y sólida. A medida que practiques cada una de esas formas, estarás preparando tu cuerpo para experimentar una nueva manera de correr. Sentirás, de hecho, una nueva facilidad de movimiento, algo así como encontrar el punto dulce de una raqueta de tenis. Se trata del claro y preciso sentimiento de unidad entre tu mente y tu cuerpo a la hora de actuar.

### **Cómo habituarse a sentir el propio cuerpo**

Éste es uno de mis ejercicios favoritos para aprender a sentir el propio cuerpo. Mediante él aprenderás a distinguir las diferencias entre percepción y realidad cuando llegan a tu cuerpo, una habilidad que todos podemos usar.

### **Ejercicio**

Sítuate de pie ante un espejo de cuerpo entero. Ahora, manteniendo tus ojos cerrados, colócate de modo que tus pies estén paralelos, tus rodillas ligeramente dobladas, los hombros cuadrados y los brazos y las manos relajados a ambos lados del cuerpo. Comienza por sentir tus pies sobre el suelo y la posición en que están.

Siente tus piernas.

Siente tus caderas.

Siente tu torso...

...tus brazos, manos, hombros y la posición de tu cabeza.

Imagina tu aspecto a partir de cómo sientes tu cuerpo. Tómate tu tiempo para sentir realmente la posición de tu cuerpo. Después de un minuto, abre los ojos.

Fíjate en todas las diferencias que haya entre cómo pensaste que sería la apariencia de tu cuerpo y lo que de hecho contemplas en el espejo.

- ¿Están tus pies verdaderamente paralelos?
- ¿Están tus hombros alineados?
- ¿Están tus dedos rectos o curvados?
- ¿Mantienes la cabeza derecha?

Ahora ponte de lado frente al espejo y cierra los ojos de nuevo. Coloca tus pies paralelos y adopta tu mejor postura. Vuelve a tomarte otros tres minutos para sentir realmente la posición de tu cuerpo. Cuando abras los ojos, tendrás que girar la cabeza y mirarte de lado. Advierte, como antes, las diferencias entre lo que sentiste y lo que ves en el espejo:

- ¿Tienes la columna vertical o doblada?
- ¿Tu barbilla está levantada o baja?

Practica estos ejercicios regularmente y te harás un adepto a sentir verdaderamente las posiciones de tus brazos, piernas y cuerpo. Ganarás en habilidad, además, para dirigir tu cuerpo y lograr que se mueva como tú quieres que lo haga.

Este ejercicio es similar a lo que sucede cuando veo los vídeos que grabo a los alumnos. Ellos piensan que corren de un modo determinado, pero cuando ven cómo lo hacen en realidad, se produce un fuerte impacto en la visión que tienen de sí mismos. Ver la «verdad» a través de los ojos de una cámara de vídeo les permite hacer los ajustes convenientes con un mayor grado de precisión.

Haz este ejercicio como la primera cosa del día, antes de que éste comience, o siempre que estés en un gimnasio donde haya alguna pared con un espejo. El ejercicio completo no te llevará más de 10 minutos. Cuanto más dure, mejor te funcionará. No lo hagas con prisa. Tómate tu tiempo para disfrutar sintiendo tu cuerpo y conociéndolo. Más rápido no significa mejor. Mediante la práctica habitual de este

ejercicio lograrás alcanzar la capacidad de sentir lo que ocurre en cualquier parte de tu cuerpo.

He aquí, de un modo general, tres pasos para saber cómo sentir tu propio cuerpo:

**(1) Escucha cuidadosamente**

Presta mucha atención a lo que tu cuerpo esté haciendo. Practica la escucha de cada matiz que puedas detectar. ¿Cómo se mueve tu cuerpo y cómo lo sientes? ¿Qué sensaciones percibes en las diferentes partes de él?

**(2) Evalúa la información**

Intenta discernir, como mejor puedas, si cualquier ajuste que estás intentando aplicar funciona o no. Si funciona, entonces intenta memorizar físicamente cómo lo sientes y cómo has llegado a él. Si no, entonces trata de sentir qué no se siente bien. Aquí tienes algunas preguntas que puedes hacerte para evaluar tus esfuerzos: ¿Se mueve el cuerpo del modo que estás intentado que lo haga? ¿Es tu movimiento más fácil o más difícil? ¿Hay más o menos molestias?

**(3) Adáptate gradualmente**

Hacer los ajustes sutilmente es siempre la mejor política que puedes seguir. Cualquier cambio brusco en el modo en que mueves tu cuerpo es una invitación a lesionarse.

Aprenderás cómo usar tu mente para establecer la concentración en las formas del correr Chi que son las partes específicas de la técnica. A medida que trabajes con cada una de estas concentraciones serás capaz de sentir tu cuerpo independientemente de que las hagas, o no, de forma correcta. Pongamos por caso que tu objetivo sea relajar los tobillos mientras corres. En primer lugar, tu mente le dirá a tus tobillos que se relajen. Después escucharás lo que tu cuerpo esté haciendo con esas instrucciones. Si lo haces bien, sentirás tus tobillos suaves y sueltos, en cuyo caso deberás memorizar cómo se siente la relajación de los tobillos para poder aplicarla la próxima vez que salgas a correr. Si no consigues relajarlos bien, experimentarás una fuerte tensión en tu tendón de Aquiles o cierta rigidez a causa de una fractura en los gemelos, y eso será el mensaje de tu cuerpo que te dice que la relajación no se ha producido. Haz una evaluación de la situación y pídele a tu cuerpo que haga el ajuste. Lo mejor es repetir este ciclo hasta que te sientas satisfecho de moverte correctamente o, al menos, de que lo estás haciendo en la buena dirección.

Cuando aprendes por primera vez a sentir tu cuerpo, lo mejor es entrenarte usando recursos externos. Pídele a un amigo, a un compañero de entrenamiento, que te

observe. Dile lo que estás intentando hacer y pregunta si das la impresión de que lo estás consiguiendo. Un modo mejor de verte a ti mismo es grabarte en vídeo mientras corres, pues puedes rebobinar la cinta y pasarla a cámara lenta para ver los detalles de tu movimiento. Esto te permitirá una comparación directa entre lo que intentabas hacer y lo que verdaderamente has hecho. Puede que creas que estás aprendiendo cuando en realidad no es así. Puedes pensar que tus brazos se balanceen como locos cuando simplemente cuelgan a ambos lados. La gente tiene sus mayores revelaciones cuando se ve en una cinta de vídeo. Esto se produce porque pueden recordar cómo se *sintieron* cuando estaban corriendo y lo comparan con cómo *aparecen* en el vídeo.

Cuando ya tengas experiencia en sentir tu propio cuerpo, te convertirás en tu mejor profesor y entrenador. Una vez que te hayas acostumbrado a seguir los tres pasos para sentir tu cuerpo, nunca más te volverás a quedar a oscuras, preguntándote qué harás después o si lo que haces es correcto, porque tu cuerpo estará donde tú quieres que esté y tu mente estará allí para indicarte adónde ir a continuación.

### LA RESPIRACIÓN: PROFUNDIZAR EN TU CHI

Respirar es una habilidad como puede serlo el sentir tu cuerpo o la concentración. Está en el centro de muchas disciplinas orientales como el yoga, el tantra, el chi gung y la meditación. Hay libros dedicados enteramente a la respiración y a la importancia de la técnica apropiada de respiración. La respiración es un camino para que el *Chi* entre en tu cuerpo. En yoga, las técnicas de la respiración se llaman *pranayama prana*, que es el equivalente del *Chi*. En el correr, como en otros tipos de ejercicios aeróbicos, la respiración es el factor fundamental para proveer el oxígeno que alimente de energía a los músculos. Si no consigues suficiente oxígeno para tus músculos, estos se verán privados del principal componente para quemar la energía. Cuanto más eficiente sea el modo de captar el oxígeno del aire y llevarlo a tus músculos, más cómodo te sentirás corriendo, a cualquier velocidad. Más tarde, en este apartado, te ofreceré algunas sugerencias sobre cómo mejorar esa eficiencia.

Son muchos los que experimentan corriendo el ir cortos de respiración. No es algo malo. Se supone que sucede, especialmente, si corres más rápido o más lejos de para lo que tu cuerpo está preparado. Mucha gente me ha admitido que intencionadamente se educaban a sí mismos para respirar lentamente, de modo que nadie pudiera conocer la baja forma física en la que se encontraban; mientras tanto, no les importaba matar trillones de células cerebrales para presentar el mejor aspecto. También hay

gente que se asusta cuando empiezan a respirar con suma dificultad. La respiración agitada hace emerger las peores pesadillas de muchos y alienta las voces negativas de la inseguridad absoluta en frases como:

- Me voy a morir.
- No puedo seguir.
- Yo no puedo con esto.
- No soy bueno para correr.
- Esto es demasiado duro.
- Estoy avergonzado.
- ¡No puede creer que esté en baja forma!

La respiración pesada dispara de inmediato la sensación de estar corriendo sin aire, de estar sofocado, a punto de perder el conocimiento por falta de oxígeno o por un inminente ataque al corazón. Pero hay muchas razones por las que puedes sentirte así. Ahora trataré algunas de ellas y haré lo que pueda para disipar tus temores.

### **Baja capacidad aeróbica**

Cuando acabas de iniciar un programa para correr, has de pensar que, al comienzo, irás un poco justo de respiración. Eso se debe a que tus músculos aún no están preparados para captar el suplemento de oxígeno que necesitan con el fin de mantener el aumento de la carga de trabajo. El mejor modo de incrementar tu capacidad aeróbica es el LSD. No, no, ¡no significa dietilamida del ácido lisérgico!, sino *long slow distance*, es decir, correr distancias largas a ritmo lento. Correr de ese modo incrementa tu capacidad aeróbica. (Desarrollaré el entrenamiento aeróbico en el capítulo 6). La inclusión de una carrera larga en tu programa de entrenamiento permitirá que tus músculos sean capaces de atender la demanda de oxígeno. El truco para desarrollar la capacidad aeróbica es hacer una carrera larga a un paso tal que te permita mantener una conversación, lo que significa que te desplazarás a un ritmo con el que nunca llegarás a sentirte corto de respiración. Deberías, pues, ser capaz de mantener una conversación... espero que con quien corra contigo.

### **Respiración poco profunda**

Si respiras desde la parte superior de los pulmones, no conseguirás tanto aire como podrías. Un doctor me aseguró, en una de mis clases, que no hay alveolos (esos pequeños sacos en tus pulmones que extraen el oxígeno del aire) en la parte superior de los pulmones. Por lo tanto, si sólo respiras con esa zona de los pulmones, no consigues introducir mucho aire en tu corriente sanguínea, aunque estés respirando

como un tren de mercancías. La solución a este problema no es otra que respirar profundamente, con la parte baja de los pulmones. Si vas corto de respiración, no es porque no estés aspirando lo suficiente, sino porque no estás espirando lo que debes. Es importante llenar bien tus pulmones desde abajo, para que el aire usado pueda expelerse completamente, y de este modo permitirás que regrese, después, un fresco suministro de oxígeno.

Así es como se ha de respirar «con la barriga», según se dice coloquialmente: ponte de pie o siéntate y coloca tus manos sobre tu vientre. Ahora frunce los labios como si estuvieras intentado apagar una vela y exhala el aire vaciando tus pulmones mediante una presión sobre tu vientre en dirección hacia la columna vertebral. Cuando hayas sacado todo el aire que hayas podido, relaja tu abdomen y la inhalación se producirá de forma natural, sin esfuerzo. Si quieres introducir más aire en tus pulmones, puedes ensanchar la parte inferior de la caja torácica mientras inhalas. Practica este tipo de respiración cuando no corras, así aprenderás la técnica sin estar sometido a una presión física. Cuando te sientas cómodo con tu respiración abdominal, puedes introducirla en tu carrera. Normalmente yo espiro cada tres pasos e inhalo durante dos, pero tú has de buscar cuál es la mejor cadencia para ti. Te ayudará tomarte más tiempo para espirar que para inspirar.

### **Llevar tensión en tus músculos**

Si tus músculos están tensos, al oxígeno le resulta bastante más difícil abrirse camino hasta las células musculares, porque la sangre oxigenada de tus pulmones no puede entrar en músculos densos (tensos). Es como la diferencia entre verter almíbar sobre las *crêpes* o mojar en él los *bagels*. Éstos son tan densos que no absorben nada, mientras que las *crêpes* son como esponjas.

La cura para esto es fácil. ¡Relájate! ¿No es para eso para lo que has comenzado a correr? No te tomes tan en serio. Deja caer los hombros. Sonríe. Relaja los glúteos; no seas un culo estrecho. Flota como una mariposa... ¡asciende!

### **Has comido demasiado, tu hijo de tres años quiere jugar al escondite y tú te sientes como una ballena varada**

Para esto sí que no hay cura. Limitate a divertirse y haz lo que puedas para que esa comida siga dentro.

He visto corredores que han incrementado su velocidad y sus distancias simplemente aprendiendo a respirar bien. Cuanto antes y mejor identifiques las causas de tus dificultades a la hora de respirar, antes podrás ponerle remedio. Hacer regularmente una

carrera larga una vez a la semana te permitirá adquirir la capacidad aeróbica necesaria. La mejor ayuda para tu respiración te llegará cuando seas capaz de relajarte mientras corres. Entonces todo te parecerá más fácil. Como trabajas más eficientemente, tu necesidad de oxígeno es menor y tu respiración adoptará un ritmo natural.

La respiración apropiada se vende como una solución para todo, ¡una auténtica panacea!, desde la mejora de la visión hasta una mayor capacidad mental, pasando por un mayor disfrute del sexo. No tiene límite el valor del trabajo con tu respiración, y con las pocas sugerencias descritas aquí, deberías respirar bien y fácilmente, sin importar qué sea lo que emprendas. Ahora, coloca este libro en tu regazo, siéntate derecho, respira profundamente y deja escapar un gran «AHHHHHHHHHH». ¿Ves? No es tan duro respirar bien. Lo único que tienes que hacer es acordarte de hacerlo.

## RELAJACIÓN: EL SENDERO DE LA MENOR RESISTENCIA

No sé de nadie que no pueda soportar un poco más de relajación en su vida, yo incluido. Pero, por paradójico que suene, hemos de *trabajar* para conseguirla. Por raro que parezca..., las tres mejores herramientas para aprender a relajarse son: concentración, sentir tu propio cuerpo y respiración, de ahí que la relajación sea la que completa la lista de «chihabilidades».

Casi todo el mundo que conozco vive en algún estado de «densidad», en el que siempre hay algunas cosas más de las que le gustaría que hubiera. Todos necesitamos y anhelamos un poco de espacio en nuestras vidas, figurada o literalmente. Yo suelo usar la imagen del espacio mientras corro. Imagino, así mismo, que se me abren las articulaciones y que me muevo con absoluta y fantástica facilidad. Nada me parece forzado, mi movimiento es libre y suelto. Pues bien, esa es la clase de relajación de la que estoy hablando.

El maestro Xu me estaba ayudando en otra clase de Tai Chi y parecía que moviera su cuerpo sin usar sus músculos. Sus brazos se movían, pero sus músculos estaban flácidos y relajados. Me dijo: «Ven, apoya tu mano en mi brazo y mantenla ahí mientras hago este movimiento». Y lo hice. «Ahora voy a mover mi brazo usando mis músculos», me dijo sonriendo. Y a fe que lo hizo. Podía sentir la fuerza en su antebrazo. Firme y rígido, se notaba como un muslo de pavo muy pero que muy hecho en una comida del día de Acción de Gracias. «Ahora voy a moverme con mi *chi*», me dijo, sonriendo aún más ampliamente.

Aunque movía su brazo con un movimiento idéntico al de antes, la diferencia fue realmente espectacular. La comparación más apropiada es la blandura que siento en los brazos de mi hija cuando se queda dormida. Sin embargo, había una precisa sensación de firmeza que llegaba desde dentro de su cuerpo, y no desde su brazo. No importaba lo mucho que presionara su brazo, él lo seguía moviendo como si yo no estuviera allí. Fue capaz de lograr que su *chi* me moviera porque sus músculos estaban relajados. No hubo ninguna lección en la que el maestro Xu no me demostrase el enorme poder de la relajación.

Un maestro espiritual me dio una vez una gran definición de relajación: «Relajación –me dijo– es la ausencia de un esfuerzo innecesario». Suena muy simple, pero es algo que se dice más fácilmente de lo que se hace. Yo comencé a trabajar constantemente con esa idea y cuando la apliqué a mi carrera fue más o menos así: cuanto más podía relajar mis piernas y no «esforzarme» con ellas, menos resistencia oponían a mi creciente velocidad. Me fue tan bien para las carreras que fui capaz de correr en las cuestas más empinadas hacia el final de la competición, donde antes tenía que ponerme a caminar. Cuanto más jugaba con esta idea, menos usaba mis piernas como principal fuerza impulsora, y todo eso que ganaba para relajarme.

La técnica del correr Chi te permite reducir el esfuerzo de tus piernas, lo cual significa que has de cambiar el énfasis que antes ponías en ellas para correr, de modo que, no siendo tu objetivo principal, tu cuerpo pueda correr más fácilmente. Esto no quiere decir que no haya *ningún* esfuerzo, lo que sería una tontería; sino que no haya esfuerzos *innecesarios*, lo cual crea menos resistencia a tu velocidad. Cuanto más rápido corra, mejor puedo sentir cómo me muevo desde mi centro y menos necesito usar mis piernas. O, lo que es igual, cuanto más me concentre en mi centro, menos uso mis piernas y más rápido corro. El ciclo funciona, como ves, en ambas direcciones.

He aquí algunos beneficios adicionales al hecho de relajar tus músculos. Cuando sólo usas los músculos para mover tu cuerpo, lo estás haciendo con una acumulación finita de energía almacenada en tus músculos. Pero cuando usas la energía *chi* para moverte, estás, en esencia, convirtiendo tu cuerpo en una máquina híbrida que opera con dos tipos distintos de energía. Sería algo similar a esos coches híbridos que pueden ir con gasolina y con electricidad. El motor de gasolina sólo se enciende cuando es necesario (para las pendientes acusadas o para ir a mayor velocidad), y del resto se encarga el motor de electricidad. De modo parecido, la técnica del correr chi te permite correr con un uso mínimo de los músculos (gasolina), porque tu energía *chi* (electricidad) hace la mayor parte del trabajo. Cuanto con mayor facilidad te conectes con tu Chi, menos energía consumirán tus músculos. Ello no significa

que no llegues nunca a cansarte, sino que te moverás con un consumo de energía tan eficiente que tus reservas de energía muscular tardarán más en reducirse. ¿Te imaginas cómo podría ser tu carrera si corrieras la mayor parte del tiempo a partir del *chi*?

Déjame que te transcriba un párrafo de una carta de Patricia, una alumna mía de 25 años de edad, que corrió recientemente su primer maratón en Honolulu, después de haberse unido al equipo de nuestro programa de entrenamiento: «Lo volveré a hacer. Gracias a tus clases he sido capaz de acabarlo sin que me duelan las caderas, las rodillas y los tobillos. Me sentía tan bien que me veía capaz de volver a correr otro maratón al día siguiente».

Otra ventaja de estar relajado es que cuando tus músculos están sueltos y relajados, el oxígeno que transporta tu sangre puede entrar con más facilidad en las células musculares que si estuvieran tensos. Los músculos blandos son más absorbentes. O sea, que repítele a tus músculos: «Músculo relajado, músculo aprovechado».

Hace tiempo que vengo usando el tema de la relajación para aprender a correr con menor esfuerzo y también para ver cómo se adecua al resto de mi vida. Hasta el presente, parece adecuado para cualquier situación. Mientras estoy relajado y centrado, soy capaz de realizar con mayor eficacia cualquier trabajo que se me presente –tanto da que sea correr 10 km, como cocinar una comida o desplazarme en hora punta. Parece mucho más fácil hacer algo cuando no ofreces resistencia a hacerlo, ¡especialmente si se trata de algo que no quieres hacer! Si mis piernas no ofrecen resistencia, la sesión va como debería. Si no me resisto a nada, mi vida marcha como debería.

Cuando te resistes o creas un esfuerzo o tensión innecesarios en tu vida, se restringe tu fluido de energía. Un amigo mío, que es terapeuta de cuerpo/mente lo llama *alibertad*. «Cuando alguien es internamente libre –dice él– se mueve a través de la vida con menos tensión mental, preocupaciones, rigidez y miedos de los que nos son comunes a la mayoría».

Hay tantas maneras de estar tenso como personas hay en el planeta. Los miedos y la tensión nos impiden ser nosotros mismos y, lo que es más importante, *sentirnos* a nosotros mismos. Además, y por supuesto, pueden impedirnos también correr libremente. La relajación crea una sensación de libertad en todo, sea corriendo, haciendo la presentación de un producto a un cliente o teniendo que vérselas con un berrinche infantil. Nadie puede argumentar contra los beneficios de estar profundamente relajado y centrado.

El deporte de correr es un espacio personal donde puedes comenzar a explorar la libertad potencial que supone la profunda relajación de tu cuerpo. La verdadera relajación procede de tener un centro poderoso y desprenderse de todo lo demás. El correr Chi te ofrece las herramientas para tener ese centro poderoso mientras, al mismo tiempo, te relajas.

Por cierto... ¿qué hiciste para mantener tu postura?

### **Ejercicio**

Este ejercicio debes hacerlo cuando no corras, para que puedas sentirlo y después aplicarlo a tu carrera siempre que lo necesites. (Al efectuarlo te darás cuenta de que, al mismo tiempo, practicas la concentración y desarrollas la capacidad de sentir tu propio cuerpo.) Siéntate en una silla, tiéndete en el suelo o ponte de pie. Mantén tu posición mientras cuentas hasta 10, después espira y libera toda la tensión que puedas haber estado manteniendo. Practica esto hasta que sientas que puedes relajar cada uno de los músculos tensos de tu cuerpo. Sé minucioso al tensar cada músculo e igualmente al relajarlo. El próximo paso es efectuar esa relajación mientras estás corriendo, así tendrás a tu disposición una utilísima herramienta para cuando la necesites.

¿Puedes imaginarte cómo sería nuestro mundo si las cuatro chihabilidades –concentración, sentir el propio cuerpo, respiración y relajación– fueran materias obligatorias en todas las escuelas públicas? Estas cuatro áreas de la experiencia humana son, a mi parecer, una parte tan básica de nuestra existencia que deberíamos recibir su enseñanza como un derecho de nacimiento. Tenemos esas cuatro habilidades, pero no solemos tenerlas al tiempo. ¿Te imaginas poder hacerlo, usarlas simultáneamente? La profundidad de tu experiencia durante cualquier actividad sería más que diferente, ¡única! Si practicas estas actividades en la carrera, casi sin darte cuenta acabarás aplicándolas en tu vida, lo que enriquecerá tu experiencia del yo y del mundo que te rodea.



**El espíritu necesita la materia para convertirse en sustancia; la materia necesita el espíritu para tener sentido.**

Anónimo



Antes de empezar con los enfoques formales, te quiero poner una zanahoria delante para inspirarte. En tu camino hacia la verdadera forma de correr mediante el uso rector de tu *chi*, pasarás por el estadio de desarrollo que estoy a punto de describir, y este capítulo contiene el proceso por el que alcanzarás, paso a paso, ese estadio.

Ninguno de estos enfoques puede, por sí mismo, tener un efecto positivo en tu forma de correr. Pero cuando puedas dirigirlos y aplicarlos todos a la vez, correrás casi empujado por la gravedad, el giro de tu columna y tu *chi*. Punto.

La esencia de esta fase en el correr Chi consiste en mantener un fuerte eje central en tu cuerpo, el cual, si lo inclinamos hacia delante, es atraído por la gravedad. Ese eje, recuérdalo, va desde la parte superior de tu cabeza hasta el hueso del talón pasando por toda la columna vertebral, y continúa hasta el punto en que tus pies contactan con el suelo. Tus caderas y tus hombros giran alrededor de ese eje central, lo que permite a tus pies mantenerse al ritmo de la fuerza de la gravedad. Lo que mueve tus pies es

el «culatazo» de tus ligamentos y tendones a partir del giro que se produce a lo largo de la columna, lo cual es un producto de la contrarrotación natural de las caderas y de los hombros en tu cuerpo. Lo que acabo de describir crea suficiente energía y velocidad para que corras a tu nivel habitual, con lo que yo intuyo que debe de ser el 30% de tu gasto habitual de energía.

Cuando estás de pie, derecho, tus hombros, columna y caderas están mantenidos por todos los ligamentos y tendones que los rodean. Correr genera una contrarrotación entre tus caderas y tus hombros, lo que provoca que tu columna gire suavemente. Este movimiento de giro ejerce una presión sobre los ligamentos y tendones en tus hombros, columna y caderas, los cuales a su vez actúan como bandas de goma elásticas que quieren devolver tu columna a su posición neutral. Con este efecto de banda elástica, tus brazos y tus pies se mueven por la extensión y contracción de tus tendones y ligamentos, no por la contracción de tus músculos. El resultado de esta acción no muscular es una gran reducción del nivel de esfuerzo percibido, porque es increíblemente eficiente a nivel energético. Tus ligamentos y tendones no requieren oxígeno o glucógeno, de ahí que no se produzca el paralizante ácido láctico cuando corres. Como tus músculos no se rompen, tampoco necesitas tanto tiempo de recuperación; y a medida que corres, tus articulaciones y ligamentos se vuelven más fuertes, más flexibles y más sanos. La gravedad te empuja hacia delante, y todo este movimiento en tu cuerpo es una respuesta ante tu caída hacia delante. Gracias a esta técnica he sido capaz de salir con bien en las ultramaratonas con un relativamente bajo nivel de kilometraje a la semana, unos 50 km por semana. Hoy en día paso la mayor parte del tiempo trabajando con mi técnica, en vez de estirando los músculos de mis piernas.

Si esto que te digo no parece tener sentido para ti, no te preocupes. Sólo quiero que eches un amplio vistazo a todo aquello por lo que conviene que te intereses.

## La técnica

En esta sección damos un giro para adentrarnos en los aspectos físicos del correr Chi. Hasta ahora nos hemos limitado a hablar de los principios del correr Chi y de las *chihabilidades*. Ahora hablaremos acerca de los aspectos formales. Para tener una visión amplia de cómo encaja todo esto, piensa en el sistema del correr Chi como si fuera un carruaje con el propietario viajando en su interior. Un conductor está sentado en el pescante del carruaje, guiando un bien acoplado y entrenado equipo de caballos que tiran del carruaje por un sendero hacia la próxima villa. El equipo de caballos (la concentración en la forma) trabaja como una unidad, tirando del carruaje (tu cuerpo) a lo largo del sendero (tu programa de entrenamiento). Son

guiados por un conductor (las *chihabilidades*) que, a su vez, son dirigidas por el propietario (los principios).

¿Qué sentido tiene todo esto? Pues que tú puedes tener el mejor carruaje del mundo, el más hábil de los conductores e incluso una clara visión de hacia dónde te diriges. Pero, ¡amigo mío!, si no tienes caballos, no vas a ninguna parte. Y si, además, no trabajan como un equipo, puede que trabajen más duro de lo que necesitan hacerlo, lo que significa que puedes acometer un largo y duro camino. Todo ello, en consecuencia, se resume en que debes conocer y usar la concentración en la forma de correr.

Establecer adecuadamente tu forma de correr es el primer y el más importante paso del correr Chi. Al principio, harás un mayor esfuerzo con los músculos internos, bastante más de aquél al que estabas acostumbrado. De hecho, puede que incluso sientas cierto dolor en tus abdominales y los flexores de la cadera, pero eso será la buena señal de que estás corriendo correctamente y fortaleciendo los indispensables músculos de apoyo. Con el tiempo, tu cuerpo se acostumbrará a ese nuevo trabajo muscular, y a medida que fortalezcas los músculos internos, el esfuerzo ya no te parecerá tan grande. En la medida en que mejore tu biomecánica y tu cuerpo se vuelva energéticamente más eficiente, estarás en disposición de generar energía mientras corres, en vez de perderla.

Aunque tonificar tus músculos internos lleve tiempo, tu eficiencia se incrementará enseguida. Déjame que te transcriba una carta de Terry, un estudiante de 35 años que asistió a mis clases de correr Chi para principiantes:

Hola Danny

El pasado julio asistí a un curso de tres clases contigo. Después de la segunda sesión, corrí el medio maratón de San Francisco y establecí mi récord personal, rebajando en 9 minutos mi anterior marca. Durante el resto del verano, me recuperé de un pequeño dolor en la rodilla y he dejado de usar la prótesis elástica que solía llevar. Hacia finales de octubre, me inscribí en el maratón de Silicon Valley. Usando las técnicas que aprendí en tus clases, fui capaz de aguantar toda la carrera sin intervalos caminando, y completé la distancia ¡con una sorprendente rebaja de 40 minutos sobre mi anterior marca!

Terry hizo su maratón con un plan de lo que quería hacer (la visión general del propietario del carruaje) y qué *chihabilidades* (el conductor del carruaje) podría necesitar para hacer una buena carrera. Pero ninguno de sus sueños se hubiera hecho

realidad, para disfrutar de ellos, si no hubiera sido por su habilidad para aplicar la buena técnica de correr (utilizando sus caballos) en su competición.

Cambiar tu forma de correr –o, en algunos casos, comenzar desde cero– es un inmenso esfuerzo. Te ofrezco aquí algunas sugerencias que pueden hacer más divertido el proceso de aprendizaje.

- **Comienza de un modo sencillo.** Recuerda el principio del progreso gradual: las mejores cosas exigen paciencia y perseverancia. Date tiempo y espacio para aprender estas cosas; no intentes abarcar mucho al principio. Ve lentamente y celebra tus pequeños progresos. Haz sólo lo que puedas hacer bien y no te preocupes del resto, ya llegará. Practica el enfoque por el que te sientas más atraído o el que tú creas que te puede ser más útil para mejorar tu condición actual. (Por ejemplo, si has de trabajar tu postura, puede que quieras emplear tus primeras salidas en concentrarte para mantener tu columna recta.) Cuando te sientas cómodo con un enfoque, añade otro. Lo que sí has de hacer siempre es tener una clara percepción sensorial de en qué te estás concentrando, antes de añadir un nuevo centro de interés. Estarás practicando el principio del progreso gradual si vas dando pequeños pasos y dejas que tu conocimiento crezca de un modo sólido y seguro.
- **Ten una clara imagen de lo que se supone que quieres hacer.** Lee y relees los aspectos específicos sobre los que estás trabajando hasta que tengas una clara comprensión del concepto y de lo que harás cuando salgas a correr. Si se trata de un aspecto de la carrera que puedes trabajar bajo techo, repítelo varias veces antes de salir de casa. Cuanto más concienzudo seas en las primeras fases, mayores serán tus posibilidades de desarrollar una forma de correr suave y elegante.
- **Coherencia: enseña nuevos trucos a un perro viejo.** Tu cuerpo, como los perros viejos, aprende mejor con la repetición. Aprender nuevos hábitos de movimiento requiere consistencia y persistencia, y cuanto más practiques las nuevas formas, más rápidamente las aprenderá tu cuerpo. Te sugiero que salgas a correr un mínimo de tres veces por semana. Cuando se trata de crear una memoria corporal, no es aconsejable esperar mucho entre sesión y sesión, pues eso te ahorra empezar desde el principio cada vez que sales.
- **Busca una segunda opinión.** A veces es difícil saber si te estás moviendo bien o no. Un modo eficaz de resolver este problema es aprender la técnica de correr Chi con un compañero. Si ambos estáis aprendiendo los nuevos enfoques juntos, podéis actuar cada uno como los ojos del otro, ser más objetivos y hacer sugerencias y observaciones más apropiadas.

Otra posibilidad es grabar tu carrera con un vídeo para contemplar, después, si realmente estás haciendo lo que piensas que estás haciendo. El sitio ideal para hacerlo es en las pistas de atletismo de tu instituto. Recorre la sección curva del final de una calle mientras tus amigos te filman desde dentro del campo. Este tipo de filmaciones constituye una gran ayuda para el entrenamiento, porque te permite verte lateralmente mientras corres. Hazme caso y, si no tienes cámara, alquila una. Merece la pena.

Una tercera opción es mirarte reflejado en las cristaleras de los escaparates. Pero no te pares para arreglarte el peinado...

Observarte a ti mismo te ofrece la oportunidad de practicar el principio de la no autoidentificación, propio del correr Chi. Cuando menciono en mis clases por primera vez que voy a filmar a alguien corriendo, siempre hay algunas quejas. Pero una vez que los alumnos se ven corriendo, un sentido de claridad apabullante sustituye todas sus preocupaciones. Cuando no te identificas contigo mismo, no hay ningún juicio propio implicado; te conviertes en una mera colección de datos que te ayudarán a mejorar tu carrera.

## **Aprendiendo la técnica del correr Chi: el proceso de los cuatro pasos**

Los principios básicos del correr Chi están divididos, para simplificar, en cuatro áreas. Cuando hayas repasado y practicado los enfoques formales en cada área, tendrás todas las herramientas básicas que se necesitan para correr usando la técnica del correr Chi. Tómate suficiente tiempo para realizar cada una de estas cuatro secciones. Te sugiero que leas y practiques todos los enfoques de la sección I antes de pasar a la sección II, y así sucesivamente. En la sección IV saldrás a correr.

- (I) Postura
- (II) Inclinación
- (III) Piernas y brazos
- (IV) Salgamos a correr

### **POSTURA**

Siempre empiezo a correr pensando en mi postura, luego es lógico que sea lo primero de lo que empiece a hablar en mis clases. Poseer una buena postura es la piedra angular de la técnica del correr Chi, y es crucial para construir unos músculos internos fuertes. Cuando adoptas la postura correcta, la energía, o el *Chi*, fluye a través de tu cuerpo sin dificultad, del mismo modo que el agua fluye más fácilmente a través de

una cañería recta que de una cañería torcida. Correr con una postura no alineada puede crear tensión, fatiga, incomodidad e incluso dolor. Cuando está perfectamente alineada, tu estructura soporta el peso de tu cuerpo, en vez de que tengan que hacerlo tus músculos.

El principio «Algodón y acero» también se aplica a la postura. Tu cuerpo alineado tiene un eje o línea central que se extiende desde la cabeza a los pies. Cuando esa línea central está alineada y es fuerte, se transforma en el acero que soporta tu cuerpo, lo cual permite que tus brazos y piernas se relajen y se conviertan en lo más parecido al algodón.

Mucha gente tiende a pensar que la postura se refiere básicamente al tronco. Cuando se les pide que se pongan de pie, derechos, no piensan en qué están haciendo sus piernas, lo único que hacen es ajustar la parte superior de su cuerpo. Pero la parte baja de tu cuerpo es igualmente importante. Usa los tres componentes que detallo a continuación para asegurarte de que no se te escapa ninguno de los aspectos relacionados con la buena postura.

### Ejercicios de postura: edificar tu columna

- (1) Alineamiento de la parte superior del cuerpo
- (2) Alineamiento de la parte inferior del cuerpo
- (3) Inclinación pélvica

### Alineamiento de la parte superior del cuerpo

#### Ejercicio

- Empieza por colocarte con los pies paralelos y las caderas bien separadas. Mira hacia abajo para asegurarte de que tus pies están verdaderamente paralelos y no girados hacia fuera. Relaja tus rodillas para que no se te contraigan.
- El tronco: estira la parte superior de tu columna mediante la colocación de una mano sobre tu vientre y la otra sobre tu clavícula (Figura 6). Empuja hacia arriba con la mano superior y hacia abajo con la inferior. Esto enderezará tu columna sin echar los hombros hacia atrás. Enderezar la parte superior de la espalda también contribuye a abrir tu capacidad toráci-



Figura 6. Las manos pueden ayudar a mantener la postura.

ca, permitiéndote respirar más completa y fácilmente.

- Tu cabeza: con el pulgar y el índice de una mano asentada justo bajo la clavícula, deja que tu barbilla descance sobre la punta del dedo índice estirado (Figura 7). Ese gesto te colocará la cabeza en la posición correcta –no demasiado alta ni demasiado baja– y alineará tu cuello con tu columna. Algunos corredores tienden a inclinar hacia atrás su cabeza cuando corren, lo cual hace que la inclinación hacia delante del cuerpo sea menos eficiente y más difícil de realizar y de mantener.



Figura 7. El trípode para la posición de la cabeza.

## Alineamiento de la parte inferior del cuerpo

Es importante mantener tus pies paralelos cuando practiques tu postura estático, pero aún más cuando corras. Si uno de tus pies, o los dos, se gira hacia el exterior cuando corres, hay un serio riesgo de lesión en la rodilla. Cuando tu cuerpo se mueva hacia delante en línea recta y tus pies contacten con el suelo señalando hacia fuera en vez de hacia delante, generarás una torsión en tu rodilla.

### Ejercicio

Para corregir la desviación exterior del pie: rota tus piernas hacia dentro y señala con tus dedos hacia delante mientras corres o paseas. Hazte a la idea de que estás corriendo sobre una cuerda floja, con la parte interior de tu pie alineada con el eje de la cuerda imaginaria. Tus dedos deberían señalar en la misma dirección que tus rodillas (Figuras 8-11).

Con cada paso estarás fortaleciendo los músculos aductores y, de paso, consiguiendo que tus pies no se desvíen hacia fuera mientras corres. Cuando lo consigas, todas las lesiones relacionadas con la pronación serán cosa del pasado.

Yo era pronador y acababa con dolor de rodilla siempre que corría más de 30 km. Me curé con estos sencillos ejercicios practicados diariamente. Cuando estoy cansado, aún necesito recordarme a mí mismo que he de girar mis rodillas hacia dentro ya sea caminando o corriendo.



Figura 8.  
*Alineamiento correcto de la rodilla y el pie.*



Figura 9.  
*Pronación: alineamiento incorrecto de la rodilla y el pie.*



Figura 10.  
*Alineamiento correcto de la pierna y el pie.*

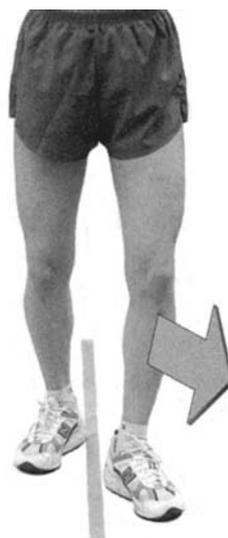


Figura 11.  
*Pronación: alineamiento incorrecto de la pierna y el pie.*

## Conectar los puntos

Mantén tu columna derecha y visualiza la línea recta que conecta tu hombro, el hueso de la cadera y el tobillo. Percibe la base de tu columna sintiendo los pies bien firmes sobre el suelo (Figura 12).

El siguiente ejercicio pondrá tus piernas en una posición verdaderamente vertical, lo cual te permitirá alinear tus caderas con tus hombros y tobillos, creando la línea recta de tu columna.

## Ejercicio

Una vez hayas enderezado la parte superior de tu cuerpo, mira hacia tus pies. Si puedes ver los cordones de tus zapatillas, podemos apostar con garantías de éxito que tus puntos están conectados en una línea recta (Figura 13). Si no puedes verlos, se deberá a que tus caderas están demasiado adelantadas (Figura 14). Corrige esa posición colocando las puntas de tus dedos sobre las caderas y empujándolas hacia atrás mientras mantienes la parte superior de tu cuerpo directamente sobre tus pies. Cuando puedas ver los cordones, levanta lentamente tu cabeza para que tus ojos miren hacia delante. No muevas el resto de tu cuerpo, levanta sólo la cabeza.



Figura 12.  
*Alineamiento adecuado de hombro, cadera y tobillo.*



Figura 13.  
*Mirarse los cordones de las zapatillas (correcto).*



Figura 14.  
*Caderas demasiado avanzadas (incorrecto).*

Si estás acostumbrado a estar de pie con los abdominales relajados y tus caderas proyectadas hacia delante, este ajuste puede que te haga sentir como si tuvieras la cintura torcida y el trasero salido. Mírate en un espejo para comprobar si estás inclinado hacia delante o pídele a un amigo que te eche un vistazo. Aunque te lo pueda parecer, tu amigo muy probablemente te dirá que estás más derecho que una flecha.

### Inclinación pélvica

El maestro Xu suele usar la metáfora de la pelvis como un bol. Si se empuja el bol hacia delante, se derramará. Si está equilibrado, mantendrá su contenido sin que se derrame (Figura 15). Si el contenido del bol representa tu *chi*, entonces, en la medida que empujes tu pelvis, lo derramarás (Figura 16). Mantener alineada tu pelvis te permite dos cosas: construir fuertes músculos internos (abdominales inferiores) y concentrarte en tu centro, donde yace tu verdadero poder, permitiendo que «contengas» tu *chi*.

Si se vacía tu bol (una oscilación hacia atrás), gran parte de tu fuerza interior dejará de estar disponible, porque no usarás tus músculos centrales o bien los tendrás subdesarrollados. Para evitar que se derrame tu bol, necesitarás fortalecer tus abdominales mientras relajas los músculos de la parte baja de la espalda. Demasia-



Figura 15.  
Nivel de la pelvis: conteniendo el *chi*.



Figura 16.  
Inclinación de la pelvis: derramando el *chi*.

da curvatura en esta zona significa que tus músculos abdominales están demasiado estirados y, en consecuencia, los músculos de la zona lumbar demasiado contraídos. En la medida en que crees un equilibrio entre la parte delantera y la parte trasera de tu cuerpo, habrá más espacio entre tus vértebras y, por lo tanto, menor riesgo de lesión o dolor en la zona lumbar. Algo de curva en esa zona, sin embargo, es saludable. En exceso, por el contrario, puede comprimir los discos de tu columna y crear una presión en la médula espinal. Y algo así sí que puede afectar seriamente a tu estilo de correr. Te hablo por experiencia propia.

### **Ejercicio**

Ponte de pie, bien recto, y levanta la rabadilla con tus abdominales inferiores. *No aprietes las nalgas* mientras haces este ejercicio. Límitate a aislar y trabajar tus abdominales inferiores. Cada vez que levantes la pelvis, mantenla arriba durante 10 segundos, y después relájate. Haz este ejercicio 5 ó 10 veces al día.

Este ejercicio te ayudará a nivelar tu pelvis y a allanar la parte baja de la espalda. Es una buena práctica para aquellos que tienen problemas de lumbares, porque fortalece tus abdominales al tiempo que relaja los músculos de la espalda. Se llama allanar el suelo pélvico. Haz este ejercicio en cualquier ocasión en que estés de pie. Cuanto más a menudo te acuerdes de hacerlo, antes conseguirás que tus músculos abdominales se fortalezcan para mantener la pelvis en la posición correcta. Añade esto al ejercicio de mirarte los cordones de las zapatillas.

### **Ejercicio**

Si tienes una inclinación anterior de la pelvis, lo que se conoce como curva lordótica, este ejercicio alternativo te ayudará a fortalecer los abdominales y a nivelar tu pelvis.

- Tiéndete boca arriba con las rodillas encogidas y los talones tocando los glúteos.
- Presiona contra el suelo con la zona lumbar de modo que no quede ningún hueco entre tu columna y el suelo.
- Ahora deja que tus piernas se vayan estirando a medida que tus pies caminan alejándose de los glúteos. Mantén la columna en contacto con el suelo hasta que las piernas estén completamente estiradas y tus gemelos estén tocando el suelo. Mantén la columna en esa posición tanto como puedas. Este ejercicio te permitirá sentir cómo trabajan tus abdominales inferiores y también percibir la marcada sensación de mantener tu pelvis elevada mientras yaces en posición de tendido supino. También sirve para estirar los flexores contraídos de la cadera. Repite el ejercicio 5 veces, manteniendo la columna contra el suelo durante 10 segundos en cada repetición. Deja que tus gemelos vayan hasta donde lleguen, pero siempre sin

perder el contacto con el suelo con la espalda. Cuando hayas alcanzado tu máxima extensión, respira profundamente, relaja tus caderas y luego alarga tus piernas un poco más. Acaba el ejercicio caminando con los pies hasta la posición inicial.

## Repaso

He aquí, finalmente, los tres pasos para colocar bien tu columna:

- (1) **Alineamiento de la parte superior del cuerpo:** estira la parte superior con tus manos.
- (2) **Alineamiento de la parte inferior del cuerpo:** mírate los cordones de las zapatillas y reajusta, si es necesario, la posición de tus caderas.
- (3) **Alineamiento pélvico:** levanta tu pelvis hacia delante, usando tus abdominales cortos, no tus glúteos.

Las dos claves para sentir tu propio cuerpo son tu columna y tus pies, que soportan la base de la columna. Mucha gente, cuando se le enseña la postura correcta para estar de pie, tiene una sensación extraña, porque sus piernas están verdaderamente verticales por primera vez. Cuando estás de pie adoptando la postura correcta, muy probablemente sentirás que tus abdominales están trabajando para mantener tu columna recta.

Diría que el 80% de los corredores a quienes he enseñado estos ejercicios posturales, comenzaron por colocarse con las caderas demasiado proyectadas hacia delante y con las piernas abiertas hacia el exterior; por lo que sus músculos internos no estaban conectados. Experimenta lo que es sentir con tu cuerpo que tienes la columna recta y memorízalo. Toma una instantánea mental y llévala contigo, especialmente cuando corras.

Lo hermoso del trabajo para conseguir una buena postura es que lo puedes hacer cuando quieras y donde quieras siempre que te apetezca. Trabaja sobre tu postura cuando te encuentres de pie, mientras haces cola en la frutería, en el banco o mientras charlas con unos amigos en una fiesta. Nadie tiene por qué darse cuenta de que lo estás haciendo.

## LA INCLINACIÓN: CORRER AYUDADO POR LA GRAVEDAD

Uso la palabra “inclinación” para conseguir que los corredores formen parte del engranaje de la gravedad que los impulsa hacia delante. Es un error muy común confundir “inclinarse” con “doblar” por la cintura (lo cual es muy duro para tus

músculos de la parte baja de la espalda). Cuando piensas en la inclinación, debes tener en cuenta que se trata de una inclinación de todo el cuerpo y conforme a la cual tú caes hacia delante desde tus tobillos, en vez de doblarte sobre la cintura (Figura 17). Pienso en los saltadores de esquí nórdicos. ¡Ellos sí que saben cómo inclinarse!

La principal razón por la que la inclinación juega un papel importantísimo en la técnica del correr Chi es el hecho de que pone la gravedad de tu parte. La inclinación permite que la gravedad te empuje hacia delante, en vez de que tengan que hacerlo tus piernas, lo que como todos sabemos, puede ser bastante cansado. Ésta sería la explicación científica: cuando estás de pie, la gravedad ejerce una presión hacia abajo sobre tu cuerpo a lo largo de tu eje vertical. En cuanto permites que tu cuerpo se incline hacia delante, tu centro de gravedad se mueve hasta caer frente a tu punto de contacto con el suelo. Esto fuerza a la gravedad a situarte en una posición adelantada más cercana a la línea horizontal. (Me encanta que la gravedad sea la que haga el trabajo).



Figura 17. *Inclinación de todo el cuerpo, realizada desde los tobillos.*

### **Tu inclinación es tu pedal de aceleración**

Éste es otro importante atributo de la inclinación: es tu pedal de aceleración. Si quieres ir más rápido, lo único que debes hacer es acentuar la inclinación, y si quieres ir más lento, reducirla. Si incrementas tu inclinación, tus abdominales trabajan para mantener tu columna derecha e inclinada ligeramente hacia delante. Esta acentuación de la inclinación permite a la gravedad empujarte hacia delante a un nivel de velocidad mayor y, *voilà!*, tu velocidad no viene dictada por la fuerza de tus piernas, sino por la de tus abdominales.

### **La pisada: ¿corres con el freno puesto?**

Un beneficioso efecto adicional de la inclinación hacia delante es que cambia el punto de apoyo del pie al dar la zancada. Correr con el torso vertical –como en el correr fuerza– te hace avanzar con una pierna mientras que con la otra retrocedes. Eso provoca que tu pie aterrice enfrente de ti cuando golpeas el suelo, lo que equivale a echar el freno en cada zancada. Tu rodilla se convierte, entonces, en el punto de

encuentro entre la fuerza de tu cuerpo que avanza y tu pie que se para. Y eso significa ejercer demasiada presión en una articulación que no está diseñada para soportar mucha cantidad de impactos repetitivos (¡cada uno de ellos estimado en seis veces el peso de tu cuerpo!). Las lesiones de rodilla son, con mucho, las lesiones más comunes en los corredores, y las más debilitadoras.

Mediante la inclinación avanzada de tu cuerpo desde tus pies (no desde tu cintura), colocas tu centro de gravedad por delante de tu pisada. Cualquier físico te diría que cuando esto ocurre ya no te frenas, porque tus pies se mueven en el sentido de la marcha al impactar contra el suelo. Esto cambia tu pisada desde el talón al antepié y te permite extender las piernas cuando tus pies abandonan el contacto con el suelo, y reducir drásticamente el impacto sobre tus rodillas y cuádriceps. Tan pronto como tus pies hayan tocado el suelo, ya han salido despedidos... y no hay frenazo.

### Ejercicio: aprender a inclinarse

- Busca una pared contra la que te puedas inclinar. Si estás fuera de casa y no encuentras ninguna, utiliza cualquier cosa que te permita sostener un apoyo firme a la altura de la cintura: un árbol, una valla, un coche, etc. Colócate de pie frente a la pared de modo que los dedos de tus pies estén a unos 40 cm aproximadamente de su base. Busca la posición vertical de tu columna y presta mucha atención para que siga recta todo el tiempo, lo cual se consigue haciendo trabajar los abdominales inferiores. Mantén las manos perpendiculares al suelo y libres para agarrarte cuando caigas (Figura 18).
- En segundo lugar, pon tu atención en tus pies, al final de tu eje vertical. De pie o corriendo, son tus pies los que sostendrán tu columna cada vez que estén en contacto con el suelo. Cuando relajes la parte inferior de las piernas, caerás hacia delante y evitarás la caída apoyando tus manos contra la pared. A medida que te dejes caer, asegúrate de que tu columna está derecha y tus tobillos relajados (Figura 19). Si verdaderamente tienes relajados los tobillos, tus talones no se despegarán del suelo cuando tu cuerpo se incline hacia delante. Deberías sentir como si tus pies estuvieran atornillados en el suelo. Si te inclinas correctamente, no deberías sentir



Figura 18. Postura inicial.



Figura 19. Mantener la postura recta durante la inclinación.



Figura 20. No doblarse por la cintura.



Figura 21. Postura incorrecta, abdominales débiles.

presión alguna en la parte carnosa que cubre el metatarso. Usa la imagen de los saltadores de esquí inclinándose sobre las puntas de sus tablas. Si te doblas por la cintura al inclinarte, cargarás los músculos bajos de la espalda (Figura 20). Además, no eches la cabeza hacia atrás cuando te inclines o debilitarás tus músculos abdominales (Figura 21).

- Vuelve a la posición de partida y déjate caer de nuevo. Repite este ejercicio durante 5 minutos: talones contra el suelo, la columna derecha, la pelvis alineada, tobillos y gemelos relajados.
- A medida que repitas este ejercicio de inclinación, deberías memorizar dos sensaciones (toma una instantánea física):
  1. Qué se siente cuando mantienes recta la columna.
  2. Qué se siente al dejar caer la columna hacia delante vencida por la gravedad.
- Ponte de pie con los pies juntos y alterna este ejercicio de inclinación cargando todo tu peso primero sobre una pierna y luego sobre la otra. Después de todo, cuando corres, siempre te apoyas primero en una pierna y luego en la otra, a no ser que seas una rara especie de conejo. Ahora repite este ejercicio hasta que puedas hacerlo sin quebrar la línea de tu columna ni levantar tus talones del suelo.

**Atención:** cuando te inclines hacia delante, usa tus abdominales inferiores para

mantener tu postura derecha, NO tus glúteos. Contraer los glúteos restringirá el balanceo de tus piernas.

He aquí, ahora, un ejercicio para todos aquellos que quieran una práctica adicional de inclinación y de fortalecimiento de los abdominales inferiores.

### **Ejercicio: fortalecer los abdominales sin mover un músculo**

Busca una mesa o el banco de un parque y apóyate sobre él con tus cuádriceps mientras permites que tu cuerpo se incline hacia delante (Figura 22). Mantén la línea recta mientras permaneces inclinado y estarás haciendo un gran trabajo de abdominales sin mover un músculo. Si quieres matar dos pájaros de un tiro, puedes extender el periódico de la mañana y tomarte el desayuno en esa posición.

Cuando haces un trabajo de fortalecimiento suplementario, lo mejor es ejercitar tus músculos con el movimiento con que van a ser usados. Este ejercicio entrena tus músculos abdominales para mantener tu postura derecha mientras te inclinas hacia delante.

**Visualización:** Recurre a esta imagen para que te ayude a inclinarte mientras corres. Escoge un punto frente a ti y concentra tu mirada en él. Imagínate que tienes una cuerda de *puenting* que va desde la mitad de tu pecho al punto que hayas escogido y, después, deja que la banda elástica tire de ti hacia delante. No apartes los ojos del punto en el que los has fijado.



Figura 22. *Inclinarse contra una mesa manteniendo la postura recta.*

## PIERNAS Y BRAZOS

Esta sección tiene como objetivo conseguir que tus brazos y tus piernas te dejen marchar y moverte como deberían, como una extensión de tu interior, en vez de crear un impedimento para ese movimiento.

## Concentrarse en la forma de la parte inferior del cuerpo

Lo que voy a escribir puede que suene absolutamente en contra de lo que dictan la intuición y la lógica, pero cuanto más rápido corro, menos uso mis piernas. Esto está en consonancia con el principio «Algodón y acero», porque cuanto más me inclino y uso mis músculos internos (mi acero), más necesito relajarme y convertir en algodón mis brazos y mis piernas. Los triatletas adoran la técnica del correr Chi, porque después de acabar el tramo de bicicleta, no tienen que depender tanto de la fuerza de sus piernas para llegar a la línea de meta.

Estamos tan acostumbrados a usar nuestras piernas como la fuerza principal para correr, que apartarse de una creencia así requiere un cambio muy notable: pasar de depender de un grupo de músculos muy familiar (las piernas) a otro menos conocido (los abdominales). Los siguientes puntos de interés sobre la forma de correr liberarán tus piernas de algunas de sus responsabilidades.

### (1) Levanta tus pies

Intenta hacer este ejercicio antes de seguir leyendo. Sólo te llevará un segundo. Ponte de pie con tu mejor postura y déjate caer hacia delante. Así.

¿Qué ha pasado? Bien, si eres como el 100% de los amigos que han hecho este ejercicio te habrás dejado caer hacia delante tal y como te había pedido. A medida que caías, habrás levantado un pie para no caer de bruces. No hubo movimiento alguno que afectara a tu otra pierna. En un ejercicio del capítulo 1 alternabas correr sin moverte del sitio con levantar los pies. ¿Recuerdas lo bastante más fácil que era levantar los pies en vez de propulsar tu cuerpo hacia arriba?

Propulsarte con los dedos de tus pies crea un movimiento de tiovivo excesivo, y sobrecarga la parte baja de las piernas, la principal causa de la periostitis. Elevar los pies permite a tu cuerpo correr más suavemente, sin rebotes enojosos. Esto te asegurará que te mueves horizontalmente hacia delante, hacia tu objetivo, en vez de botar como si estuvieras en un saltador infantil, luchando contra la gravedad a cada paso. Si levantas los pies, evitarás muchas lesiones comunes, como la periostitis, la fasciitis plantar y las siempre peligrosas lesiones de rodilla. También evitarás el más temido de los accidentes: tropezar y caer.

### Ejercicio: caminar sobre la barra

He aquí un excelente ejercicio para aprender cómo levantar tus pies en vez de impulsarte con ellos. Ponte de pie ahora mismo y camina en círculo, si tienes espacio

suficiente. Notarás que la carne del antepié presiona contra el suelo a medida que caminas. Eso se debe a que estás propulsándote a cada paso.

Lo siguiente que debes hacer es imaginar que tienes una barra que sobresale de dentro de cada tobillo. Para caminar tienes que levantar el pie sobre esta barra o te tropezarás. Ahora camina alrededor de la habitación, alzando tus pies sobre tus barras imaginarias. Deberías sentir mayor ligereza en tus pies y la sensación de presión en la parte carnosa del antepié al pisar contra el suelo debería ser sensiblemente menor, si es que no ha desaparecido del todo. Eso se debe a que estás levantando los pies, en vez de propulsarte con ellos.

Puedes practicar este ejercicio siempre que camines, algo que, para la mayoría de nosotros ocupa una buena parte del día. Hazlo a menudo y te lo pasarás bien acordándote de alzar tus pies mientras corres.

## **(2) Relajar la parte baja de las piernas**

Contrariamente a la creencia popular, tus gemelos no están hechos para la carrera de resistencia. (Si no me crees, échale un vistazo a los gemelos del primer keniano que veas.) Mantener los gemelos relajados siempre que corras es el método más efectivo para impedir que se te lesionen. Todo lo que queda bajo tu rodilla debería pender libremente cuando tu pie no está en contacto con el suelo. Eso te permitirá asegurarte de que no está siendo usado, ni se está abusando de ello, algo muy habitual.

### **Ejercicio: déjalos que cuelguen**

- Empieza por colocarte sobre un pierna mientras sacudes la otra como si tuvieras un envoltorio de chicle pegado a la suela del pie. Así es como deberías sentir el gemelo tan pronto como el pie deja de estar en contacto con el suelo mientras realizas tu zancada.
- En tu pierna suspendida, suelta tu gemelo, relaja el tobillo y ablanda el pie. Tu pierna debe estar totalmente relajada.
- Haz esto varias veces con cada pierna hasta que puedas relajar totalmente la pierna suspendida en cuanto abandona el contacto con el suelo.
- Esto te enseñará a no impulsarte con tus dedos mientras corres, con lo que podrás evitar cualquiera de las serias lesiones que afectan a la parte baja de la pierna, como la contractura del gemelo, la fascitis plantar, la periostitis o los dedos de martillo, por mencionar sólo algunas de mis acompañantes favoritas.

El mejor modo de asegurarte de que no te estás propulsando con los dedos del pie es mantener relajadas tus piernas desde la rodilla para abajo. Si los gemelos y los

tobillos están relajados, es imposible propulsarte con los dedos de los pies. Inténtalo si no me crees. Es casi imposible dañar un músculo relajado, y si nunca usas los tibiales anteriores (los músculos de la espinilla) nunca padecerás de periostitis.

Otro modo de aprender cómo alzar tus pies mientras corres es hacer el ejercicio descrito en el capítulo 7.

### (3) Mueve las piernas hacia atrás

Cada movimiento en el Tai Chi se equilibra con un movimiento en sentido contrario. Lo mismo puede aplicarse al correr Chi. El principio del equilibrio dice que si una parte de tu cuerpo se mueve hacia delante, otra parte de él debe moverse hacia atrás para equilibrarlo. En la medida en que tu cuerpo está inclinado hacia delante, su parte baja es responsable de conseguir el necesario contrapeso. Deja que tu zancada se abra hacia atrás, no que se alargue hacia delante (Figura 23). Que ni se te ocurra balancear tus piernas hacia delante.

Relaja tus caderas y deja que tus piernas oscilen hacia atrás. Si te estiras hacia delante con cada zancada, tu talón golpeará delante de ti y lo único que conseguirás será frenar con cada zancada. Cuando la zancada se ensancha por detrás de ti, tus talones no golpearán el suelo en primer lugar, tu movimiento será más equilibrado y tus rodillas te lo agradecerán.

### Una visualización: la rueda

Visualízate dentro de una gran rueda cuya parte superior (tu cabeza) se está moviendo hacia delante y la inferior (tu pie) se está moviendo hacia atrás mientras corres por la carretera (Figura 24).



Figura 23.  
*Oscilar las piernas hacia atrás.*

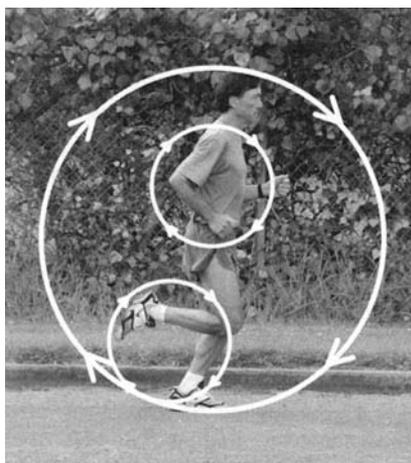


Figura 24. *Las ruedas del cuerpo.*

También puedes visualizar tus pies moviéndose en modelos circulares, como las ruedas bajo ti. En la Figura 17 apreciarás que las “ruedas” de tus pies están colocadas ligeramente detrás de tu cuerpo, a diferencia de las bicicletas, donde los pedales están bajo tu cuerpo.

#### **(4) Soltar tus caderas**

Como ya he dicho antes, el flujo del *chi* a través de tu cuerpo depende de las articulaciones sueltas. Al correr, el área pélvica es el centro del movimiento. Las piernas se balancean desde las caderas, la pelvis rota y el sacro y la parte baja de la espalda giran y oscilan en función de la pelvis. Hay muchas articulaciones moviéndose al mismo tiempo, y cualquier rigidez en el área pélvica restringe el movimiento de todo el cuerpo. Cuando la pelvis está completamente relajada, tienes a tu disposición un amplio abanico de movimientos. Cuando corrás, visualiza que tu área pélvica esté suelta y abierta.

Mientras practicas tu inclinación, debes practicar, igualmente, la relajación de la parte inferior de tu cuerpo y el mantenimiento de la soltura de tus articulaciones. Esto comienza por la parte baja de tu espalda. Si está relajada y suelta, tu pelvis oscilará más fácilmente, lo cual, a su vez, permite una total oscilación de tus piernas. El área pélvica es, entre todas las partes del cuerpo, la que puede impedir que la gente prograse en su carrera. Si tus caderas y la parte baja de la espalda están rígidas, la oscilación de tus piernas se verá muy restringida. ¿Has intentado bailar alguna vez con la espalda tiesa? No funciona, créeme.

En el capítulo 5 hay una sección llamada “Ejercicios para soltar el cuerpo” cuyos ejercicios te muestran cómo soltar las articulaciones para que tu correr sea más fluido y tu *chi* fluya, a su vez, como es debido.

Mantener tus caderas sueltas es un gran desafío cuando estás aprendiendo a inclinarte. Intuitivamente, tus glúteos y la parte baja de tu espalda se tensan, como un mecanismo de supervivencia producido por el hecho de caerte hacia delante. Ten cuidado que no ocurra y practica la relajación cada vez que te notes tensa la zona. Si tienes la pelvis o una zona baja de la espalda rígidas, el correr Chi te ayudará a soltar las articulaciones que impiden tu movimiento. Asegúrate de que te concentras siempre en mantener una postura estupenda.

En el correr Chi no se trata del músculo, sino del movimiento, y éste procede de tu pelvis y tus caderas.

### **(5) Cadencia**

Nunca le prestaba mucha atención a mi cadencia antes de empezar a desarrollar la técnica del correr Chi. Me figuraba que era lo que era y que ya estaba. Si corría más rápidamente, mis piernas giraban más rápidamente, según pensaba que ocurriría. Pero una vez que empecé a estudiar la física de la eficiencia, me di cuenta de que lo estaba haciendo al revés. En vez de que mi cadencia fuese más rápida a medida que ganaba velocidad, me pareció más cómodo mantener la misma cadencia y alargar mi zancada. Haciéndolo así, mi cuerpo se acostumbró a correr siempre a la misma cadencia, independientemente de la velocidad a la que corriera.

Uno de los problemas más comunes y significativos que observo en los corredores es su excesiva amplitud de zancada cuando corren lentamente. Es algo muy ineficaz y agotador para el cuerpo. Si tu cadencia es menor de las 85 zancadas por minuto, tus pies permanecen en contacto con el suelo demasiado tiempo, lo cual significa que tus piernas están soportando el peso de tu cuerpo durante un mayor periodo de tiempo. Inversamente, si tu cadencia es superior a las 85 zancadas por minuto, estás sobre tus pies un tiempo significativamente menor, con lo que ahorras una valiosa energía.

Sírvanos de ejemplo la conducción de una bicicleta de diez marchas para ilustrar cómo afecta la cadencia a tu carrera. La mayor parte de los ciclistas competitivos intentan mantener una frecuencia de pedaleo de entre 85 y 90 rpm. Esto permite un nivel estable de esfuerzo percibido, al margen de la marcha que se esté usando. Si quieren ir más rápido, simplemente mantienen la misma cadencia, cambian a una marcha superior y aparece la velocidad. Esta combinación de la cadencia y las marchas sirve exactamente igual para la carrera. Tu cadencia de carrera se mide por el número de zancadas por minuto. Casualmente, entre 85 y 90 zancadas por minuto es también una cadencia muy eficiente para corredores.

### **(6) Marchas y amplitud de la zancada**

Todo necesita marchas: coches, bicis y también los cuerpos. Usar las marchas en tus zancadas es un gran truco que permitirá a los principiantes correr sin cansarse tanto, y a los corredores veteranos mejorar al mismo tiempo el nivel de eficiencia de su energía y su velocidad.

La amplitud de la zancada es para el correr lo que son las marchas para las bicicletas. Cuando estás corriendo despacio (con una marcha baja), deberías tener una zancada corta, y cuando corres rápido (una marcha alta), otra más amplia.

Haz números. Una zancada más larga a la misma cadencia equivale a un incremento de la velocidad. Pero tu velocidad se incrementa porque te inclinas más y porque relajas tus piernas, no porque estás trabajando más duramente con tus piernas. En modo alguno tienes que forzar la amplitud de la zancada. Eso sucederá de modo natural así que te inclines y relajes la parte inferior de tu cuerpo.

Un aspecto crucial que no puede olvidarse en el correr Chi es que, cuando acentúes tu inclinación, debes aumentar la soltura de tu pelvis y de tus caderas para que la zancada pueda abrirse detrás de ti, no delante de ti. Esto es lo opuesto del correr fuerza, donde tú abres tu zancada levantando las rodillas y extendiendo las piernas. Eso provoca que tu pie tome contacto con el suelo demasiado pronto, lo que origina un impacto enorme contra el suelo.

Un importante punto que me gustaría enfatizar aquí es el modo como la cadencia y la amplitud de zancada colaboran para afectar a tu nivel de percepción del esfuerzo. Cuando forman equipo, aparece la magia. Una vez puedas correr a una cadencia fija y mantener tus caderas y piernas relajadas, tu NEP entrará en una nueva dimensión, porque estás incrementando solamente el uso de tus músculos abdominales, no los músculos de las piernas. En la medida en que mejores tus habilidades del correr Chi, no tendrás que pensar en ajustar la amplitud de tu zancada; ocurrirá de modo natural, como consecuencia de haber relajado las caderas y las piernas. En esencia, tus piernas no trabajan más duramente cuando corres más rápidamente, sino que se relajan más.

### **Marchas y cadencia en dos palabras**

- Velocidad lenta = menos inclinación = zancada más corta = marcha baja.
- Velocidad rápida = más inclinación = zancada más larga = marcha alta.
- El tempo ha de mantenerse entre 85 y 90 rpm.
- Cuando te inclines hacia delante, la amplitud de tu zancada se abre hacia atrás.

### **El metrónomo**

El primer paso para aprender a correr con diferentes marchas consiste en practicar el mantenimiento de una cadencia fija. Me compré un pequeño metrónomo electrónico, del tamaño de una tarjeta de crédito, en la casa de música de mi barrio y he de decir que me ha servido de gran ayuda para mis entrenamientos. A mí no se me da muy bien programar estos aparatos modernos, pero éste es muy simple y se ven enseguida sus resultados. Yo incluso diría que es muy conveniente, porque lo puedo llevar en mi mano o fijado sobre mi riñonera. Lo programo a 90 y empiezo a correr a paso

lento y con zancadas muy cortas, las cuales se van alargando a medida que me inclino más. Mi desafío es mantener esa cadencia de 90 independientemente de cuál sea mi inclinación, sea poca o sea mucha.

Sal a correr y cuenta el número de pasos que das con tu pierna derecha durante un minuto. Si está por debajo de 85 por minuto, tu tempo es demasiado lento y estás usando más músculo de tus piernas del que necesitas.

Practica el mantener ese tempo de entre 85 y 90 pasos por minuto, sin que te importe lo rápido o lento que vayas. Consíguete un metrónomo e inténtalo.

## **Concentrarse en la parte superior del cuerpo: ¿qué debo hacer con ella?**

Me encanta que me lo preguntes, porque en la técnica del correr Chi la parte superior del cuerpo cuenta mucho.

Piensa en tu cuerpo como en un equipo de dos componentes que trabajan juntos para ayudarte a correr. Este equipo lo forman la parte superior y la parte inferior de tu cuerpo, y cuanto más consigas que ambas partes colaboren y trabajen simultáneamente, más ligera te será la carga de trabajo de los entrenamientos. Cuando corres por un terreno llano, el movimiento de la totalidad de tu cuerpo debería estar repartido a partes iguales: el 50% la parte superior y el 50% la parte inferior. Sin embargo, suele ponerse tanto énfasis en las piernas hoy en día, que para muchos corredores esas cifras se convierten en algo así como un 10% para la parte superior y un 90% para la parte inferior. Cuando corres subiendo o bajando, esos porcentajes varían. Hablaremos de eso en el capítulo 6.

### **(1) Braceo**

He aquí algunas sugerencias que te ayudarán con el braceo.

- **Dobla tus codos** hasta formar un ángulo de 90° y deja que tus brazos oscilen desde tus hombros de un modo relajado. Un brazo doblado siempre se balanceará mejor que uno estirado. No bombees con tus brazos (abriendo y cerrando el ángulo de 90°).  
Pon tu atención en la punta de los codos, no en la totalidad del brazo. Psicológicamente es mucho más fácil balancear una pequeña parte del cuerpo (el codo) que una mayor (el brazo).
- **Braceo hacia atrás**, no hacia delante. No estás intentando golpear a alguien que está frente a ti, sino a alguien que está detrás de ti. A medida que tu cuerpo

se inclina hacia delante, el balanceo de tus brazos hacia atrás crea un equilibrio en la dirección contraria. La variación de movimiento de tu braceo debe ser como sigue: tus dedos deben retroceder hasta tus costillas (Figura 25), y tus codos adelantarse hasta ellas (Figura 26). Si tus brazos se mueven hacia delante, provocarás que tus piernas lo hagan en demasía hacia delante, lo que provocará un talonamiento excesivo. Si lo que te va es bracear hacia delante, aguarda hasta que estés subiendo una cuesta o esprintando (ver capítulo 7).

- **Mantén tus hombros bajos y relajados** mientras braceas. He conocido a muchos corredores que corren con una gran rigidez en el cuello y en los hombros por el mero hecho de mantener los codos muy lejos de los costados de su cuerpo. Si dejas que los codos pasen, en su balanceo, muy cerca de tus costillas, conseguirás que los músculos del cuello y de los hombros se relajen.
- **Que tus manos no crucen el eje vertical de tu cuerpo.** Tus antebrazos tienen que oscilar levemente a través de tu cuerpo, pero tus manos no deben traspasar tu eje vertical. Si lo hicieran, originarías un movimiento de torsión del tronco excesivo.
- **Relaja tus manos.** Llévalas con los dedos doblados hacia dentro y con el pulgar encima. Imagínate que acabas de coger un pajarillo y no quieres estrujarlo. (Pero nunca con temor, eso sí que no.) Debes mantener rectas las muñecas, sin que se te doblen hacia atrás. Recuerda que el *chi* no fluye a través de articulaciones contraídas, cerradas. Y si tus articulaciones están tensas eso quiere decir que tus músculos están trabajando más de lo necesario.
- **Usa el braceo para establecer tu cadencia.** Si estás aprendiendo a correr a 85 zancadas por minuto, programa tu metrónomo a 85 pulsaciones por minuto



Figura 25.  
Braceo: manos a la altura de las costillas.



Figura 26.  
Braceo: codos a la altura de las costillas.

y mueve tus brazos siguiendo el compás. Es más fácil bracear al compás que seguirlo con las piernas, pero éstas acabarán siguiendo a aquéllos, no lo dudes.

## (2) El péndulo

### ***Nada tiene sentido si no sigo ese ritmo***

Duke Ellington

Tus brazos y tus piernas son péndulos. Tus brazos oscilan desde los hombros y tus piernas desde las caderas. La ley del péndulo afirma que cualquier péndulo de una longitud dada oscilará siempre al mismo ritmo (oscilaciones por minuto). Si quieres que un péndulo vaya más rápido, o bien puedes forzarlo o bien acortarlo. Si quieres que tus piernas oscilen más rápidamente, hay dos modos de conseguirlo. El primero es forzarlas a hacerlo con los músculos de tus piernas, lo cual, obviamente, incrementará el uso de tus músculos y te obligará a consumir más energía. El segundo es acortar tu péndulo mediante el simple mecanismo de doblar tus rodillas. Esto consigue acortar tu péndulo casi hasta la mitad de cuando está recto, y ello te permite oscilar más rápidamente. Ésta es otra razón por la cual es importante levantar tus pies: puede obligarte a doblar las rodillas.

Ensayá esta demostración del efecto del péndulo con tus brazos:

- Ponte de pie y deja que tus brazos cuelguen a lo largo del cuerpo.
- Manteniendo los codos fijos en esa posición recta, muévelos tan rápido como puedas.
- Después de 5 segundos, dobla los codos hasta los 90° y sigue manteniendo la oscilación rápida durante unos segundos antes de parar.

¿Notaste alguna diferencia en el esfuerzo cuando doblaste los codos? Pues bien, lo mismo vale para tus piernas: se moverán más fácilmente si están ligeramente dobladas (Figuras 27-29).

## (3) Cabeza, cuello y hombros

He aquí algunas sugerencias dignas de mención acerca de estas partes del cuerpo.

- **Relaja tus hombros.** En la medida en que tus hombros son los responsables de transferir el movimiento desde tu columna a tus brazos, deben sufrir la menor tensión posible. Intenta no usar tus hombros para bracear. Deja que tu columna gire suavemente y balancea tus codos. Todo lo que haya en medio de ambos será un suave conducto a través del cual pueda fluir tu *chi*. Usa el sombrero para mantener las orejas calientes, no tus hombros.



Figura 27.  
*Rodillas (correcto).*



Figura 28.  
*No levantar las rodillas.*



Figura 29.  
*Rodillas insuficientemente dobladas.*

- **Mantén el cuello relajado y alineado con tu columna.** Usa el trípode de los tres dedos si aún tienes alguna duda acerca de la posición de la cabeza (observa la postura, figura 7 del capítulo 4).
- **Mira a tu alrededor cuando corras.** Una buena manera de relajar el cuello es echar de vez en cuando un vistazo a lo que te rodea mientras corres: merece la pena que puedas disfrutar del trayecto y ves algo más que el suelo.

## SALGAMOS A CORRER

Copia estas páginas y llévatelas contigo cuando salgas a hacer tu primera sesión de correr Chi. Estableceré la secuencia que uso en mis clases, la misma que el tiempo ha acabado por demostrar que es la mejor. Deja que tu mente dirija tu cuerpo y deja que éste sienta cada paso. Recordarás cada centro de interés mucho mejor si tu cuerpo es capaz de sentirlo.

## Recapitulación de los centros de interés precarrera

- Comienza practicando tu postura.
- Ponte de pie y mantén los pies paralelos.
- Estira la parte superior de tu cuerpo con las manos.
- Mírate los cordones de las zapatillas.
- Ajusta tus caderas: conecta los puntos (hombros, caderas, tobillos).
- Levanta tu cabeza.
- Siente tu columna desde la cabeza hasta los pies.
- Busca algo contra lo que te puedas apoyar y haz el ejercicio de inclinarte para recordarte a ti mismo la sensación al caer hacia delante.
- Sitúate a unos 50 cm de cara a la valla, pared o árbol.
- Conecta tu columna.
- Déjate caer hacia delante y luego empújate hasta recuperar la posición. Hazlo unas cuantas veces.
- Relaja tus tobillos durante todas las fases del ejercicio.
- Pasea durante unos pocos minutos para practicar el levantar tus pies.
- Sacude tus piernas.
- Mantén tu mejor postura.
- Levanta los pies por encima del tobillo del pie contrario.
- No debes sentir presión bajo tu antepié mientras caminas. (Imagina que te acercas sigilosamente a alguien.)

## Cómo empezar tu carrera

- (1) Ponte de pie con tu mejor postura y coloca la columna.
- (2) Dobla tus brazos hasta los 90° y relaja tus hombros.
- (3) Comienza a correr con una zancada corta. Tus brazos deben oscilar suavemente detrás de ti. (Corre lo suficientemente lento como para que tu ritmo de respiración apenas se incremente.)
- (4) Una vez que empieces a correr, imagínate que no estás corriendo. Sí, sí, has leído bien: imagínate que estás practicando tu mejor postura y que cada vez que el pie toca el suelo golpeas la parte baja de tu columna, no enfrente de ti. Deberías sentir cómo tu antepié golpea en el suelo, no tu talón. Corre así durante unos minutos, y no pienses en los otros aspectos, e incluso ni siquiera en que estás corriendo. Se trata de ti y de tu columna. Cada vez que tu pie desciende al final de tu columna, estás conectando los puntos (hombros, caderas, tobillos).
- (5) Corre de ese modo hasta que sientas que puedes mantener la columna recta (conectando los puntos) al tiempo que corres lentamente, con una zancada corta.
- (6) Cuando te sientas cómodo manteniendo recta tu columna, muda tu atención a tus pies y siente cómo golpean el suelo al final de tu columna. Ahora mantén tus pies

golpeando al final de la columna mientras permites que el resto de ésta se incline levemente hacia delante (en frente de donde tus pies marcan la zancada). Aumenta tu inclinación muy ligeramente, y relájate en ese nuevo ángulo de inclinación. Mantén las rodillas dobladas y la parte inferior de tus piernas relajada, recogiendo cada pie por encima del tobillo de la pierna contraria. Quizás experimentes esto como una cabriola.

**Visualización:** Esto es algo que me encanta y que me hace sentir que corro más fácilmente. Imagina una banda elástica con un extremo anudado a tu pecho y el otro a un objeto distante. Lo único que has de hacer es dejar que la banda elástica tire de ti.

**Visualización:** Esto te ayudará a recordar cómo tienes que levantar los pies. Imagínate tus pies como dos ruedas que se mueven debajo de ti, y que te mantienen moviéndote suavemente a lo largo de la carretera en vez de ir botando arriba y abajo con la consiguiente pérdida de energía. Si estuvieras corriendo sobre una cinta y alguien estuviera a tu lado observando tus pies, debería ver cómo tus pies trazan la trayectoria de una rueda, absolutamente circular. Observaría tus tobillos subiendo detrás de ti, pero no vería subir tus rodillas. Cuando corres e intentas levantar tus pies, es importante no subir tus rodillas, pues eso lanzaría tus piernas demasiado lejos hacia delante y finalizarías la zancada con el talón en vez de con el antepié. La frase que hay que recordar es la siguiente: Mantén bajas tus rodillas y altos tus tobillos.

**Visualización:** Imagina que estás pedaleando en una bicicleta pequeña, y que en vez de empujar los pedales hacia abajo, estás tirando de ellos hacia arriba.

Uno de mis ejemplos favoritos es el dibujo animado del Correcaminos: está muy inclinado mientras sus pies giran como una rueda detrás de él.

- (7) Mantén este nuevo ángulo de inclinación entre 15 y 30 segundos, y después recupera la posición recta. Deberías sentir que tu velocidad aminora después de hacerlo. La mayoría de la gente expresa una cierta sorpresa al sentir que se frenan, porque no eran conscientes de que habían incrementado su velocidad cuando aumentaron su inclinación.
- (8) Comprueba a menudo que tu columna permanece derecha y que tus pies continúan golpeando el suelo al final de ella. Repite el ejercicio del aumento de la inclinación durante unos 30 segundos, alternándolo con la recuperación de la posición vertical durante otros tantos. Haz este ejercicio unas 10 veces y después haz un descanso caminando. Cuando te inclinas, la parte superior de tu cuerpo debe estar ligeramente avanzada respecto a tu zancada. Si se pudiera considerar como una carrera entre tu cabeza y tus pies, tu cabeza siempre debe cruzar la meta en primer lugar.

**Correr con la parte superior del cuerpo en posición vertical**

Figura 30



Figura 31



Figura 32



Figura 33



Figura 34



Figura 35



Figura 36

## La inclinación del correr Chi



Figura 37



Figura 38



Figura 39



Figura 40



Figura 41



Figura 42



Figura 43

(9) Mientras caminas, concéntrate en mantener tu columna recta y en relajar tu cuerpo.

Si tu postura es demasiado vertical, tendrás la tendencia a doblarte por las caderas y tu zancada se abrirá frente a tu cuerpo, lo que causará un mayor impacto en la parte baja de tu espalda y en las rodillas (figuras 30-36). Mientras que si tu postura es recta e inclinada hacia delante desde el suelo, entonces la gravedad te empujará hacia delante y tu zancada se abrirá detrás de ti, no dejando opción para un fuerte apoyo en el talón (figuras 37-43).

## UNA LISTA COMPLETA DE PUNTOS DE INTERÉS Y DE RECORDATORIOS

A continuación se indican todos los puntos de interés. Cada vez que practiques uno, trata de sentirlo corporalmente. A medida que vayas dominando cada punto, serás capaz de sentir cuando algún aspecto de tu forma de correr no es del todo correcto. En ese caso, sólo tienes que recurrir al punto de interés pertinente para corregirlo.

### Postura

- Estira la parte superior del cuerpo con tus manos. Mírate los cordones de las zapatillas.
- Mantén tus piernas verticales, no combadas.
- Haz el «crujido vertical»: levanta tu pelvis hacia delante; relaja suavemente la parte inferior de tu espalda.
- Coloca tu mentón y mantén tu cuello alineado con tu columna. Usa el trípode de los tres dedos.
- Usa la imagen de una columna, siempre recta. Conecta los puntos: hombros, caderas, tobillos.
- Siente los pies al final de tu columna.

### Inclinación

- Mantén la columna recta en todo momento.
- Inclínate desde tus tobillos, pero atendiendo a que tu cuerpo forme una unidad.
- Siéntete caer hacia delante.
- Asegúrate de que la parte superior del cuerpo esté delante de tu pisada.
- Tu inclinación es el pedal de la aceleración. Para ir más rápido, inclínate más.
- La parte superior del cuerpo se extiende hacia delante, mientras que tus piernas trazan su oscilación hacia atrás.

## Piernas y brazos: parte inferior del cuerpo

- Recoge tus pies.
- Mantén relajada la parte inferior de tus piernas.
- Balancea tus piernas hacia atrás.
- Dobla tus rodillas y deja que tus talones floten detrás de ti.
- Recuerda que la pisada debe ser suave, que los tobillos deben estar sueltos y que no tienes que propulsarte con los dedos de los pies. Corre de forma calmada y ligera, como si estuvieras acercándote a hurtadillas a alguien.
- No tuerzas los pies hacia dentro. Corre como si lo hicieras sobre la cuerda floja, guiándote por tus rodillas.
- Suelta tus caderas.
- Mantén una cadencia de entre 85 y 90 zancadas por minuto.

## Piernas y brazos: parte superior del cuerpo

- Mueve tus codos hacia atrás, manteniéndolos doblados en constante ángulo recto.
- No bombees con tus brazos.
- No cruces tu eje vertical con las manos.
- Relaja tus manos, como si llevaras en ellas una mariposa.
- Mantén tus hombros bajos y relajados.
- Usa el braceo para establecer tu cadencia.

## Consejos generales sobre la carrera

He aquí una rápida lista de puntos de interés que debes recordar cuando empieces tus carreras. La mejor manera de familiarizarse con esos puntos es trabajarlos de uno en uno o de dos en dos hasta que puedas sentir corporalmente cada uno de ellos. Entonces, en las siguientes carreras, escoge otros dos. Trabaja a tu manera con la lista, pero una vez que hayas acabado, vuelve otra vez a su inicio y... así ad infinitum.

- Mantén tu zancada corta al comenzar. Deja que se vaya alargando gradualmente a medida que te inclinas más.
- Mantén la parte inferior de tus piernas relajada.
- Recoge el pie por encima del tobillo contrario, y no te propulses con los dedos de los pies.
- Acuérdate de la rueda. Imagina que estás pedaleando en una bicicleta pequeña.
- Inclínate desde tus tobillos adelantando tu columna.

- Marca la pisada al final de la columna. La parte superior de tu cuerpo debe estar siempre un poco más adelantada que tu pisada.
- Carga la zancada sobre el antepié, justo detrás de la carnosidad del metatarso, no sobre tus talones.
- Balancea tus brazos y piernas hacia la parte trasera.
- Deja que la fuerza de la gravedad te arrastre. Usa la imagen de la banda elástica.
- Mantén tus hombros bajos y relajados.
- Mantén tus rodillas bajas y tus tobillos altos.
- Busca el suave giro de tu columna. Permite que tu cadera sea arrastrada hacia atrás a medida que tu pierna se extiende detrás de ti.
- Conserva la cadencia de entre 85 y 90 zancadas por minuto.
- Cuando te canses, acorta la amplitud de tu zancada y corrige muy lentamente tu inclinación hacia atrás.
- ¡Sonríe!

Admito que son muchas cosas en las que pensar..., pero lo mismo pasa con el coche cuando aprendes a conducir. No es necesario que lo aprendas y te lo sepas todo para la semana siguiente. Tienes, en realidad, el resto de tu vida para dominar esos puntos de interés, así que no te presiones para aprenderlo todo al momento. Lo mejor es ir aumentando progresivamente la asimilación y convertirte en un corredor feliz.

La forma de correr Chi, aunque es importante, es sólo el comienzo para aprender a correr y vivir desde tu centro. Sigue leyendo para tener una visión global y vuelve a este capítulo cuando estés preparado para salir a correr.



*El comienzo alberga la semilla de todo lo que le sigue.*

I Ching



De igual modo que insisto en la importancia de la buena forma de correr, es el modo de afrontarlo lo que dicta la calidad de un ejercicio. La parte más importante de un programa de carreras es obviamente el correr en sí, pero yo diría que la preparación para hacerlo sería la segunda, y muy cerca de la primera.

La preparación es una pausa consciente. Es un tiempo de recogimiento en uno mismo y de pensar en la carrera que está a punto de comenzar. El espacio de tiempo anterior a una carrera es como una pausa entre respiraciones. Es el momento reflexivo que precede al movimiento, cuando estableces las intenciones de lo que te gustaría hacer durante la carrera. Es tu oportunidad de juzgar en qué querrías concentrarte, si en el ritmo del paso, en los puntos débiles de tu forma de correr, en recuperar tus piernas, en descubrir nuevas rutas o en domar unas zapatillas.

Uno de mis momentos favoritos al contemplar a los atletas de elite es justo antes de una competición. Imagino que están repasando en su mente el guión completo de lo que están a punto de hacer. Están intentando concentrarse y relajarse al mismo tiempo, y aquellos que tienen más éxito haciendo ambas cosas suelen ser, normalmente, los que acaban yendo en cabeza.

La preparación también incluye el tiempo posterior a la carrera, cuando te relajas y repasas lo que acabas de hacer. No se trata de juzgar lo que hiciste, sino simplemente de observarlo y de tomar nota de cualquier cosa que destaque. No existe lo que suele llamarse una mala carrera, al margen de cómo te hayas sentido mientras corrías, o después, porque de todas ellas puede extraerse una enseñanza valiosa, si tú estás dispuesto a aprenderla.

Este capítulo te dirá cómo estar listo para la próxima carrera y cómo recuperarte y sacar de ella la mejor enseñanza. Aprenderás la importancia de iniciar y acabar tus carreras de un modo muy consciente. También trataré de todo aquello que puedes hacer entre dos carreras para asegurarte de que todos tus ejercicios son de alta calidad.

Prepararse antes y después de las carreras no sólo tendrá efectos beneficiosos en tus ejercicios, sino que también es una enseñanza que puede usarse en la vida diaria como un ritual que conecte tus carreras con el resto de tu vida, haciendo de ella un acontecimiento sagrado, lo que de hecho es.

## LA PREPARACIÓN ANTES DE CORRER

### Preparar tu mente

Iniciar tu próximo entrenamiento mentalmente preparado significa afirmar tu estado presente y considerar qué podrías hacer durante la inmediata carrera. Cuando te preparas para salir a correr, los siguientes pasos te ayudarán a conseguir que esa preparación sea más minuciosa y tu práctica atlética más intencionada.

- **Establece una visión general.** ¿Qué tipo de carrera tienes en la programación? ¿Hay algún aspecto de esa sesión de entrenamiento al que deberías prestarle una mayor atención?
- **Siente a través del cuerpo,** y evalúate por dentro hasta que tengas una sensación clara de tu condición presente. Intenta sentir si hay algún factor adverso, físico, emocional o mental, en tu cuerpo que pueda entorpecer tu carrera. Factores como, por ejemplo, enfermedad, fatiga, baja energía, lesiones, rigidez o dolor muscular, estómago lleno, tensión, preocupaciones, falta de tiempo..., en fin, cualquier cosa que pueda impedirte disfrutar de una carrera limpia, sin distracciones.
- **Haz los ajustes convenientes** si necesitas acomodar cualquier cosa que pase dentro de ti. Por ejemplo, si tienes los músculos rígidos, podrías empezar

la sesión un poco más lento y dejar que la zona dolorida vaya dejando de estarlo antes de aumentar la velocidad en tu carrera.

- **Debes saber específicamente qué harás**, de modo que saques el mayor rendimiento de tu energía y tu concentración durante el entrenamiento. ¿Cuáles deben ser tus centros de interés? ¿Qué es lo más importante que tienes que practicar durante esa salida? ¿Cuáles son tus intenciones? ¿Cómo te gustaría acabar?
- **Vigilate.** Comprométete a examinarte a intervalos regulares. Yo pongo en marcha la cuenta atrás de mi reloj para que suene cada cinco minutos. La alarma me recuerda que tengo que concentrarme en lo que estoy haciendo, y este sistema es el que mejor me ha funcionado de cuantos he probado. Te costará más mejorar tu forma si sólo practicas durante los primeros cinco minutos y después te olvidas durante el resto de tu sesión.

### Preparar tu cuerpo

¿Cuántas veces has echado a correr y has sentido las piernas como si fueran de hormigón, o peor? Bien, te daré la pista para descubrir un pequeño secreto. Es muy posible que te sientas tan mal no por lo que hiciste, sino por lo que dejaste de hacer. La mayoría de la gente no se da cuenta de que cuidarse entre sesiones de entrenamiento es el mejor modo de mejorar el disfrute y la efectividad de sus ejercicios.

He aquí algunos pasos que se deben seguir antes de salir a correr.

- **Comer**  
Si comes antes de salir a correr, asegúrate de que lo haces tres horas antes. Si corres por la mañana, no es necesario comer nada antes de salir. Casi nada de lo que comas inmediatamente antes de correr te servirá de ayuda. Si no tienes más remedio que comer antes de correr, asegúrate de no hacerlo copiosamente o correrás el riesgo de sufrir acidez de estómago, retortijones, flato o terminarás arrojándolo todo a mitad de camino. Jamás he oído de nadie que fallezca a causa del hambre en una carrera. De hecho, si estoy hambriento antes de ir a correr, esa sensación desaparece dos o tres kilómetros más tarde. Es mucho mejor correr con el estómago vacío, incluso el día de la competición (a excepción de cuando se corre un maratón o una distancia más larga). Comer bien la noche antes te permite levantarte, vestirte y salir por la mañana con toda tranquilidad, de modo que la única decisión a la que debes enfrentarte es la ruta a seguir, ninguna más.
- **Hidratarse**  
Si corres regularmente, hábitate a beber agua a lo largo del día. La recomendación de consumo de agua para una persona normal se halla entre 1,5 y 3 litros diarios, dependiendo de si el gasto de calorías se halla entre las 2.000 y 3.000

calorías diarias. Por el bien de tu salud, yo te recomiendo que sólo bebas agua, preferiblemente filtrada, pero no destilada. Hay otras formas de hidratarse, pero todas ellas suponen un exceso de trabajo para tus riñones, que se ven obligados a filtrar los ingredientes extraños. Para no deshidratarse, hay que salir a correr después de haber bebido un cuarto de litro de agua como mínimo. Si vas a correr más de ocho kilómetros, llévate alguna botella o busca fuentes donde poder reponer líquido. Estar bien hidratado te ayudará a evitar calambres en las piernas y también a mantener una temperatura corporal interna a niveles razonables, especialmente en épocas calurosas.

- **Zapatillas**

Asegúrate de que tus zapatillas no te aprietan. Si fuera así, podrías sentir un ligero dolor en el arco plantar. Tus pies pueden moverse mucho más libremente si no son los rehenes de unas zapatillas demasiado ceñidas.

- **Calentamiento para soltar el cuerpo**

Nunca se me han dado muy bien los estiramientos antes de correr, además del miedo saludable que he tenido siempre a tirar de un músculo. Realmente no hay necesidad de estirar los músculos si empiezas a correr lentamente y los calientas durante al menos diez minutos.

Practica este conjunto de ejercicios para estirar el cuerpo antes de salir de casa. Los llamo *aflojadores* en vez de estiramientos, porque están indicados para soltar tus articulaciones, no para estirar los músculos. De hecho, son ejercicios de calentamiento para el Tai Chi, pero si los haces religiosamente antes de correr, obrarán maravillas en la fluidez de tu zancada. Además, tus músculos no tendrán que trabajar tan duramente para flexionar articulaciones que ya están sueltas. Una de mis estudiantes más antiguas ha conseguido un beneficio tan grande de estos ejercicios que ahora rehusa salir a correr si antes no ha hecho sus *aflojadores*.

Este conjunto de ejercicios está diseñado para soltar las principales articulaciones del cuerpo, que son:

- Tobillos
- Rodillas
- Caderas
- Sacro
- Columna
- Hombros y cuello

### **Ejercicios para soltar el cuerpo**

Comienza por sacudir la parte inferior de tus piernas y después el resto del cuerpo. Consigue aflojarte y hacerte flexible.

- **Giros de tobillo:** Estos giros aflojarán todos los ligamentos y tendones que se encuentran dentro y alrededor de tus tobillos.

Pon tus dedos sobre el suelo justo por detrás del pie opuesto. Manteniendo los dedos en el suelo, traza círculos con el tobillo, dejando que tu rodilla haga el trabajo, para que el tobillo se relaje. Haz diez giros en el sentido de las agujas del reloj y otros diez en sentido contrario. Cambia de pierna y repite el ejercicio.

- **Círculos con las rodillas:** Este movimiento suelta los ligamentos que rodean tu rodilla. Coloca tus manos sobre las rodillas y muévelas en círculo siguiendo la dirección de las agujas del reloj y después invierte la dirección. Haz diez de cada.
- **Círculos con la cadera:** Este ejercicio es fácil de hacer, pero puede ser todo un desafío el aprenderlo. Es, sin embargo, uno de los mejores ejercicios que hay para aflojar los ligamentos y los tendones de tus caderas y del área pélvica. Tómatelo con calma y te saldrá. Te lo explicaré paso a paso.

Ponte de pie con tu mejor postura. Asegúrate de mantener tus rodillas ligeramente dobladas. Relaja tus caderas y mueve tu rodilla derecha en la dirección de las agujas del reloj. Todo tu pie debe estar en permanente contacto con el suelo. Traza 5 círculos y luego vuelve a la postura inicial. Haz lo mismo con la rodilla izquierda. Ahora haz el mismo ejercicio con ambas piernas siguiendo la dirección de las agujas del reloj, pero con una falta de sincronización de media vuelta entre una y otra pierna (Figura 50). Si empiezas moviendo tus rodillas muy lentamente será más fácil, y siempre puedes incrementar la rapidez cuando te hayas acostumbrado a hacerlo. Comienza a hacer los círculos con las rodillas moviendo la derecha hacia delante y la izquierda hacia atrás. Esto logrará que cada una se mueva en la dirección de las agujas del reloj. Cuando completen el trazado, llegarás a la posición inicial. Entonces tienes que cambiar las direcciones y repetir el ejercicio. Comienza con 10 círculos en cada dirección. Este ejercicio puede hacerse en cualquier momento y en cualquier lugar, tanto si estás corriendo como si estás esperando en la cola para entrar al teatro. Sirve para aflojar tus caderas y la zona pélvica que es donde se produce la mayor cantidad de movimiento cuando corres. Aflojar esa zona hará que tu carrera sea más fluida y sencilla.



Figura 45. *Giros de tobillo.*

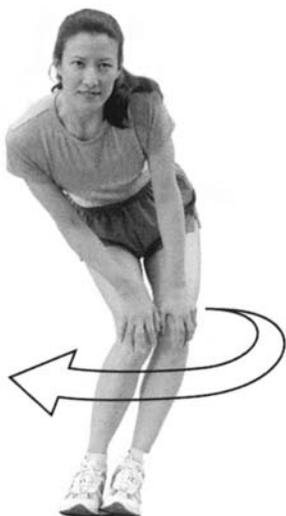


Figura 46. *Círculos con las rodillas, izquierda.*

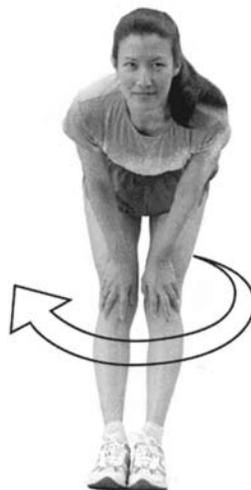


Figura 47. *Círculos con las rodillas, atrás.*



Figura 48. *Círculos con las rodillas, derecha.*



Figura 49. *Círculos con las rodillas, adelante.*

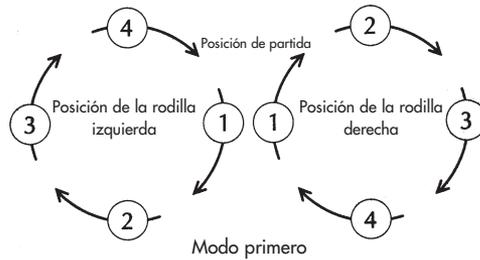


Figura 50. Círculos con la cadera.

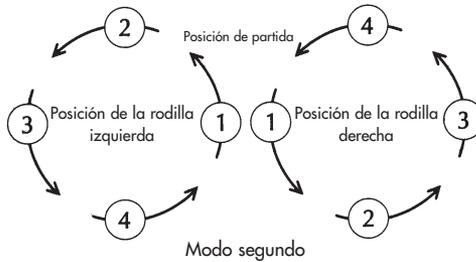


Figura 51. Círculos con la cadera.

- Círculos pélvicos:** Este ejercicio sirve realmente para aflojar la zona que rodea el sacro, que juega un papel clave a la hora de dejarte llevar un balanceo suelto y relajado de las piernas. Coloca las manos sobre tu cadera; mantén la espalda y la columna en una posición vertical, y empuja ligeramente tu pelvis hacia delante, hacia el lado, hacia atrás, hacia el otro lado y finalmente hacia delante. Haz 10 círculos y después cambia de dirección. Cuando lo hagas con notable suavidad, te parecerá que eres un experto en la danza del vientre. Mientras trazas los círculos mantén la parte superior del cuerpo tan inmóvil como puedas.
- Aflojar la columna:** Este ejercicio sirve para aflojar todos los ligamentos que se encuentran a lo largo de la columna vertebral. Ponte de pie bien derecho y dóblate por la cintura, pero manteniendo la parte superior del cuerpo recta. Cuando llegues tan lejos como los isquiotibiales te lo permitan, estira tu columna en ambas direcciones tirando de tus caderas y estira

**Círculos pélvicos**



Figura 52. Caderas hacia la derecha.



Figura 53. Caderas hacia atrás.



Figura 54. Caderas hacia la izquierda.



Figura 55. Caderas hacia delante.



Figura 56. Posición inicial para el estiramiento vertebral.



Figura 57. Doblarse por las caderas y mantener la espalda plana.



Figura 58. Estiramiento de la columna en ambas direcciones.



Figura 59. Dejar caer hacia delante y mantenerse relajado.



Figura 60. Comenzar a enderezarse por la parte baja de la espalda.



Figura 61. La cabeza es lo último que se tiene que levantar.



Figura 62. Regresar a la posición inicial.

el cuello simultáneamente. (Esto aflojará tu columna creando microespacios entre cada vértebra.) Mantén este estiramiento durante 5 segundos, después afloja tus rodillas, déjate caer sobre la cintura y deja que la parte superior de tu cuerpo cuelgue libremente, boca abajo. Dobla ligeramente tus rodillas y, comenzando por el hueso del talón, ve estirando vértebra a vértebra hasta que recuperes la posición vertical. Hazlo muy lentamente y repítelo 3 veces.

- **Giros de la columna:** Este ejercicio sirve para aflojar los ligamentos que se encuentran en la parte superior de la columna y los hombros, de modo que puedas mantener un braceo relajado.

Ponte de pie con los pies juntos y la postura tan recta como seas capaz de mantener. Entrecruza tus dedos detrás de la cabeza con los codos levantados y extendidos. Manteniendo la cadera en una posición estática, rota la parte superior del cuerpo hacia la derecha. A medida que gira tu cuerpo, deja caer tu codo derecho y eleva el izquierdo, de modo que tu cuerpo se doble hacia el costado. Cuando hayas girado, mira hacia abajo y trata de mirar el tobillo contrario. Mantén la posición un par de segundos y vuelve a la posición inicial. Haz lo mismo con el otro lado. Repite el ejercicio completo tres veces.



Figura 63. Gira hacia la izquierda y mírate el tobillo de la pierna derecha.



Figura 64. Vuelve a la posición frontal.



Figura 65. Gira hacia la derecha y mírate el tobillo de la pierna izquierda.



Figura 66. Vista lateral mostrando la línea de la mirada.

- Hombros y parte superior de la espalda:** Ponte de pie con los pies paralelos y las caderas abiertas. Da un paso hacia atrás con uno de tus pies, de tal modo que el dedo gordo del pie esté alineado con el tobillo del pie adelantado (como si empezaras una competición), con la rodilla adelantada doblada y la pierna retrasada recta (Figura 67). Debes cargar el peso del cuerpo un poco más sobre el pie adelantado que sobre el retrasado. Inclina la parte superior de tu cuerpo sobre la pierna avanzada, manteniendo derecha la columna. Después deja el cuello, los brazos y los hombros totalmente relajados mientras giras con la pelvis en el sentido de las agujas del reloj y después en la dirección contraria, con un movimiento repetido (Figura 68). Mantén tus brazos y hombros completamente relajados y deja que cuelguen y oscilen por la rotación de la pelvis. Siente el movimiento de giro en la parte baja de tu espalda. Deja que tus codos se doblen mientras oscilan siguiendo tu cuerpo, de modo que el movimiento de balanceo no tire de tus hombros (Figura 69). Ahora sacude todo tu cuerpo y acaba con la postura arraigada.



Figura 67. Un pie detrás del otro, la pierna adelantada doblada y la pierna atrasada recta.



Figura 68. Usa tus caderas para hacer oscilar los hombros.

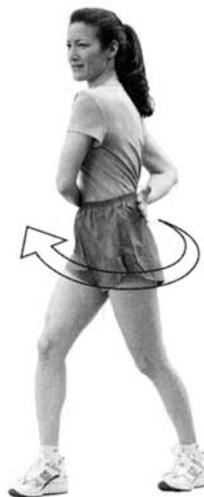


Figura 69. Dobla los codos.

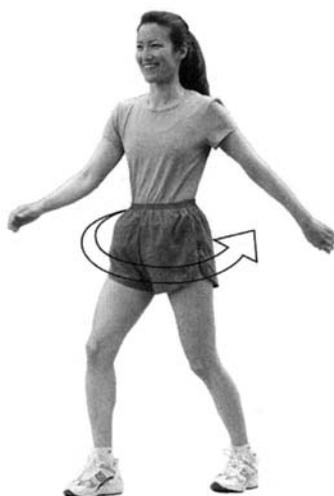


Figura 70. Rota las caderas en dirección opuesta.



Figura 71. Dobra los codos... y sonríe.

- **Postura arraigada:** En el correr Chi, cada pisada es una oportunidad para sentir el contacto de tus pies con el terreno y tu estructura sostenida por la tierra. Haz este ejercicio antes de cada salida para arraigarte en tu cuerpo y sentir el poder de la tierra bajo tus pies.

Ponte de pie con tu mejor postura. Centra tu atención en tu *dan tien* (tu centro, localizado tres dedos por debajo de tu ombligo). Al mismo tiempo, baja tu atención a las plantas de tus pies y presiona suavemente con tus dedos pulgares sobre el terreno. Ahora conecta tu *dan tien* a tus pies con una línea imaginaria y deja que tus pies te sostengan. Esto tendrá el efecto de arraigarte en la tierra. Mantén la posición durante al menos 30 segundos. Te parecerá mucho tiempo, pero cada segundo merece la pena si consigues sentirte arraigado. El maestro Xilin, mi primer profesor de Tai Chi, me tuvo haciendo esto durante todo el tiempo de nuestras clases, hora y media, ¡varias semanas! Me explicó que no me serviría de nada aprender Tai Chi si previamente yo no me podía sentir arraigado en mi cuerpo. El maestro Xu dice que es una de las posturas más difíciles de dominar en el Tai Chi. De hecho, aún trabajo sobre ella.

Si puedes conseguir uno de esos enormes balones para practicar la estabilidad, podrás realizar un gran ejercicio para conseguir disponer tu cuerpo en el alineamiento requerido en la postura arraigada. Yo lo llamo el ejercicio del balón *chi*.

- (1) Comienza abrazando el balón delante de ti. Afloja tus rodillas y deja que el peso de tu cuerpo se hunda en tus pies (Figura 72). Toma una instantánea de la posición de tu cuerpo y de la sensación física asociada a ella.
- (2) Deja caer el balón mientras mantienes tu posición corporal (Figura 73).
- (3) A continuación relaja tus brazos y déjalos colgar a ambos lados sin cambiar tu posición corporal. Ésta es la postura arraigada (Figura 74).
- (4) He aquí cómo se manifiesta esa postura en movimiento: retira la pierna izquierda y endereza al corredor verticalmente: ahí lo tienes. En el correr Chi, cada vez que tu pie golpea contra el suelo estás adoptando la postura arraigada (Figura 75).

Después de hacer los ejercicios *aflojadores*, comprueba por ti mismo mediante la percepción sensorial de tu propio cuerpo cómo se siente éste en ese momento. ¿Estás tenso, dolorido, cansado, rígido? ¿Te sientes presionado por el tiempo? ¿Estás arraigado? ¿Hay algo en lo que necesites pensar al comenzar tu carrera?

**Iniciar la carrera:** Lo primero que debes hacer antes de empezar una carrera es adoptar tu postura básica. Utilízala para reconectarte con la tierra y sentir tu



Figura 72. Sostén el balón *chi* y húndete.



Figura 73. Mantén la posición del cuerpo.



Figura 74. *Baja los brazos.*

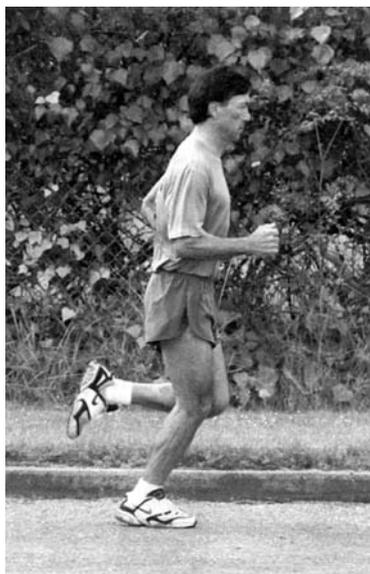


Figura 75. *La posición arraigada durante la zancada.*

columna en su sitio. Aguántala hasta que te sientas perfectamente la espalda desde la cabeza hasta los pies, después sacude la parte inferior de tus piernas antes de dar los primeros pasos. Empieza con un paso muy ligero, tanto que tu nivel de respiración apenas lo note. Estoy hablando de casi arrastrarse lentamente, de la primera marcha con una zancada diminuta. A medida que empieces a correr, relaja tu cuerpo. Mantenlo todo tan relajado como te sea posible; deja que la cadencia de tus pasos agite suavemente tu cuerpo. Sería algo así como un masaje corriendo. En realidad agitas tus músculos y tu esqueleto como para quitarle las aristas. Cuando te sientas suficientemente relajado, comienza a sacar en tu carrera tus centros de interés. El primero de ellos es tu postura. Y ahí ha de entrar la inclinación, seguido por la relajación de los hombros y el braceo. Por último, deja que tus pies hagan la rueda. Pasados 5 minutos, te descubrirás corriendo suelto y feliz. A medida que te sientas más entonado, que el calentamiento haya surtido efecto, podrás incrementar lentamente tu ritmo hasta alcanzar la velocidad a la que te gustaría correr. Si comienzas demasiado apresuradamente, gastarás casi toda tu energía y no dejarás nada para después. Tu objetivo debe ser el de ajustarte a un ritmo para que, al final de la sesión, estés placenteramente cansado, no exhausto.

El comienzo de tu carrera es un estudio del progreso gradual, porque arrancas desde abajo y vas permitiendo que tu cuerpo se relaje cada vez más en su movimiento. Si tu carrera se desarrolla de este modo, te sentirás mejor que bien a medida que avances hacia el final. Entonces todo trabajará a tu favor: tus caderas se abrirán y se relajarán, tu cadencia será firme, tu respiración será regular, sentirás que usas tus músculos, no que abusas de ellos, y te sentirás con más energías que cuando empezaste.

## DESPUÉS DE CORRER

Acabas de correr. Estás placentemente cansado y es hora de que pases a tu siguiente actividad. Ése es, precisamente, el momento de empezar a preparar tu próxima carrera. ¿Te suena a locura? Pues no lo es. Para que puedas tener una buena sesión, sea mañana, a los dos días o la próxima semana, lo mejor que puedes hacer por ti mismo es «limpiar a fondo» tus piernas y tratarlas para obtener una agradable recuperación. Sería algo así como el jardinero que limpia sus herramientas después de usarlas, o el carpintero que las coloca en su caja de herramientas al acabar el trabajo del día. En cualquiera de esos casos, cuando se comienza de nuevo el trabajo, el jardinero y el carpintero lo encontrarán todo en orden y empezarán de una manera fresca y renovada, sin ningún enojoso resto arrastrado de la última sesión. Si cuidas lo suficiente tus piernas entre tus sesiones de entrenamiento, mejorarás la calidad de tu siguiente sesión.

De forma complementaria a los temas de preparación e intención previos a correr, los temas posteriores se centran en la recuperación y en la evaluación. Después de una carrera llega el momento oportuno para dejar que se asienten en tu cuerpo los resultados de tus esfuerzos y de hacer lo que se necesita para recuperarte físicamente, de modo que puedas continuar el resto de tus actividades con una mente clara y un cuerpo rejuvenecido. Los aspectos reflexivos incluyen en el uso de la mente para evaluar cómo fue tu carrera, qué conseguiste de ella, cómo te sentiste, qué aprendiste, qué trabajaste y qué no y qué podrías hacer de forma diferente la próxima vez. El énfasis mental y el físico siguen ahí, pero aplicados a diferentes capacidades.

Como los acontecimientos cíclicos de la naturaleza, tu programa de entrenamiento debe ser un círculo cerrado de preparación, acción, recuperación y descanso. Toma las estaciones como modelo. La primavera es el tiempo de la preparación. La semilla que se siembra en el suelo se riega con las lluvias de la estación. Según va haciendo más calor, la semilla germina y, hacia mitad de verano, está madura y lista para ser

una gran planta que dará el fruto. A medida que las lluvias de verano se disipan y que los días otoñales se hacen más cortos, la fruta cae, esparciendo semillas que brotarán de nuevo en primavera. Las hojas caen, ayudando a la tierra a recobrar nutrientes que fueron usados para el crecimiento de las plantas. Luego viene el invierno, cuando todo yace bajo un manto de nieve y oscuridad, esperando el deshielo primaveral para empezar de nuevo todo el ciclo. No es muy distinto del ciclo de un programa de entrenamiento bien meditado. Si el ciclo funciona tan bien para la naturaleza, ¿por qué no tomar prestada algo de esa sabiduría para uno mismo?

Un modo de recordarme a mí mismo los ciclos de las estaciones es celebrando dos solsticios y dos equinoccios con mi familia y mis amigos. Los festejamos con unos rituales simples que representan lo que sucede en ese momento en la naturaleza.

Lo sepamos o no, todos tenemos nuestros propios rituales. Puede ser cualquier cosa, desde lavar el coche hasta tomar un vaso de leche caliente antes de acostarse. Yo tengo un entretenido ritual para después de correr que te podría gustar.

- **Acabar una carrera:** Después de correr es cuando puedes hacer lo máximo para que tus piernas estén frescas y dispuestas para la próxima sesión. No te lances al coche y te vayas corriendo a tu próxima ocupación, porque es muy probable que andes con las piernas tensas el resto del día. Concédete un cierto tiempo para hacer una adecuada transición entre correr y el resto de tus actividades. Un enfriamiento y los estiramientos permiten que el exceso de ácido láctico producido sea absorbido por la sangre y eliminado de tu cuerpo. Si dejas que permanezca en tu sistema, los estudios han demostrado que se convierte en cálculos o en cosas peores.
- **Enfriamiento:** Cuando cruces tu línea de meta imaginaria, no dejes de correr. Eso es, no dejes de correr, pero transforma tu velocidad en un trote sin esfuerzo. Así permitirás que tus músculos permanezcan calientes y ayuden a que la circulación se deshaga de todos los desechos metabólicos producidos por la carrera. Trota durante cinco minutos con un paso muy relajado antes de ponerte a caminar. Después tómate unos minutos para sentir cómo te encuentras. Deja que la carrera se asiente en tu cuerpo. Debes sentirte placenteramente cansado, no exhausto. Camina hasta que tu respiración y tu pulso cardíaco recuperen sus valores normales.
- **Estirarse:** Aunque yo no hago estiramientos antes de correr, sí que los hago siempre al acabar. Te ofrezco unas líneas básicas de estiramientos para prevenir algunas lesiones. Si los haces bien, descubrirás que tienen un extraordinario parecido con el yoga.

Escucha detenidamente a tu cuerpo. He visto a demasiada gente que, tras un entrenamiento duro, forzaban los músculos mientras se estiraban.

Nunca estires un músculo hasta que duela. Tus estiramientos serán más efectivos si los haces con suavidad, sin forzar.

Relájate y respira hondo cada vez que inicies un estiramiento.

Mantén cada estiramiento durante al menos 30 segundos.

Tu percepción sensorial del cuerpo te dirá cuánto necesita estirar tu cuerpo y cuánto puede admitir.

(1a) **Estiramiento de gemelos:** Inclínate contra una pared con un talón apoyado sobre el suelo detrás de ti y con el otro en la base de la pared, delante de ti (Figura 76). Mueve tu pelvis hacia la pared. Este movimiento estirará el gemelo de tu pierna retrasada. Manténlo contando hasta 10 y repítelo 3 veces con cada pierna.



Figura 76. Estiramiento de los gemelos y el tendón de Aquiles.



Figura 77. Estiramiento del flexor de la cadera y de los isquiotibiales.

- (1b) **Estiramiento del tendón de Aquiles:** La misma posición del anterior salvo que, en vez de tener la pierna retrasada recta, debes dejar caer la rodilla hacia el talón de la pierna adelantada. Cuenta hasta 10 y repítelo 3 veces con cada pierna.
- (2) **Estiramiento del flexor de la cadera y de los isquiotibiales:** Pon un pie encima de una silla y mueve tu pelvis hacia el talón de la pierna levantada. Cuenta hasta 10 y repítelo 3 veces con cada pierna. Recuerda que debes mantener el tronco vertical.
- (3a) **Estiramiento de los isquiotibiales:** Coloca un talón sobre un objeto resistente que esté a la altura de tu cadera. Mantén las dos piernas y la columna estiradas, dobla el tronco hacia el pie levantado. Dóblate sólo hasta donde los isquiotibiales te lo permitan. Mantén la posición hasta contar 10 y repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.
- (3b) **Estiramiento del aductor:** Manteniendo tu pierna levantada, gira tu cuerpo hasta dejarlo en una posición de 90° y coloca tu pie de modo que se apoye lateralmente. Con la columna bien recta, dóblate hasta tocar con las manos los dedos del pie de la pierna de apoyo. Esto estirará tus aductores. Mantén la posición hasta contar 10 y repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.
- (4) **Estiramiento de cuádriceps:** Con tu pie derecho sobre el suelo, coge el tobillo de tu pierna izquierda con tu mano derecha y estira del talón hacia arriba. Mantén las dos piernas juntas. Estírate hacia la nuca con tu mano derecha. Este movimiento no sólo estira tus cuádriceps sino que

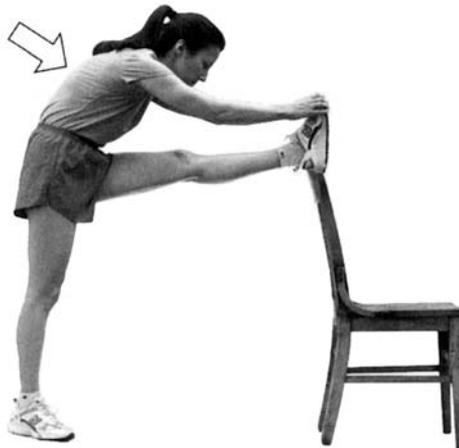


Figura 78. Estiramiento de los isquiotibiales.



Figura 79. *Estiramiento de isquiotibiales y aductores.*

fortalece los músculos internos necesarios para mantener un buen equilibrio. Si quieres aumentar el estiramiento, mantén la posición mientras que, al mismo tiempo, levantas la pelvis hacia delante. Cuenta hasta 10 y luego repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.

(5) **Estiramiento del músculo dorsal ancho:** Este ejercicio

estira los músculos de la parte baja de tu espalda, justo debajo de tus omoplatos. Ponte en posición vertical, con tus pies ampliamente separados. Mantén los brazos horizontales a ambos lados, con los dedos pulgares hacia arriba. Inclina la parte superior del cuerpo hacia un lado manteniendo una línea vertical con tus brazos: una mano arriba y la otra abajo, como si hicieras la avioneta. Mantén la posición hasta contar 10 y luego repite el ejercicio 3 veces en cada lado. En yoga ésta es la llamada posición del triángulo.

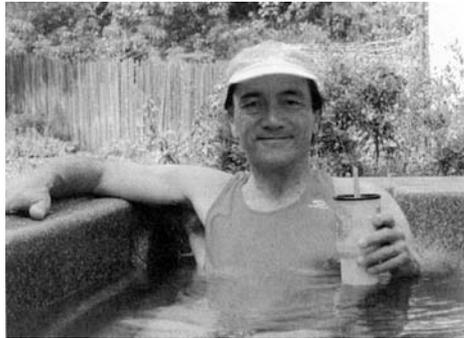


Figura 80. *Estiramiento de cuádriceps.*

- **Pon tu cuerpo en remojo:** Si te puedes dar el lujo de darte un baño caliente después de la sesión de entrenamiento, no lo dudes, hazlo. Poner en remojo las piernas calienta tus músculos y los relaja para recuperar su forma normal. Bañarte en agua caliente dilata tus capilares, lo que ayuda a regenerar tus músculos, pues la sangre arrastra todos los productos de desecho producidos por tus músculos. Una ducha caliente no es lo mismo, pero si no puedes darte un baño, siempre te ayudará más que privarte de ella.

Existe un amplio debate acerca de si, después de correr, es mejor el agua caliente o el agua fría. El frío se recomienda cuando tienes alguna inflamación, porque activa la circulación hacia la lesión. Pero si no estás lesionado, el frío no tiene ningún sentido, porque hace que tus músculos se contraigan, fijando el desecho metabólico. Después de un baño caliente, sin embargo, sí que es bueno acabar con una buena rociada de agua fría. En efecto, no sólo te refresca, sino que contribuye a que sientas las piernas más enteras cuando continúes con tu programa diario de actividades.

Los baños calientes han sido uno de mis rituales favoritos después de correr. Y dada la agitada naturaleza de nuestro mundo apresurado, yo te recomiendo los baños calientes tanto si corres como si no.



- **Drenar las piernas:** Cuando hayas acabado con tu baño, haz algún “drenaje de piernas” tendiéndote de espaldas con los pies apoyados en alto contra una pared durante unos 3 ó 4 minutos (Figura 82). Cierra los ojos y relájate por completo, todo el cuerpo, durante 3 minutos. Después, usando tus manos, comienza a retorcer tus piernas en el sentido del corazón desde los tobillos, como si estuvieras intentado escurrir una toalla muy mojada. Esto permitirá desalojar la sangre de tus piernas para que acuda sangre nueva cuando te pongas de pie. Si no te has limpiado a fondo las piernas después de cada sesión, podrías empezar la próxima con algún agotamiento procedente de las sesiones anteriores, lo que no es en absoluto divertido.

Puedes hacer el drenaje justo después de los estiramientos postsesión o después del baño. Lo hagas cuando lo hagas, notarás una marcada diferencia en las piernas cuando te pongas de pie. Todo lo que necesitas para tener unas piernas frescas en cuestión de minutos es un espacio de tres metros cuadrados con una pared. Inténtalo. Te sorprenderás.



Figura 82. *Drenaje de las piernas.*

- **Comer después de correr:** Aunque pueda que te sientas hambriento justo después de correr, es mejor esperar entre 45 minutos y una hora antes de comer. Debes dejar que los niveles de pulsaciones, respiración y temperatura corporal vuelvan a sus parámetros normales antes de alimentarte. Si esperas para comer, te sentirás más asentado y más profundamente nutrido cuando hagas la siguiente comida.

Si has hecho un trabajo extenuante, una de las dos siguientes comidas debería contener un buen aporte de proteínas, las cuales ayudarán a regenerar tus músculos. También es saludable comer una abundante ensalada con muchos vegetales para reponer los valiosos minerales que se pierden durante el ejercicio.
- **Rehidratación:** Bebe mucha agua después de correr. La regla que yo uso es «bebe antes de llegar a estar sediento». Si acabas una carrera con la boca seca, tu cuerpo te está diciendo que no bebes lo suficiente. Mantén un buen flujo de agua corriendo por el interior de tu cuerpo después del ejercicio, y hazlo bebiendo pequeñas cantidades hasta que dejes de tener sed. Si te tiente tomar un refresco, sólo tienes que recordar esto: tus riñones están estresados de tanto trabajar durante la carrera, por lo que no es muy elegante por tu parte hacerlos trabajar más por el capricho de meterte en el cuerpo un puñado de productos químicos y azúcar. Persevera en el agua o en zumos de frutas no endulzados y tus riñones te lo agradecerán.

Cuanto mayor sea el tiempo que dedicas a cuidar tu cuerpo entre carreras, más te recompensará con excelentes sesiones de trabajo. También notarás un incremento de los niveles de calidad en tus sesiones.

## LA REFLEXIÓN POSTCARRERA

- **Evaluación postcarrera:** Yo animo mucho a hacer un repaso general tras acabar la carrera, pues se trata de otro momento importante para practicar la percepción corporal y obtener de tu cuerpo tantos datos como te sea posible acerca de tu carrera. Debes empezar comparando cómo te sentías al comienzo de la sesión y cómo te sientes al acabar. Este dato, por ejemplo, te ayudará a elaborar el mejor programa posible de entrenamiento para tu cuerpo. Te enseñará más acerca del correr que veinte libros especializados. Tu cuerpo te dirá si la distancia fue o no excesiva. Si tus piernas están cansadas, sabrás si necesitas llevar más relajada la parte inferior de las piernas e incluso si es conveniente acortar la distancia. Los dolores musculares específicos te dirán de qué modo fue ineficaz tu forma de correr y qué tienes que relajar la próxima vez.
- **Lleva un diario (o un log en Internet) de entrenamientos:** Te sugiero que lo hagas por este buen puñado de razones:
  - Puedes seguir tu progreso a medida que cumples tu programa de entrenamiento.
  - Puedes contrastarlo con el calendario de tu programa de entrenamiento.
  - Puedes rastrear la aparición de lesiones para evitar futuros errores en tu entrenamiento.
  - Puedes llevar un registro de tu kilometraje, lo cual es muy útil como tema de conversación, si te encuentras en una fiesta en la que no se te ocurre nada que decir. (“¡Caramba!, ¿tú corres todos esos kilómetros a la semana?”)
  - Puedes reconocer qué es lo que no funciona en tu programa de entrenamiento y hacer los reajustes necesarios.
  - Puedes darte un pequeño homenaje al reconocer agradablemente lo lejos que has llegado desde que empezaste con esta locura.

Cosas que hay que seguir y anotar:

- Kilometraje diario y semanal.
- Ritmo de paso en entrenamientos.
- Número de series y los tiempos parciales de cada una.
- Los resultados de la percepción sensorial del propio cuerpo después de una sesión.
- Dolores y malestares: localización, grado de intensidad y qué estabas haciendo cuando los sentiste.
- Los hallazgos notables en tu comprensión de cómo se adapta tu cuerpo a la técnica del correr Chi.
- La edad de tus zapatillas de correr.

## CONCLUSIÓN

La palabra clave para prepararse antes de correr y después de hacerlo es “atención”. Ser consciente de lo que necesitas durante el intervalo entre sesiones te permitirá llegar a la nueva sesión recuperado y listo para entrenar a tope. Cuando te acercas conscientemente al mundo del correr, cada sesión se convierte en lo más parecido a un ritual personal. No un ritual mecánico, lleno de formalidades y falto de sustancia, sino en un ritual vivo que te deja lleno de una sensación de plenitud.

Uniendo tu mente y tu cuerpo en esas transiciones, aprenderás algo más que buenas estrategias o habilidades para correr. Desarrollarás cualidades que tienen que ver con la entereza y una disposición solícita que puedes transplantar al resto de tu vida.

La técnica del correr Chi tiene que ver con el respeto a tu cuerpo mientras corres. La transición tiene que ver con mantener ese respeto entre sesión y sesión. A medida que practicas la concentración en tus carreras y las transiciones entre ellas, adoptarás un ritual propio que emergerá casi orgánicamente de los ciclos de ejercicio y recuperación que habrás establecido en tu programa de entrenamiento.

Este acercamiento a tu correr puede ayudarte a vivir una vida concentrada y relajada: dos cualidades muy útiles que me gustaría tener cuando me haga mayor.

***Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, así pues, no es un acto, sino un hábito.***

Aristóteles



Figura 83. Nancy Weninger, de 55 años, triatleta y estudiante del correr Chi.

El desarrollo del programa añade el ingrediente de la duración a tu concentración en la forma de correr. Tanto si se mide en minutos para un principiante, como en horas para un maratoniano, una parte del proceso de aprendizaje de la técnica del correr Chi es integrar la concentración en tu forma de correr en periodos de tiempo más largos. Entonces es cuando tener un programa de entrenamiento bien planeado puede garantizar un desarrollo seguro y exitoso, basado en los principios nucleares del correr Chi.

#### LA FÓRMULA PARA TRIUNFAR

La fórmula para desarrollar un exitoso programa de correr Chi es *forma, distancia y velocidad*, en ese orden específico. Este método de tres fases garantizará que tu programa sea seguro y gradual, porque no caerás prisionero del esquema del correr fuerza y su conocido ídolo «si no sufres, no mejoras» que conduce directamente a la lesión por sobreentrenamiento.

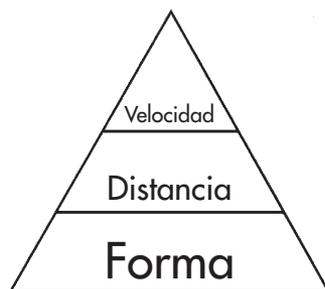
Trabajarás básicamente sobre tu *forma* antes que sobre cualquier otra cosa. En la medida en que seas capaz de dominarla durante largos periodos de tiempo, construirás una fuerza interna al mismo tiempo que te soltarás y relajarás mucho más. Los componentes de la forma, juntos, son el fundamento para incrementar la *distancia* en las sesiones. Asimiladas las dos fases anteriores, incrementar la *velocidad* con un bajo nivel de percepción del esfuerzo se convierte en un objetivo asequible. Es la consecuencia de combinar una eficiente manera de correr con una buena base de largas distancias. Pero si quieres quemar etapas y saltas por encima de la eficiencia y la distancia directamente a la velocidad, lo único que conseguirás serán las lesiones y un retroceso en todo tu programa de entrenamiento.

Hay tantos programas de entrenamiento como corredores. Todos presumen de ser el mejor programa disponible para hacer que vayas más rápido, que consigas una forma espléndida, o que consigas acabar un maratón. Una fórmula de entrenamiento es como una receta para hacer pastelillos; si sigues las instrucciones, conseguirás que te salgan bien. Pero si diez personas siguen la misma receta, acaban cocinando diez variedades distintas de pasteles. Lo que hay que entender es que al fin y al cabo, las recetas sólo son una guía de carácter general.

A continuación voy a ofrecerte algunas valiosas indicaciones generales aproximativas de lo que debe ser un programa de entrenamiento. Tú participarás activamente en él, evaluando tu actual estado de forma y diseñando un programa que se ajuste a tus necesidades, no a los ideales o las aspiraciones de otra gente.

### FORMA, DISTANCIA Y VELOCIDAD: LOS TRES ESTADIOS PROGRESIVOS DE LA TÉCNICA DEL CORRER CHI

El principio fundamental es la pirámide reflejada en el siguiente diagrama:



Un fundamento sólido en la técnica del buen correr te proporcionará el apoyo necesario para todo lo que venga después. La forma es la base de la pirámide sobre la que se apoyan el aumento de la distancia y, finalmente, la velocidad. En pocas palabras, tu pirámide será tan sólida como lo sea la base sobre la que se levanta. ¿Recuerdas la Pirámide? Trata, básicamente, de la eficiencia energética, lo que para el correr Chi radica en la forma.

### **La forma: abrirse al cambio**

En cuanto empieces a establecer tu programa de correr Chi, ten presente que la mayor parte del énfasis inicial debe ponerse en el trabajo con la forma. Si eres un corredor principiante, comenzarás a trabajar con la forma y sólo después, y muy lentamente, irás añadiendo distancia a tus sesiones. Si eres un corredor veterano, puede que sea inteligente darte un par de meses para afinar tu forma y aclarar cuestiones como el ritmo específico, la distancia o los objetivos en la competición. Créeme, el sacrificio merece la pena.

Te contaré mi historia favorita sobre el trabajo con la forma para mejorar a largo plazo. Parafrasearé un artículo que apareció en el ejemplar de *Time* del 14 de agosto de 2000. En 1997, Tiger Woods estaba en la cima de su carrera: ganador del British Open, del U.S. Open, del torneo PGA y del Masters, todo ello a la *madura* edad de 20 años. Pero después de ver incansablemente vídeos de sí mismo, llegó a la conclusión de que, aun siendo el ganador de tantos torneos, su *swing* necesitaba un intenso trabajo de perfeccionamiento. Según él: «Mi *swing* da pena».

Su entrenador le dijo que podía hacerlo, pero que no esperara ganar ningún torneo durante un tiempo. En efecto, lo que su entrenador le estaba diciendo era que su *swing* empeoraría antes de mejorar. Tiger, no obstante, estaba deseando asumir ese riesgo porque él sabía que era el único modo de mejorar a largo plazo.

Durante los diecinueve meses que trabajó con su *swing*, Tiger sólo ganó una competición de las diecinueve a las que se presentó. Todo el mundo se preguntaba qué le pasaba, a él, «que era tan bueno». La prensa hablaba de él como de alguien que había gozado de un éxito pasajero, y la decepción de sus fans aumentó.

Entonces, un día de mayo de 1999 cuando Tiger se preparaba para el Byron Nelson Classic sintió, finalmente, algo con su *swing*. Era exactamente lo que había estado buscando, y el resto, como suele decirse, era historia. A renglón seguido ganó diez de los catorce torneos en los que intervino, y se situó inmejorablemente para ganar el Grand Slam de golf a la edad de 24 años.

Lo consiguió gracias a haber mirado a fondo en su forma, estableciendo para sí mismo el objetivo de mejorar su *swing* y, entonces, hacer todo lo que estuviera en su poder, física y mentalmente, para mejorar su forma. Los dos principios del correr Chi involucrados en esta historia son el progreso gradual (hacer pequeñas mejoras de modo continuo) y la no autoidentificación (no tener miedo de lo que los otros puedan pensar).

Si Tiger Woods deseaba hacer un cambio en su forma de jugar, y arriesgó para ello toda su carrera, puede que tú desees aflojar el paso, pasar de la próxima competición y ponerte a trabajar con las miras puestas a largo plazo, que te hará que sigas corriendo durante toda la vida.

### **Distancia: crear nuevos hábitos**

Mucha gente aspira a cubrir una determinada distancia. Respeto ese deseo, porque también yo lo tengo. Pero, como puedes adivinar, la *distancia* de la que estoy hablando tiene mucho más que ver con los medios que con el fin. Me gustaría hablar de la distancia como de una herramienta para profundizar tu conocimiento de la concentración en tu propio cuerpo. De nuevo, una vez más, el camino se convierte en el objetivo.

Un profesor espiritual me dijo una vez que si yo quería establecer nuevos hábitos, debería repetirlos durante al menos 40 días para que formaran parte del engranaje de la conciencia. En el correr Chi la distancia es el medio a través del cual instauras nuevos hábitos saludables en tu carrera. Sólo a través de la repetición y manteniendo la concentración en la forma, por encima del tiempo y de la distancia, llegan éstos y aquélla a formar parte del engranaje de tu técnica de correr.

En el correr Chi el objetivo no es correr más lejos, sino correr durante más tiempo manteniendo una buena forma. Podrías ser capaz de correr 10 km, pero si te asusta correr la mitad e incluso ni quieres pensar en volver a correr esos 10 km durante bastante tiempo, ¿qué sentido tiene? Yo prefiero ver a alguien corriendo perfectamente bien 3 km antes que darse un palizón para correr los 10 km. La clave del correr Chi reside en el tiempo que puedes mantener tu buena forma mientras corres. Se trata de la calidad, no de la cantidad.

Tu mente y tu cuerpo deben trabajar como un equipo. Tu mente dirige el espectáculo e introduce el nuevo hábito, mientras que tu cuerpo, a través de una larga y constante repetición, aprende a desbrozar un nuevo terreno donde desarrollarlo, cultivándolo. En cuanto se empieza a sentir el movimiento correcto, no tarda mucho

en convertirse en hábito y, en consecuencia, en algo *muy* tuyo. Son los esfuerzos de la mente lo que se pone a prueba en las largas distancias. Si tu mente trabaja bien para ti, tu cuerpo sabrá qué tiene que hacer para correr eficientemente durante una larga distancia.

El primer paso es adiestrar tu mente para que se concentre con la mayor intensidad que le sea posible, de modo que pueda dirigir tu cuerpo. Al practicar la concentración en una nueva forma, tu mente atravesará periodos en los que recordará esa concentración y también periodos inevitables de distracción. Cuando ocurre esto último –y ocurrirá– sólo se puede remediar volviendo a poner en juego la concentración, lo cual requiere algunos métodos creativos para despertarte a ti mismo. He aquí algunos recordatorios que yo mismo he usado con éxito.

- **Indicadores kilométricos:** Cada vez que pases por delante de un poste señalizador durante tu carrera úsalo como elemento recordatorio de que debes reconcentrarte.
- **Un amigo:** Corre con un amigo o amiga y dile qué puntos de interés estás trabajando. Luego pídele que de tanto en tanto te lo recuerde.
- **Programar el crono en la fase de cuenta atrás:** Este método es mi favorito. Lo programo para que suene cada cinco minutos, de modo que, al oírlo, vuelvo al punto de interés sobre el que quería concentrarme en esa sesión.
- **Paradas para beber:** Cada vez que hagas una pausa para beber, sea en una competición o en una sesión de entrenamiento, retoma la concentración en tu centro de interés en cuanto empieces a correr de nuevo.

Por ejemplo, puede que salgas a correr con la intención de trabajar la postura durante la sesión. Después de hacer una práctica inicial «en seco», comienzas a correr y te concentras en mantener la postura correcta, recuerdas que estabas intentando hacerlo y descubres que has dejado de pensar en ello durante los últimos minutos. No te preocupes. Lo propio de la mente es divagar, y tu trabajo consiste en mantenerla concentrada. Vuelve tu atención a esa concentración, haz los reajustes físicos necesarios y continúa con tu carrera. Cada vez que vuelves a concentrarte, renuevas tu intención de mantenerte en ella. Los recordatorios repetidos de tu mente entrenarán tu cuerpo para mantener tu centro de interés durante más tiempo. Esto no es muy distinto de cómo un instructor de meditación te enseñaría a meditar. Si estás sentado, observando tu respiración, ése es tu centro de interés, y cada vez que descubras que tu mente divaga, dejarás de pensar en lo que estuvieras pensando y volverás a tu respiración. Concentrarse en el correr Chi es como meditar mientras corres. En la medida en que aprendas a mantener cada centro de interés del correr Chi durante una distancia mayor, serás más capaz de

añadir un segundo y un tercero, hasta que, de hecho, puedas correr concentrándote en varios de ellos simultáneamente.

Es como aprender una lengua. Comienzas aprendiendo las palabras (centros de interés). Después aprendes cómo construir frases con ellas (hacer un ejercicio). Cuando te has acostumbrado a formar frases, puedes escribir una redacción (el equivalente de correr una competición o hacer una tirada larga). Finalmente, cuando consigues dominar el léxico y la sintaxis, puedes atreverte a intentar escribir un poema. Aplicado al correr, esto significa que no importa lo que te surja mientras corres, pues puedes hacerle frente con la combinación adecuada de concentración y movimientos y convertir tu carrera en una forma de arte viva. ¿Por qué crees que al Tai chi se le llama un arte marcial? Pues porque el maestro de Tai Chi puede responder a cualquier situación de un modo instantáneo, creativo y correcto. Y eso es poesía.

### **Velocidad: miel sobre hojuelas**

A pesar de que yo rebajo la importancia de la necesidad de la velocidad, correr sin freno es una de mis actividades favoritas. Es estimulante y divertido. Cuando puedes mantener la forma y tu cuerpo se encuentra cómodo corriendo, se reúnen las virtudes del entrenamiento y aparece, como por ensalmo, la velocidad. Quiero transcribir ahora cuatro cartas de clientes que expresan su placer con la velocidad y, sobre todo, la aparente facilidad con que la alcanzan. La primera carta es de un triatleta que vino a mí porque le tenía pavor a la carrera y quería desarrollar una mejor relación con ella.

Danny:

Quiero contarte algo sobre la carrera que hice el viernes y que ha supuesto un importantísimo paso adelante en mi preparación. Como ya sabes, hizo un día espléndido y decidí lanzarme a realizar una carrera agresiva ascendiendo el monte Tam (un desnivel de 900 m en 10 km). Al principio creí que podría hacer la carrera en una hora y media, pero dos cosas cambiaron mis planes radicalmente. La primera fue la maravillosa disposición de ánimo que me creó el día soleado, lo cual me generó una energía ilimitada. La segunda fue una sensación de ligereza que me sobrevino a medida que repasaba y remachaba las técnicas que he aprendido en tus clases. Me sentí como si me enraizara en el firme, en vez de alejarme de él. Acabé corriendo (a un ritmo decente) cuesta arriba hasta East Peak. Después de un descanso de 10 minutos en la cima, empecé a preocuparme por cómo bajaría, porque estaba un poco fatigado. Desde que empecé a bajar desde el aparcamiento hacia Eldridge Grade, comencé a pensar de nuevo en las cosas que me habías enseñado (mantener los gemelos relajados, el braceo, la inclinación hacia delante)

y de repente vi que me estaba deslizando por encima de las traicioneras rocas de la cima de Eldridge, y mi forma de correr me hizo sentir como con el zen. Cuando llegué al cruce con Indian Fire Road, estaba casi esprintando, lo que continué haciendo hasta que salí a Natalie Coffin Greene. Acabé sintiéndome más fuerte y con mayor control sobre mí que cuando comencé, dos horas y media antes.

Esta temporada estoy poniendo mucho énfasis en mi carrera, pues ha sido desde siempre mi punto débil. He corrido más en los últimos seis meses que en toda mi vida, de ahí que estuviera como predestinado para esta especie de carrera revelación. Sin embargo, ha sido posible, y en gran medida, como resultado de haber podido sentir todos los elementos del correr Chi, lo cual me ha llevado a experimentar esa especie de nirvana a lo largo de la carrera. No llegaré tan lejos como para decir que ahora amo ese tramo del triatlón que antes aborrecía, pero a la que haga un par de carreras como la que te acabo de contar, ¿quién sabe?

Gracias por haber hecho posible este logro en mi vida atlética y también en la personal. Recuerdos. *Evan*

La siguiente carta es de una persona que me escribió después de haber hecho conmigo solamente una sesión de una hora.

Querido Danny:

Me llamo Chris, y tuve el placer de disfrutar de tu compañía y tu instrucción el pasado jueves por la mañana. La introducción al correr Chi ha sido para mí como un cambio de vida, ni más ni menos. Es absolutamente coherente y, para alguien que ama correr tanto como yo, ha supuesto una aportación trascendental: saber que puedo continuar corriendo el resto de mi vida sin lesionarme.

Pero no sólo me ha enamorado del correr Chi el saber que puedo evitar las lesiones. Después del tiempo que pasamos juntos, he estado practicando lo que aprendí y estoy maravillado por los resultados. Me imagino que no lo estoy haciendo demasiado bien, pero lo que he hecho me ha reportado unos beneficios netos maravillosos. Cuando acabo una carrera, mis gemelos y cuádriceps suelen estar muy contraídos, y puedo sentirlos cuando hago los estiramientos. Ahora, por el contrario, apenas noto los músculos ni dolor alguno en ellos. Incluso hay un después lleno de energía.

Lo que realmente me ha sorprendido ha sido mi mejora en los tiempos y en la distancia. A pesar de que todo esto es nuevo y requiere un interés y una concentración, el esfuerzo con que yo solía correr lo redirijo y, en vez de correr botando, arriba y abajo, simplemente me inclino. El resultado de todo ello es una señalada mejora de mi ritmo normal de carrera. Lo que solía ser un ritmo de 5' por km en mi sesión diaria, se ha convertido en otro de 4'27". Lo he integrado en algún kilóme-

tro de mis carreras diarias y también he conseguido ese ritmo. Así pues, decidí comprobar cómo me ayudaría el correr Chi a mantener ese nuevo ritmo en una distancia más larga, por lo que escogí una tirada de 19 km. Bien, pues lo hice en 1h 24'... ¡una mejora de 12 minutos respecto de la semana anterior! ¡Sorprendente! Hoy he practicado ese ritmo en la pista de atletismo, a 4'27" el km, sin cansarme ni la mitad de lo que solía corriendo como antes lo hacía.

Cuídate, Danny, y gracias por haberme dedicado tu tiempo. *Chris*

La próxima carta es de una mujer que asistió a una clase intensiva de un día y expresó en ella su preocupación por la carrera de medio maratón que iba a hacer al día siguiente. Le dije que no se preocupara, que escuchara a su cuerpo y que se divertiera. Es una corredora aficionada, una madre que trabaja como canguro. He aquí el informe de sus resultados.

Hola, Danny:

Asistí a tu seminario el pasado sábado en UCLA. Corrí el maratón el domingo y fue ¡GENIAL! Hice algo extraño el sábado con mis gemelos y me dolían mucho cuando empecé la carrera. Empecé muy lentamente, hablándole a mi cuerpo, practicando alguna de las técnicas y disfrutando del momento. Pues bien, ¿no lo adivinas? Bajé de mi mejor tiempo nada menos que en 13 minutos (un descenso de casi un minuto por milla). Corrí más y mejor de lo que me esperaba, y antes de darme cuenta, mis piernas estaban calientes y sin dolor alguno.

Atentamente, *Cheri*

La siguiente carta es un ejemplo de lo divertida que puede ser la velocidad cuando no piensas en ella. Con anterioridad, este hombre tenía serios dolores en las piernas cada vez que corría más de media hora.

Hola Danny:

Te escribo este e-mail para compartir contigo buenas noticias. Hará unas dos semanas corrí el primer medio maratón de mi ciudad. Las cosas que me ayudaron durante la carrera fueron las siguientes: pisar tan suavemente como me fuera posible, bracear llevando los codos correctamente colocados y, lo más importante, la inclinación. Y ahora el no va más: mejoré mi tiempo en 26 minutos. De 2 h 39' (un ritmo anterior de 7'30" minutos por kilómetro, fue sustituido por otro de 6'12"). Muchísimas gracias. Me ayudaste a darme cuenta de que correr puede ser divertido e indoloro. El camino hacia la perfección es muy largo y tengo ante mí muchos kilómetros por recorrer, pero al fin sé que me lo estoy pasando bien mientras lo hago.

¡Muchísimas gracias! *Anil*

La velocidad es la última en la progresión *forma, distancia y velocidad* porque depende totalmente de la calidad de sus predecesoras. La velocidad es la consecuencia de tu habilidad para concentrarte en los puntos de interés en la proporción debida. Al final, será tu técnica la que servirá de base a la velocidad. Así es la pirámide en acción: la cima (más velocidad) se apoya sobre la base (tu técnica).

En el correr Chi la velocidad no se consigue acelerando, sino de un desarrollo de la habilidad para concentrarse y relajarse, y nunca debería convertirse en el objetivo de ninguna sesión de trabajo. Correr más rápido puede ser divertido, especialmente cuando es la consecuencia de un proceso llevado a cabo correctamente.

## CREAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Ir de vacaciones es, para mí, un acontecimiento sagrado. No ocurre a menudo, por lo que es crucial que pase la mayor parte del tiempo asignado a esa actividad divirtiéndome. Las vacaciones son la mejor metáfora que se me ocurre para presentarte el concepto de planificación, porque la mayoría de la gente tiene alguna experiencia de él, y el asunto suele provocar muchas y variadas emociones, porque las vacaciones divertidas y enriquecedoras al mismo tiempo rara vez se dan.

¿Cómo se deben programar las vacaciones para que haya el menor número de contratiempos posibles? Podrías recordar algunos de tus más memorables contratiempos para evitar repetir las mismas experiencias, como cuando contrataste una semana en el trópico a precio de oferta y al llegar allí te encontraste con que era la estación de los monzones..., o como cuando no te enteraste de que había una reunión de los Hell's Angels (Ángeles del Infierno) en el mismo camping donde pasabas tu fin de semana... Quizás hayas aprendido que pasar un día entero en casa antes de volver al trabajo marca la diferencia.

¿Cómo te preparas para unas vacaciones? ¿Qué pasos sigues, año tras año, que te hayan dado buen resultado? ¿Qué has aprendido de las vacaciones fallidas para no volverlo a repetir? ¿Cuáles son tus principales objetivos? El proceso de diseño de tu programa de entrenamiento no debería ser menos minucioso que el que dedicas a tus vacaciones, sobre todo porque te pasas más días al año corriendo que de vacaciones.

Esta sección está dedicada a ayudarte a diseñar un programa de entrenamiento que realmente te sirva, a todos los niveles. Para confeccionar ese programa se debería tener en cuenta lo siguiente:

- (1) Tu condición presente.
- (2) Tus aspiraciones.
- (3) El resto de tu vida.
- (4) La especificidad de cada carrera.

Siguiendo esos cuatro pasos deberías ser capaz de desarrollar un programa bien planeado y acabado que sea organizado, secuencial y que esté en consonancia con las necesidades y capacidades de tu cuerpo.

Ponte cómodo con tu diario de carreras y toma nota de tus respuestas. Un diario puede servir para múltiples funciones, como se mencionó en el capítulo 5:

- Tendrás memoria del punto del que partiste. Es importante y motivador echar un vistazo a tus inicios y reconocer los cambios que se han producido.
- Aprenderás, con el tiempo, lo que funciona y lo que no, y aquello en lo que necesitas concentrarte si algo no funciona reiteradamente.
- Puedes tener presente una lista de tus intenciones, pasadas y presentes, para poder recordarte en qué estás trabajando y por qué escogiste esos puntos de interés para concentrarte en ellos. Esto te mantendrá al corriente del proceso de mejora de tu forma de correr.
- El hecho de escribir ese diario te mantiene en contacto con lo que quieres y lo reafirma.

## **Evalúa tu estado actual de forma**

Es importante comenzar con una evaluación sincera y personal de cuál es tu punto de partida, de modo que no haya ilusiones, en vez de realidades, acerca de lo que puedes y no puedes hacer en lo concerniente a tu actividad deportiva. En otras palabras, empezar desde donde tú estás, no desde otro sitio distinto. A nadie le gusta encontrarse con un guión en el que se da un paso adelante y tres hacia atrás. Por lo tanto, emplea todo el tiempo que necesites para evaluar tu actual condición física y tu franca actitud mental, para que los posibles retrasos e incluso reinicios sean los mínimos posibles. Puede que diseñes un gran programa de entrenamiento, pero si no tienes en cuenta tu actual estado físico, puede acabar siendo demasiado ambicioso, exigirte demasiado tiempo o sencillamente estar más allá de tu actual capacidad para cumplirlo.

El proceso de evaluación lo podemos dividir en tres partes: física, mental y la que tiene que ver con tu capacidad para las chihabilidades.

### La evaluación física

Aquí tienes algunas preguntas que deberías hacerte cuando te dispongas a diseñar tu programa. Las preguntas son pautas. Tu evaluación física debe centrarse en tu estado físico. Recuerda que eso sólo tienes que leerlo tú, luego sé todo lo honesto que puedas y debes ser.

- ¿Cuál es tu actual estado físico? (¿Tienes sobrepeso, eres asmático, está supervisada médicamente tu actividad física, sufres de hipertensión?)
- ¿Tienes alguna dolencia, algún dolor concreto?
- ¿Tienes alguna lesión?
- ¿Cuántos minutos corres cada semana? (No kilómetros, recuerda que aquí también trabajamos la no autoidentificación.)
- ¿Cuántos minutos dura tu carrera más larga?

### La evaluación mental: pensar/sentir

Reflexiona sobre algunas de las siguientes preguntas para analizar qué es lo que te pasa por la cabeza. Conseguir un sentido claro de tus pensamientos y sentimientos acerca de tu programa, te permitirá diseñar uno que encaje con tus necesidades específicas.

- ¿Qué parte de tu vida quieres que ocupe el correr?
- En realidad, ¿por qué corres?
- ¿Qué esperas del correr?
- ¿Te sientes mejor entrenando en grupo, solo o con un colega?
- ¿Cuál es tu capacidad de automotivación para seguir un programa de entrenamiento?
- ¿Te gustaría llegar a cierta distancia o mantener un ritmo determinado?
- ¿Hay alguna competición concreta para la que te quieras entrenar?
- ¿Cuáles son tus temores acerca del correr?

### Evalúa tus chihabilidades

Una vez que hayas leído el capítulo 4 y hayas empezado a practicar la técnica del correr Chi, haz cuatro o cinco sesiones y después evalúa tus puntos fuertes y débiles en la práctica de la técnica del correr Chi. Puede que la inclinación te salga espontáneamente, pero que no suceda lo mismo con la relajación. Esta evaluación debe hacerse inmediatamente después de cada carrera, y debe convertirse en una práctica regular. Saca tu diario de carreras y anota cualquier visualización o recordatorio que te haya servido, junto con las áreas en las que has experimentado ciertos niveles de dificultad. De este modo, estarás evaluando de forma coherente tus habilidades actuales del correr Chi y trabajando sobre otras nuevas. Mientras corro, yo siempre elijo una zona de interés en la que concentrarme.

Mientras escribía este libro, pasé un periodo de tres semanas en el que la espalda se me volvió rígida por las incontables horas que pasaba, sentado, escribiendo frente al ordenador. De ahí que, cuando salía a correr, me concentraba exclusivamente en la relajación del sacro y de la pelvis. Correr cuesta abajo acentúa la rotación de la pelvis y el sacro, luego salía buscando ya la pendiente gradual más larga que pudiera encontrar. Me tomaba mi tiempo para subir y, de bajada, dejaba que mi zancada se abriera y que mis caderas se relajasen. Después de unos tres kilómetros cuesta abajo, volvía a casa relajado y dispuesto para otro ratito frente al ordenador..., y problema resuelto.

Hacia el final de este capítulo describiré varios tipos de ejercicios y enumeraré las concentraciones específicas que mejor casan con esos ejercicios. Si te parece que eres lento para escoger uno de los puntos de interés, te sugiero que hagas una carrera que ponga el acento en eso mismo. El cuerpo aprende mucho mejor a través de las repeticiones, lo cual acorta el tiempo que se necesita para aprender un punto de interés concreto.

### **Preguntas que debes formularte**

- ¿En qué aspectos formales me cuesta más concentrarme?
- ¿Cuáles son los puntos débiles en mi técnica del correr Chi?
- ¿Comprendo claramente las instrucciones para cada punto de interés?

Las respuestas a estas preguntas deberían proporcionarte una clara visión sobre los puntos en los que debes trabajar durante tu sesión.

### **Establece objetivos orientados a tu cuerpo**

Ahora que has evaluado tu actual estado físico, estás en disposición de determinar algunos objetivos legítimos que sirvan verdaderamente a tus mejores intereses. Por «legítimos» entiendo objetivos que tengan una profundidad de pensamiento y sentimiento detrás de ellos; objetivos que, para ser cumplidos, no pongan en riesgo tu equilibrio vital.

Ciertamente hay mucho que decir acerca de la fijación de objetivos, pero ten mucho cuidado de que no acaben por orientarse, exclusivamente, hacia la obtención de resultados. Esa conversación interior debería sonar más o menos de este modo: «Quiero correr más rápido que mi vecino». O «Quiero ganar esa carrera». Mientras que un objetivo orientado hacia el cuerpo debería aflorar desde dentro. El objetivo debería estar, también, dentro de tu capacidad para manifestarte de un modo saluda-

ble, dadas las condiciones adecuadas y unas coordenadas temporales realistas. No hay nada malo en tener un objetivo si tú escuchas a tu cuerpo y le formulas una petición razonable.

Tus objetivos deben proceder de tu cuerpo y de tu realidad presente, no de la idea de otras personas sobre lo que es o deja de ser fantástico. Piensa sólo por ti mismo. Deja que tus objetivos sean la expresión de quien eres, no algo que impresione a los demás o busque un elogio. Haz algo porque quieres firmemente hacerlo, no porque te sientas forzado a hacerlo. He aquí algunos sinónimos para «forzado» con los que me he encontrado en varias búsquedas léxicas: *tener necesidad de*, *estar obligado a*, *ser ordenado o requerido*, *tener que* y, el favorito de todo el mundo, *debería de*. Todos estos conceptos le dejan a uno con la sensación de estar motivado *externamente*. Un objetivo orientado hacia los resultados podría sonar a algo así como «quiero correr a 3'45" por kilómetro». Traducido a un objetivo orientado hacia el cuerpo, sonaría a algo como «quiero ser un corredor más rápido». La primera afirmación me lleva a un ritmo específico que sólo me parecerá un logro si corro en ese tiempo. Si 4' por kilómetro es lo más rápido que he corrido nunca, jamás seré completamente feliz, porque nunca alcanzaré mi objetivo.

Por otro lado, el objetivo de ser un corredor más rápido automáticamente pone el énfasis en el *proceso*, porque ser rápido es una afirmación relativa. ¿Más rápido que qué? ¿Más rápido que quién? ¿Más rápido de lo que soy ahora? Afirmar que quiero ser más rápido dirige mi atención hacia aquello por lo que mi *cuerpo* tiene que pasar para conseguir ese objetivo. Así es como se quita el énfasis del objetivo y se pone en el proceso.

Por supuesto que yo también tengo objetivos, pero todos están orientados hacia el cuerpo. He aquí algunos de estos objetivos sobre los que he trabajado con éxito a lo largo de los años.

- Correr sin dolor de rodilla.
- Acabar bien los ultramaratones sin entrenar más de 56 km semanales.
- Correr sin lesiones.
- Acabar mis sesiones sintiéndome bien.

El *proceso* es el objetivo más valioso, y los anteriores son objetivos orientados hacia el proceso. Es fantástico tener el objetivo de correr 5 km, 10 km o un maratón, pero asegúrate de que te concedes suficiente tiempo de entrenamiento para realmente disfrutar del proceso y extraer algo valioso de él.

Piensa en los objetivos que te gustaría conseguir y anótalos en tu diario de carreras. Si compruebas que aparecen algunos resultados orientados hacia los objetivos, ponlos en una lista aparte..., para disponer de ellos más adelante. Te anoto algunas sugerencias de objetivos orientados hacia el cuerpo: facilidad de movimiento, fluidez, no lesionarse, recuperarse de lesiones, incrementar el nivel de forma física, mejorar la dieta, sentirte bien contigo mismo, correr al aire libre.

Cuando dispones de objetivos que proceden de lo más profundo de ti mismo, se convierten en una gran oportunidad para practicar el principio de Algodón y acero. Si trabajas para hacer las cosas desde tu centro (acero), aprenderás a no dejarte llevar por lo que piensen los demás (algodón: aquello que está fuera de ti). Es bueno dejarse informar por los otros, pero las decisiones y acciones finales son mejores cuando nos salen de dentro.

### **El calendario de tu programa**

Ahora que ya has hecho los deberes de la evaluación y la fijación del objetivo, le toca el turno a introducirlo todo dentro de un calendario. Necesitarás sacar tu diario de carreras y tu calendario. La idea básica es conseguir un calendario que no desequilibre el resto de tu vida diaria. Lo que quiero decir es que nadie necesita una vida más difícil y complicada. Si estás iniciando un nuevo programa de entrenamiento, o añadiendo la carrera a un programa de puesta a punto física, estas preguntas te guiarán a través del proceso de distribución de tu tiempo adecuadamente. Si ya dispones de un programa, estoy seguro de que estas preguntas te ayudarán a perfilarlo con mayor precisión.

Escribe en tu diario de carreras las respuestas a las siguientes preguntas:

- (1) ¿Cuántos días a la semana quieres correr? (Yo recomiendo 3, como mínimo, pero nunca más de 6, si correr es tu principal forma de ejercicio. Es más fácil de mantener el ímpetu atlético en tus sesiones si no se extienden demasiado y te pasas la vida corriendo.)
- (2) Dado un número de días específico, ¿qué días concretos de la semana son mejores para cumplir con el programa?
- (3) En cada uno de los días escogidos, ¿cuántos minutos puedes dedicarle a la sesión? Asegúrate de incluir el desplazamiento y los tiempos de preparación pre- y postcarrera, junto con el tiempo que inviertes en las mismas. Si puedes, no estrujes tu tiempo.
- (4) En cada uno de los días escogidos, ¿qué tiempo crees que sería el más apropiado para garantizar que se realizará la sesión?
- (5) Ve inmediatamente al calendario y reserva esos días y horas.

Estos interrogantes requieren que tengas en cuenta lo que sucede en el resto de tu vida, especialmente alrededor del momento en que está programada tu carrera. El paso 5 exige que te hagas responsable de llevar a cabo lo que te has comprometido, contigo mismo, a hacer. Estos pasos son la columna vertebral de un programa de entrenamiento consistente, sólido. La idea básica es desarrollar un plan que tenga éxito y que se mezcle, sin contratiempos, con el resto de tus actividades vitales.

Considera tus sesiones como citas. Si alguien te llama pidiéndote que salgáis juntos durante uno de esos bloques horarios alega que ya tienes compromisos adquiridos y pregunta si os podéis encontrar en otro momento. Dándole a tu programa de entrenamiento la prioridad que merece, estarás practicando el principio de Algodón y acero, concentrándote en tu centro y dejando de lado las cosas periféricas.

### **La paleta de entrenamientos**

Ahora que ya sabes cuántas veces correrás por semana, aquí es donde precisarás determinar qué tipo de carreras incluirás en tu programación. Hay cinco tipos que cubren todo el espectro de las situaciones de entrenamiento. Aunque estés practicando muchos de los puntos de interés del correr Chi en cada carrera, ciertos puntos son más convenientes para ciertas carreras. Cada una tiene un conjunto particular de características que contribuirá a la totalidad de tu técnica. Cuando la concentración en los puntos de interés del correr Chi se convierta en parte integral de tu carrera, te habrás hecho con un indispensable juego de herramientas que podrás usar en cualquier situación.

## **UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO REDONDO**

El programa de entrenamiento redondo es aquel que acondicionará tu cuerpo, creará una fuerza interna, mejorará tu circulación, aumentará tu gama de movimiento, incrementará tu capacidad aeróbica, fortalecerá tu corazón, te ayudará a combatir el estrés y, en términos generales, mejorará tu bienestar físico, mental y espiritual. La tabla de la siguiente página te muestra tres ejemplos de programas de entrenamiento. El nivel I es para principiantes y para todos aquellos que salen de una lesión y quieren construir una base sólida en su forma física y en su técnica de correr. El nivel II es para corredores intermedios que buscan mejorar su condición básica y reducir su NEP. El nivel III está diseñado para corredores maduros y competidores que desean mejorar su condición básica, maximizar su eficiencia e incrementar su velocidad.

Después de la tabla, aparecerá una descripción pormenorizada de cada una de las carreras que se incluyen en ella.

## Intervalos: velocidad y forma

Yo recomiendo dos tipos de intervalos: de velocidad y de forma.

### Intervalos de forma

Recomiendo vivamente este ejercicio para principiantes o para los que regresan al mundo de la carrera después de un alejamiento largo. Es un ejercicio divertido. En efecto, siempre puedes sustituir esta carrera por una de las carreras divertidas de tu programa. Para la duración de tu carrera, deberás alternar la concentración y la no concentración, un minuto sí y al siguiente no, y así sucesivamente hasta que acabes. Antes de tu carrera, repasa tu lista personal de puntos de interés sobre los que crees que debes concentrarte para trabajarlos.

### Ejemplo de programa de carreras

Día	Nivel I	Nivel II	Nivel III
1	Libre	Intervalos de velocidad o de forma	Intervalos de velocidad
2	Carrera divertida o intervalos de forma	Montaña	Montaña
3	Libre	Libre	Tempo run
4	Carrera divertida o intervalos de forma	Tempo run	Libre
5	Libre	Libre	Carrera divertida o intervalos de forma
6	Carrera divertida o intervalos de forma	Tirada larga	Tirada larga
7	Libre o carrera divertida	Libre	Libre

- Si tienes un reloj con cuenta atrás, prográmalo para que suene cada minuto. Concéntrate en un aspecto de tu técnica durante un minuto, relájate y vuelve a concentrarte durante otro minuto.
- Una vez que hayas calentado y mantengas un ritmo cómodo, conecta la cuenta atrás. Cuando suene la alarma, pon toda tu atención en el centro de interés que escogiste para concentrarte sobre él y haz todo lo que esté en tu poder para

mantener la concentración durante todo el minuto. Sólo son 60 segundos, luego trata de mantenerte concentrado. Cuando oigas el siguiente pitido, abandona la concentración, relájate y diviértete durante el siguiente minuto.

- Con el siguiente pitido, vuelve a concentrarte en tu centro de interés específico y aguanta el siguiente minuto.
- Repite este modelo de alternancia entre concentración y relajación durante el resto de tu carrera.
- Si has escogido dos puntos de interés, practica uno de ellos durante el primer tercio de carrera y el segundo en el segundo tercio. En el último tercio intenta mantener la concentración en ambos centros de interés a intervalos de un minuto.

Para los principiantes, ésta es una de las maneras más eficientes de aprender a concentrarte individualmente en los centros de interés, porque en una carrera de treinta minutos practicas la conexión con un centro de interés ¡nada menos que quince veces!

Los tres puntos de interés con los que yo recomiendo que se empiece son los siguientes:

- (1) Mantener la postura derecha.
- (2) Inclinarsse desde los pies.
- (3) Levantar los pies cuando corres.

## Intervalos de velocidad

Este ejercicio es uno de los favoritos porque es de los más divertidos. Es un ejercicio con gratificación instantánea, porque no estoy *tratando* de correr más rápido. Lo que hago es tratar de mantener la concentración en todos mis puntos de interés para después usar mis tiempos como una confirmación. La velocidad *no* es el objetivo principal de este ejercicio. Hay otras muchas cosas sobre las que trabajar y que son bastante más importantes, por lo que pensar en la velocidad sólo serviría realmente como motivo de distracción. La mera definición de «intervalo» ya indica que se trata de un periodo de carrera con una alta concentración seguido de otro periodo exento de concentración y a un ritmo muy tranquilo.

La velocidad es la consecuencia de gozar de un buen estado de forma. He aquí, pues, otro tipo de intervalo de forma en el que tú determinas cuáles son las condiciones para que aparezca la velocidad. Independientemente de cuál sea tu nivel de corredor, los intervalos de velocidad sólo deben afrontarse cuando te sientas cómodo al mantener la concentración en los diferentes puntos de interés que necesites trabajar. A continuación te detallo los centros de interés sobre los que te conviene trabajar durante los intervalos.

- Arranca lentamente y, de forma gradual, aumenta tu inclinación a lo largo del intervalo.
- Relaja la parte baja de tu cuerpo (caderas, pelvis y piernas) a medida que aumentes la inclinación.
- Deja que se alargue tu zancada hacia atrás mientras aumentas tu inclinación.
- Mantén una cadencia de paso estable en toda ocasión (entre 85 y 90 zancadas por minuto con cada pierna).
- A mayores velocidades, conecta más la parte superior de tu cuerpo. Mantén los hombros relajados y retrasado el balanceo de tus codos.
- Relaja la parte inferior de tu espalda a medida que corras más rápidamente. Deja que sean tus abdominales los que mantengan la inclinación.
- Usa más tus músculos internos y menos los de tus piernas.
- Levanta los pies un poco más, pero mantén las rodillas bajas, cuando incrementes la inclinación. No levantes las rodillas o estarás haciendo un esfuerzo innecesario.

Es una oportunidad de oro para practicar el principio del progreso gradual, porque siempre trabajas desde la lentitud a la rapidez, desde lo pequeño a lo grande.

Pongamos por caso que te gustaría aumentar la velocidad de tu ritmo habitual de carrera. Escoge un día de la semana y acércate a las pistas de atletismo más próximas a tu domicilio y haz intervalos de 400 m, una vuelta a la pista de atletismo. Esto significa que deberás concentrarte en uno o más de los puntos de interés reseñados anteriormente durante la vuelta. Después descansa una vuelta. Repite esa secuencia entre 4 y 10 veces, según tu nivel de preparación. Si no estás seguro de cuántos intervalos deberías hacer, deja que tu cuerpo te lo indique. Comienza con cuatro y después siente tu cuerpo para ver si eres capaz de aguantar más. Escucha a tu cuerpo con atención y sabrás cuándo debes acabar.

Sigue la regla del Progreso Gradual y corre tu primer intervalo de la forma más lenta posible. Es tentador arrancar a toda velocidad en la primera, porque te encuentras muy fresco al iniciar la sesión, pero no te dejes vencer por la tentación. La gente suele empezar a tope el primero, y después va disminuyendo la velocidad con cada uno de los siguientes, de modo que llegan al último casi arrastrándose y a años luz de lo que puede entenderse por una buena forma de correr. Además, comienzan cada intervalo todo lo rápido que pueden, quemando la mayor parte de su energía en la primera mitad de la vuelta y luchando por mantener a durísimas penas el ritmo hasta el final. Créeme, en modo alguno es importante la velocidad a la que vayas durante el primer intervalo, sino lo cómodo que tú te sientas mientras lo haces. Así pues, asegúrate de comenzar lo suficientemente lento para no gastar todas tus energías al principio.

Tu ejercicio será mucho mejor si consigues que cada intervalo sea un ejercicio de soltura para el siguiente. Así que progresa la sesión, cada intervalo adicional puede ser un poco más rápido, no porque empujes más, sino porque tus articulaciones y ligamentos están más sueltos y más relajados.

Comenzar lentamente te permite concentrarte en la forma y pensar en lo que estás haciendo, para sentir lo que está bien y lo que no. Cada intervalo se convierte en un escalón para que el siguiente sea mucho mejor y llegues no antes, sino mejor, a la cima. Extrae lo que hayas aprendido de cada intervalo y aplícalo al siguiente, pues ese será el modo de mejorar a través de toda la sesión.

Cuando hayas acabado tu último intervalo, trota durante un par de vueltas y felicítate por el trabajo bien hecho.

### **Carrera LSD (LONG SLOW DISTANCE –tirada larga–)**

Siempre estoy ansioso por hacer la tirada larga de cada semana, porque es lo más parecido a salir a dar una vuelta con un viejo amigo. ¡Pura diversión! Si he tenido una semana un poco estresante, puedo dirigirme a los bosques a correr, con el convencimiento de que cuando vuelva seré una persona totalmente distinta. Es así de previsible. Es un tiempo reservado para mí, un tiempo para dejar que todo se asiente y pueda poner orden en mis pensamientos. Resuelvo problemas del mundo, observo el cambio de las estaciones o me limito a explorar un nuevo territorio. No me preocupan lo más mínimo cuestiones como la distancia o la velocidad, lo único que busco es tiempo para mis pies.

La tirada larga es una estupenda oportunidad para emplear todo el tiempo del mundo en trabajar la concentración sobre tus puntos de interés. Y de todos estos yo creo que el más importante, sin discusión, es la relajación. Haz un chequeo corporal (lee el capítulo 7) cada 10 minutos y busca en tu cuerpo todos aquellos lugares donde te sientas tenso o contraído. Después concéntrate en relajar esos lugares. Si mantienes la concentración en la relajación durante toda la tirada, acabarás tus carreras con la sensación de haber recibido un excelente masaje. Este nivel de relajación puedes hacerlo tuyo en cada una de tus carreras. Otros puntos de interés sobre los que puedes trabajar en tu tirada larga son la cadencia de paso, las marchas, y también la postura, pero no la velocidad.

La tirada larga obra maravillas para construir tu capacidad aeróbica, pues hace que tu cuerpo produzca más lechos capilares. Así es como el oxígeno llega a tus músculos a través del flujo sanguíneo. En la medida en que tus músculos mejoran la captación

de oxígeno, tus carreras irán mejor, porque buena parte del oxígeno de tus pulmones irá a parar a tus músculos, y conseguirás una mejor eficiencia. Para aquellos de vosotros que queráis ser más rápidos, la tirada larga es lo que os proporcionará la base aeróbica que ha de ser aplicada más tarde al entrenamiento de la velocidad.

¿Qué distancia se ha de recorrer en una tirada larga? Tan larga como tú quieras, según la capacidad actual de tu cuerpo y la cantidad de tiempo de que dispongas. ¿Cuánto tiempo te gustaría estar corriendo? Si eres un principiante, tu tirada larga puede ser de 30 minutos. Cuando yo me entrenaba para correr la Leadville Trail, una carrera de resistencia de 100 millas, mi tirada larga cada domingo era de 40 millas. Eso me granjeó el estatus definitivo en la categoría de corredores lunáticos, al borde de la locura. Ahora, una carrera de 3 horas a la semana, durante todo el año, me parece algo saludable y estupendo. Tu tirada larga no debe serlo tanto que te deje exhausto. Debes acabarla sintiéndote agradablemente cansado.

### **Carrera divertida**

Una carrera divertida es exactamente tal y como suena. Cuando has tenido un día duro o una noche de escaso descanso, o cuando crees que últimamente has estado tomándote demasiado en serio, es el momento de salir a disfrutar de una carrera divertida. También puede usarse como carrera de recuperación de una tirada larga o de un día de velocidad.

Sal a explorar un nuevo espacio.

Ve mirando escaparates.

Vete a un espacio natural hermoso.

Llévate a un amigo para correr con él por tu ruta favorita.

Deja el cronómetro en casa y no pienses ni en el ritmo ni en la distancia. El énfasis de la carrera debe centrarse en la relajación mental. No te tomes nada en serio (especialmente a ti mismo). En una palabra: diviértete.

### **Carrera por montaña**

La carrera por montaña puede ser de cierta intensidad e ir desde suaves carreteras en forma de tobogán a auténticas colinas escarpadas. Usa tu mejor discernimiento. Si nunca has corrido por montaña y te gustaría hacerlo, empieza por las rutas más fáciles y asciende sólo hasta donde te sientas cómodo al hacerlo, después date la vuelta y baja. Al igual que los trabajos de velocidad, las sesiones en montaña no debes llevarlas a cabo hasta que no te hayas familiarizado y te sientas cómodo con las formas básicas del correr Chi. Si corres por montaña mientras estás aprendiendo el correr Chi, tu cuerpo acabará adaptándose al modo como corrías antes, lo que

complicará y alargará el proceso de aprendizaje. Como subir y bajar montañas es una habilidad en sí misma, te ofrezco una explicación total de las técnicas para hacerlo en el capítulo 7, en el apartado «Circunstancias especiales».

## Tempo run

La *tempo run* es la única carrera en esta serie de ejercicios que trabaja los dos aspectos fundamentales: la distancia y la velocidad. Los corredores veteranos utilizan este tipo de carrera como práctica de la competición. La distancia oscila, por lo general, entre los 6 y los 12 km, según sea la condición física del corredor. Yo en modo alguno recomiendo este ejercicio para principiantes o para quien no tenga un buen nivel de conocimiento de las técnicas del correr Chi.

El objetivo es comenzar de forma suave, a un ritmo cómodo, e ir incrementando progresivamente tu inclinación a lo largo de la carrera. Puede que sientas que vas más rápido de lo que sueles ir, porque estás intentando hacer una progresión negativa: cada kilómetro vas progresivamente más rápido, por lo que el tiempo de cada unidad de medida va disminuyendo..., de ahí lo de progresión negativa. Si te estás entrenando para una competición y quieres conseguir un ritmo de 5'32" por kilómetro, deberías comenzar a correr por encima del promedio que quieres conseguir y acabar corriendo por debajo de él, es decir:

Kilómetro 1: 6 minutos

Kilómetro 2: 5'50 minutos

Kilómetro 3: 5'45 minutos

Kilómetro 4: 5'35 minutos

Kilómetro 5: 5'25 minutos

Kilómetro 6: 5'20 minutos

Puedes ajustar esos números para que encajen en tus propias necesidades de entrenamiento. De hecho, la parte más difícil del ejercicio es hacer los números adecuados.

La *tempo run* es una lección técnica, no de potencia. El objetivo es sentir el mismo nivel de percepción del esfuerzo y la misma cadencia a través de todo el ejercicio, aunque tu velocidad aumente kilómetro a kilómetro.

“¡Estás loco! ¿Cómo puede ser eso posible?” me dirás.

Bien, no discutiré contigo si lo estoy o no. Pero es del todo posible hacer este ejercicio como yo te lo he propuesto. Se trata de usar tu inclinación mientras relajas tu cuerpo y, en resumidas cuentas, eso es todo.

Así funciona este concepto. En el correr Chi, cuanto más inclinas tu cuerpo hacia delante, más importante es mantener tu postura derecha, para evitar doblarte por la cintura. Esto permitirá que tus pies tomen contacto con el suelo justo detrás de tu centro de gravedad. Cuanto más te inclines, tu zancada se abrirá detrás de ti, no delante de ti. El mejor modo de ensanchar tu zancada es relajarte de la cintura para abajo. Esto le permitirá a tu columna ganar un pequeño giro mientras tu cuerpo rota en dirección contraria, lo cual, a su vez, permite a tus piernas oscilar más libremente desde las caderas. Cuando relajas la parte inferior de tus piernas, tus tobillos, los gemelos y tus espinillas no trabajan. No sucede gran cosa por debajo de la cintura, excepto que se relaja toda esa zona corporal.

Para mantener uniforme tu ritmo, usa un pequeño metrónomo electrónico. Esto no es sólo una recomendación, sino un requisito, si es que quieres realmente aprender a alargar tu zancada. Yo programo el mío para 90 pulsaciones por minuto y me ajusto a él tan pronto como empiezo a correr. Si estás acostumbrado a correr con un ritmo más lento, programa el metrónomo para un mínimo de 85 pulsaciones por minuto. El mejor sitio para este tipo de carrera es una pista, pues en ella puedes ir dando vueltas y comprobando tu cadencia en cada una de las vueltas.

Si nunca has hecho una carrera de este estilo y no sabes a qué ritmo deberías correr, deja que tu cuerpo te lo diga. Trota durante un rato, un par de vueltas de calentamiento bastará, desentumece tu cuerpo y después empieza a correr a un paso levemente más fácil del que sueles llevar en tu velocidad de crucero. Si tienes un crono que te permite controlar el tiempo individual de cada vuelta, hazlo. Cada vuelta ha de ser un segundo más rápida que la anterior. No es mucho, como ves. Y así debes hacer todas las vueltas, con esa progresión. Si lo haces así y das, pongamos por caso, 16 vueltas, la última debes hacerla 16 segundos más rápida que la primera.

De hecho, se trata de un incremento de la tasa de velocidad muy modesto, por lo que debes mirar el cronómetro con mucha atención. Si corres la primera vuelta en 2 minutos y la segunda en 1'55", tendrás que levantar el pie del acelerador en la siguiente vuelta. Éste es uno de los mejores ejercicios para sentir el propio cuerpo, porque tienes que escuchar con mucha atención a tu cuerpo y hacer pequeñísimos ajustes de velocidad, no cambios drásticos. La *tempo run* es uno de mis ejercicios favoritos, porque me encanta el desafío de ver lo cerca o lejos que puedo estar del tiempo fijado para cada vuelta. Si el crono me señala 1'45", sé que en la próxima vuelta estaré deseando ver cómo aparece el 1'44" en el crono. Es divertido y, a su manera distinta y original, un auténtico desafío.

Para cambiar la velocidad, deberás usar la inclinación como pedal de aceleración. Si necesitas ir más rápido, la inclinación será mayor. Si necesitas ir más lento, tendrás que levantar hacia atrás un poco el cuerpo. Si haces una carrera de este tipo a la semana, te convertirás en un maestro del ritmo de carrera en muy poco tiempo, lo cual será una ventaja enorme para tus competiciones. Casi todos los que están en tu grupo de ritmo saldrán disparados desde el pistoletazo de salida, mientras que tú estarás situado un poco más atrás, con el pelotón, sonriendo, sabedor de que más tarde los acabarás adelantando.

Como cada una de las cinco modalidades de carrera te ofrece sus propios beneficios para el conjunto de técnicas del correr Chi, te transcribo una tabla en la que te indico qué formas específicas de correr se aprenden mejor en cada una de las cinco modalidades.

### **Las cinco modalidades de carreras y los principales focos de interés para trabajar la forma de correr en ellas**

<b>Modalidad</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Focos de interés</b>	<b>Tempo Run</b>	<b>Montaña</b>	<b>Intervalos</b>	<b>Tirada larga</b>	<b>Carrera divertida</b>
Postura	X	X		X	X
Inclinación	X		X	X	
Cadencia	X	X		X	X
Marchas	X	X	X		
Braceo	X	X	X		
Caderas	X	X		X	X
Fuerza interna	X	X	X		
Capacidad aeróbica				X	X
Cardiovascular		X	X		

## **Sobre los entrenamientos alternativos: bici, halterofilia, esquí, natación, etc**

La gente me pregunta a menudo si deberían hacer otro tipo de ejercicio como complemento al correr. Mi respuesta es que si tú crees que necesitas construir tu musculatura, es mejor hacerlo con el movimiento para el que serán usados esos músculos cuando corras. Yo creo en el entrenamiento de los músculos internos, pero no creo en el entrenamiento con pesas para correr. Crear musculatura que no uses mientras corres sólo aumentará tu masa muscular, y crearás un peso que deberás arrastrar contigo. No, gracias, paso de eso. Yo practico el Tai Chi como entrenamiento para mis músculos internos y para posibilitar la concentración mental.

Entrénate corriendo. Si quieres construir músculo, corre más, pero no malgastes tu tiempo haciendo pesas, excepto si necesitas fortalecerte para otra cosa. Si tu doctor te dice que es necesario construir músculos más fuertes para recuperarte de una lesión, estupendo, adelante. Pero asegúrate de que también trabajas para mejorar tu forma de correr, pues fue ella, probablemente, la causante de la lesión. He aquí un ejemplo de lo que te quiero decir.

Pongamos por caso que tuerces el pie hacia fuera cuando corres, lo que te origina problemas con las rodillas. Tu fisioterapeuta te dirá que fortalezcas tus músculos aductores, para que tu pie se oriente hacia delante cuando corres. Ahora bien, tú puedes ir al gimnasio y hacer cientos de ejercicios fortalecedores de los aductores o hacer lo siguiente:

Sal a correr y balancea tu rodilla recta hacia atrás en cada paso, en vez de despedirla hacia el lado, como lo harías normalmente. Corre como si lo hicieras por la cuerda floja y obliga a tus rodillas a que oscilen lo más cerca posible del eje central de tu cuerpo, manteniendo la oscilación con tus aductores. Si tu cadencia es de 85 a 90 zancadas por minuto, y tú corres a un ritmo de 160 metros en 10 minutos, estarás flexionando los aductores cerca de unas 2.500 veces en una carrera de 30 minutos, sin haber puesto un pie en el gimnasio.

Si tus ligamentos y tendones no son muy flexibles o si ciertos músculos necesarios para la carrera son débiles, adereza tu entrenamiento con algún ejercicio específico distinto de correr, hasta que tu cuerpo esté dispuesto para la velocidad. Pero el modo más efectivo para trabajar todo tu cuerpo es fortalecerlo y estirarlo *mientras estás corriendo*.

**PROGRAMA AVANZADO: CUÁNDO, CÓMO, CUÁNTO**

Para que algo evolucione al nivel apropiado de existencia, para que crezca, necesita ser estimulado y apartado de su estado de equilibrio y ser llevado a un desequilibrio sobre el que las fuerzas de la naturaleza trabajarán para crear un nuevo nivel de equilibrio.

Si la anterior premisa es cierta, el equilibrio y el crecimiento no pueden existir simultáneamente, porque el equilibrio implica una ausencia de movimiento, y el crecimiento implica todo lo contrario, un estado de movimiento. Todo esto puede sonar demasiado reflexivo y esotérico, pero tiene una aplicación directa en tu dedicación a la carrera. Te diré cómo.

Digamos, por ejemplo, que has estado trabajando religiosamente todos los aspectos formales del correr Chi, y has llegado al punto en que puedes correr a un ritmo relajado, silbando canciones de moda. Tu cuerpo se ha acostumbrado de tal manera a ese paso, y durante tanto tiempo, que sientes que corres absolutamente relajado y sin esfuerzo. En esencia, has alcanzado un agradable estado de equilibrio en el que te sientes como en tu casa. Y llega un momento en que te dices: "Perfecto, sí, pero me gustaría correr un poco más rápido". ¿Y qué es lo que haces?

Como ya expliqué en el capítulo 4, si quieres ir más rápido, todo lo que tienes que hacer es inclinarte más. Así pues, sales la próxima vez con esa intención. ¿Y qué sucede? Si lo haces bien, sentirás que estás tirando de ti hacia delante más de lo que solías hacer. Has perdido ligeramente el equilibrio y eso hará que te sientas incómodo. Pero progresivamente, con cada nueva carrera, te será más fácil, pues la naturaleza hace la parte que le toca proveyéndote con abdominales más fuertes para dominar el nuevo ángulo de inclinación. Después de algunas semanas, o incluso meses, te descubrirás corriendo normalmente con una nueva inclinación, aún silbando canciones de moda, tal como solías, ¡pero ahora corriendo más velozmente! En definitiva, tu carrera evoluciona porque has introducido un factor de desequilibrio donde no lo había antes. Tu cuerpo realiza los ajustes necesarios y, ¡presto!, acabas alcanzando un nuevo estado de equilibrio que es un paso adelante sobre tu estado original: ¡has crecido!

Creer, pues, se reduce a todo eso que acabamos de decir. No es algo que se produce cuando las cosas mantienen el status quo, sino cuando se introduce algo nuevo, una variación, y obliga a todas las partes de un todo a hacer los reajustes necesarios para seguir manteniendo la unidad y la eficiencia. Se trata de una ley universal que

puede aplicarse a cualquier nivel de la vida, sea en la expansión de un negocio o en la labor de ayudar a una persona tímida a convertirse en un buen orador en público. En el caso de la expansión de un negocio, alguien tiene que trabajar más horas, vender más u organizarse mejor. En efecto, debe darse una situación que vaya más allá del estado normal de las cosas para que se produzca un progreso. Entonces las cosas irán acomodándose de tal modo que sostendrán esos cambios hasta que se produzca el nuevo equilibrio, aunque en su versión expandida.

Una persona tímida seguirá siéndolo hasta que se aventure a un estado de desequilibrio. Eso puede requerir colocarse en una situación social en la que uno experimenta el desafío de mezclarse con los demás y hablar más de lo normal. Cuando una persona tímida ha de comprometerse más, puede sentirse extraña (y eso es un estado de desequilibrio). Pero si esa persona lo hace regularmente, le será más y más fácil, hasta que llega un momento en que ese desequilibrio desaparece y se consigue un nuevo equilibrio mediante el cual esa misma persona puede sentirse cómoda en el seno de una multitud. Ese crecimiento nunca se hubiera producido si esa persona no hubiera empezado por zambullirse en la multitud, desde luego.

No quiero dar a entender que por el hecho de estar en una situación de desequilibrio crezcas obligatoriamente; pero esa posibilidad de crecer está ahí, existe. Muchísimas personas viven toda su vida en un permanente estado de desequilibrio y nunca pasan de ahí, jamás llegan a parte alguna.

Para que esta ley que he enunciado te sirva, has de proceder de un equilibrio previo y haber escogido conscientemente mejorarlo. Eres tú quien decide cuándo y cuánto exigirte a ti mismo y quien decide crear el necesario estado de desequilibrio (recuerda el caso de Tiger Woods). Tu tarea es realizar los ajustes requeridos para progresar (como lo haces cuando intentas mantener la inclinación mientras corres, por ejemplo). Una vez hayas escogido crecer, te sorprenderá comprobar cómo las fuerzas de la naturaleza se ponen a tu servicio para completar esa labor. Equilibrio y crecimiento son dos de los principios básicos que permiten a la naturaleza seguir su camino armónico de ese modo maravilloso.

### **La filosofía de los aumentos de exigencia: una lección avanzada sobre el principio del equilibrio**

Una de las principales maneras de construir tu programa de entrenamiento de un modo seguro es saber cuándo y cuánto incrementar la carga de trabajo. A medida que tu forma mejora, tu nivel de respiración se relaja y tus músculos internos no se sienten tan cansados. Mantener una inclinación constante no te será difícil. Sentirás

más sueltos tus hombros y tus caderas, y tus zancadas más ligeras. En la medida en que todas esas mejorías se realicen, correrás de una manera más fácil y en ese justo momento deberás hacer una elección: o bien te estabilizas por un cierto periodo de tiempo o aumentas la exigencia de tu programa.

La estabilización es una parte importante y muy natural de cualquier proceso de crecimiento. Es el periodo de tiempo necesario para que tu desarrollo psicológico se ponga a la altura de los cambios que afectan a tu modo de correr. Tu cuerpo necesita tiempo para acostumbrarse al hecho de que algunos músculos se usen más y otros menos. Es un ajuste a nivel celular, y lleva tiempo. Mi hija de 3 años atraviesa por fases de crecimiento en las que gana 2'5 cm al mes, y luego deja de hacerlo durante un par de semanas, el tiempo que necesita su cuerpo para ponerse al nivel del crecimiento de los huesos.

Un aumento de exigencia es un incremento en tu programa de entrenamiento que va más allá de lo que estás haciendo habitualmente. Hacer más exigente tu programa es un reto mayor de lo que piensas. Cualquier incremento cuantitativo en tu velocidad, distancia, técnica o número de sesiones incrementará la dureza de tu cuerpo, básicamente de los músculos, ligamentos, tendones, huesos, corazón y pulmones. Por esta razón, es crucial que esas mejoras sean progresivas y no superiores a dos por semana.

### **Orientaciones generales para aumentar la exigencia de un programa de entrenamiento**

- No hagas más de dos aumentos de cualquier tipo por semana.
- No añadas más de 15 ó 30 segundos por intervalo.
- No añadas más de 15 minutos (o el 10% del kilometraje) a la tirada larga semanal.
- Si aumentas el número de intervalos, corre los primeros ligeramente más lento.
- Si incrementas la velocidad a la que corres los intervalos, reduce el número total de los mismos y, después, auméntalos semanalmente mientras mantienes tu nueva velocidad.
- Si se te da bien una sesión en la que, inesperadamente, corriste o más rápido o durante mayor distancia, no aumentes de inmediato la exigencia en la próxima. Pospón los cambios hasta la semana siguiente.

Los aumentos de exigencia que no están bien pensados ni preparados específicamente suelen convertirse en la causa de muchas lesiones. A esto se le llama sobreentrenamiento, el término común empleado para describir un nivel de entrena-

miento superior al nivel de que es capaz tu cuerpo. Se da en todos los tipos de corredor, desde los principiantes hasta los de élite. Si intentas correr 3 km el día en que te inicias, puedes lesionarte de muy variadas maneras. Si hay algún punto débil en tu forma de correr, las posibilidades de lesionarte crecen exponencialmente en relación con el incremento de la distancia recorrida. Has de construir tu estado físico lentamente y dejar que tu cuerpo crezca de forma gradual hasta que puedas añadir nuevos grados de exigencia sin sufrir el lamentable contratiempo de acabar corriendo como solías hacerlo anteriormente.

Si eres un principiante, tus aumentos de exigencia iniciales han de ser relativos al tiempo de duración de las sesiones. El siguiente puede ser el de los intervalos de forma, por ejemplo.

A medida que mejore tu comprensión y tu experiencia corporal de los puntos esenciales del correr Chi, te verás más capaz de sentir dentro de ti mismo qué tipo de aumento de exigencia puedes necesitar. Déjate llevar por tus sensaciones.

He aquí algunos ejemplos de aumentos de exigencia y lo que cada uno de ellos implica.

- **Aumenta la velocidad de una carrera específica.** Esto se puede lograr mediante tu ángulo de inclinación (con el consiguiente aumento del trabajo de los abdominales). Contéplalo como un ajuste de tus músculos internos, no del uso de tus piernas. Este aumento no sólo incrementa tu velocidad, sino que tu zancada se hace más larga también. Para acomodarte a una zancada más amplia, tendrás que relajar las caderas, la pelvis y la parte baja de la espalda. Es el efecto dominó. Si cambias cualquier cosa en tu centro, prepárate para ajustar todo cuanto se vea afectado por ese cambio.
- **Aumenta el número de repeticiones de intervalos.** Incrementa tu ejercicio de intervalos, pero no más de uno por semana, y ése añádelo sólo si tu cuerpo te dice que sí, que adelante.
- **Aumenta el tiempo de cada intervalo.** Deberías aumentarlo entre 15 y 30 segundos, dependiendo de la distancia de los intervalos. Si los haces de 1 minuto, aumenta sólo 15 segundos. Si los haces de 2 minutos, puedes añadir 30 segundos.
- **Aumenta el tiempo de una sesión.** Esto supone un aumento de kilometraje. Si se trata de una tirada larga, evalúa tu cuerpo cuando te falte un par de kilómetros para acabar, antes del tiempo total que habías proyectado, y comprueba cómo te sientes. Si aún te sientes razonablemente fresco, añade 10 ó 15 minutos a la tirada. Si te encuentras un poco cansado, da el día por acabado y finaliza la carrera cuando tenías previsto hacerlo.

- **Aumenta la dureza o la distancia de una carrera en montaña.** Tus sesiones de montaña debes hacerlas a un ritmo cómodo. Este tipo de carreras es el más difícil a la hora de evaluar qué aumento de exigencia puedes aplicar, porque implica una mezcla de distancia y de grado de dificultad del ascenso. Si has planeado salir para hacer una carrera en montaña más larga de lo que estás acostumbrado a hacer, tómatelo con mucha calma durante los primeros kilómetros, tanto en las subidas como en las bajadas. Es muy fácil extenuarse durante una carrera de montaña, luego acomódate a un ritmo fácil y reserva energía para los últimos kilómetros.
- **Aumenta el número de sesiones semanales.** Éste es un paso decisivo y no puede ser tomado a la ligera. Cualquier sesión adicional debería ser, en principio, una carrera divertida, no un desafío: primero tienes que probar cómo está el agua. Debes ser consciente de que ese aumento no sólo afecta a tu programa de entrenamiento, sino al resto de tu vida. Hazlo durante un par de semanas, de forma transitoria, hasta darlo por bueno e introducir el tipo de sesión que será (velocidad, distancia, montaña, etc.).
- **Cambia la naturaleza de tus sesiones.** Cualquier nuevo cambio que introduzcas en tus entrenamientos (por ejemplo: cambiar de tres carreras de 8 km llanos a tres de igual distancia pero que se dediquen respectivamente a la velocidad, la tirada larga y la carrera divertida) merece una introducción suave. El equilibrio y el progreso gradual son los mejores principios que pueden ser seguidos en este caso.

### **Cómo saber cuándo necesitas un aumento de exigencia**

Sintiendo tu cuerpo, sintiendo tu cuerpo y sintiendo tu cuerpo. Lo has adivinado: sólo puedes saberlo cuando tu cuerpo te diga que sí, que adelante. Si intentas forzar un aumento de exigencia antes de que tu cuerpo esté preparado para él, te estarás metiendo en problemas. Cualquier aumento de exigencia debe ser propuesto por tu mente, pero necesita ser ratificado por tu cuerpo, algo así como la relación entre el Congreso y el Senado.

La mejor ocasión para preguntarle a tu cuerpo es hacia el final de la sesión cuya exigencia quieres aumentar. A medida que te aproximes al final de tu ejercicio programado, pregúntate: «¿Podría hacer otro \_\_\_ ahora mismo?» (Llena el espacio en blanco con el aumento apropiado: un intervalo, un kilómetro, 15 minutos, 30 segundos..., lo que sea.) Si escuchas cuidadosamente a tu cuerpo, te dirá una de las tres respuestas que te ofrezco a continuación, cuando le pides que trabaje más:

(A) «Claro que sí, sin problema».

- (B) «Naturalmente que podría hacerlo. Estoy un poco cansado, pero creo que está a mi alcance».
- (C) «Imposible, no puedo más».

Si tu cuerpo contesta con A o B, tienes luz verde para un aumento. Cualquier respuesta del tipo C lo imposibilita. Concédete una semana antes de volver a preguntar. Incluso aunque tengas un aumento de exigencia programado en una semana dada, sólo deberías llevarlo a cabo si es apropiado a tus condiciones físicas en ese justo momento.

Lo hermoso de este método es que se guía por el muy saludable método de sentir el propio cuerpo, el cual, usado adecuadamente, nunca te permitirá que te lesiones por causa de un aumento de exigencia prematuro. Ojo: la capacidad de sentir el propio cuerpo se ve entorpecida a menudo por el ego. Mantén un diálogo constante con tu cuerpo y él te permitirá saber, permanentemente qué vale y qué no.

Si sigues este acercamiento al aumento de la exigencia, puede sorprenderte lo que tu cuerpo, con el tiempo, es capaz de hacer. He aquí el testimonio de un cliente que ha estado practicando las técnicas del correr Chi durante tres años:

He ido aumentando lentamente mi distancia y he estado manteniendo mi rutina de entrenamientos durante todo el año. Ahora sé que seré capaz de correr tanto como yo quiera. Sé, además, que cuando quiera intentar correr un maratón, sabré lo que necesitaré hacer para entrenarme para él. Es sorprendente la relajación y la energía que siento mientras corro. En efecto, ahora me siento mucho mejor después de correr de lo que me sentía antes. Algunos días me siento chafado y cansado, o me duele alguna parte del cuerpo, y creo que me será imposible salir a correr. Pero cuando comienzo tan lentamente, con una zancada tan cortita, empiezo a relajarme de toda la tensión que había acumulado en mi espalda y en mis hombros a lo largo del día. Desde un punto de vista puramente físico, el correr Chi puede usarse para correr más rápido y mayor distancia y, sin duda alguna, te convierte en un corredor mejor y más relajado. Sin embargo, creo que hay bastantes más cosas en el correr Chi que esos beneficios deportivos. Practicando el principio de sentir el propio cuerpo y el de usar eficientemente mi energía muscular para disfrutar corriendo, he aprendido que puedo sentirme a mí mismo física y emocionalmente en todas las situaciones vitales, de modo que no desperdicie tantísimas energías en el largo camino de la vida. Incorporar esta filosofía tan marcadamente holística, me habilita para alcanzar un verdadero sentido de paz y felicidad.

*Aga Goodsell*

*En medio de la dificultad yace la oportunidad.*

Albert Einstein



Aprender algo nuevo es el más poderoso medio para mantener tu cuerpo y tu mente vibrantes, espoleados. Es lo que le da a la vida su brillo singular, y es también lo que debe ocurrir en cada uno de nosotros si confiamos en desarrollarnos como individuos. Con cada nueva tarea tropiezas con nuevos retos. En cada nueva empresa surgirán nuevos desafíos, ¡porque así es como creces! Aprender es siempre un estirón, que a veces incluso puede hacerte sentir incómodo física, mental y emocionalmente. Usa este capítulo como una fuente para guiarte cuando encuentres los desafíos en el camino de la optimización de tu forma de correr.

Este capítulo te planteará preguntas y asuntos que te conciernen y que se te declararán a medida que trabajas en la técnica del correr Chi. Es un conjunto de instrucciones y ejercicios diseñados para que puedas comprender de una forma más clara qué es el correr Chi.

## LA DIFERENCIA ENTRE MOLESTIA PRODUCTIVA Y NO PRODUCTIVA

Siempre hay alguna molestia y dificultad cuando aprendes algo nuevo con tu cuerpo. ¿Conoces a alguien que se suba a una bicicleta por primera vez y se ponga a pedalear como si lo hubiera hecho siempre? ¿O a alguien que se suba a un monopatín también por primera vez y no se caiga inmediatamente de él? Aprender es un proceso de prueba y error, de intentar y fallar, de conseguirlo y, con la misma facilidad, perderlo. Cuando introduces un nuevo modo de mover tu cuerpo, la respuesta puede, a veces, ser maravillosa. Pero en otras ocasiones se necesita un periodo de ajuste antes de que todo se mueva suavemente con el nuevo estilo. Durante este periodo de transición, es importante escuchar cuidadosamente las respuestas de tu cuerpo para que te diga si te estás moviendo correctamente. Uno de los mejores modos que tiene tu cuerpo de decirte cuándo estás haciendo algo mal es enviarte mensajes cerebrales de incomodidad o de dolor.

Si hay algo en nuestra cultura que necesita un saludable cambio de actitud, es, sin duda, nuestra relación con la incomodidad y con el dolor. En vez de tratar la incomodidad yendo a la causa, se nos enseña a negar su existencia usando analgésicos o cualquier otro remedio sintomático.

Como las molestias físicas son un gran tema entre los corredores, quiero contribuir a disipar cualquier miedo sobre las molestias clarificando la diferencia entre molestia productiva y molestia no productiva. La molestia productiva lleva al progreso, mientras que la contraria lleva al dolor y a la lesión (Figura 86).

La molestia productiva es una parte necesaria del proceso de crecimiento. Cuando comienzas un programa de entrenamiento y vas corto de respiración, es realmente incómodo sentir que no llevas suficiente aire a los pulmones. Pero eso no puede consti-

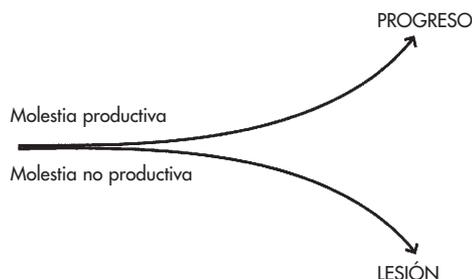


Figura 86. *Molestia productiva y no productiva.*

tuir una sorpresa, que te cueste respirar; después de todo, estás haciendo algo a lo que tu cuerpo no está acostumbrado. Si eres capaz de superar las primeras fases, la dificultad de respiración habrá desaparecido en un par de semanas, lo que tarde tu cuerpo en aclimatarse a la necesidad de más oxígeno que exige la carrera.

La molestia puede ser un indicador de que estás yendo más allá de tu propio status quo y que estás sintiendo ese estirón. He aquí algunos ejemplos cotidianos de molestia productiva:

- Dolores de cabeza por dejar de tomar café.
- Levantarse más temprano para hacer ejercicio.
- Comer menos para perder peso.
- Correr en condiciones climatológicas adversas.
- La falta de sueño por un nuevo hijo.
- Pedir un aumento de sueldo.
- Hacer una cola de cinco horas para comprar las entradas para un concierto de los Rolling Stones.

Estos son ejemplos de molestias que forman parte de un proceso productivo. Otra frase usada para describir la molestia productiva fue acuñada por el místico ruso G.I. Gurdjieff, quien lo llamó «sufrimiento deliberado», lo cual ilustra bastante bien lo que en realidad es.

La molestia no productiva es un aviso de que algo no va bien en lo que estás haciendo y que necesitas hacer los ajustes apropiados, porque tu próxima sensación será la de dolor. El dolor es el modo como tu cuerpo te dice que debes ser cuidadoso para no dejar que la situación se degrade y llegue a la lesión. La molestia en las rodillas es una indicación de que necesitas acortar tu zancada, aterrizar más sobre el antepié o corregir un problema de pronación. El dolor es el medio que emplea tu cuerpo para decirte que cambies tu manera de moverte.

En mi carrera atlética, he aprendido muchísimo sobre el correr simplemente corrigiéndome y corriendo correctamente a partir del dolor que sentía. Siempre que sentía dolor, tenía la posibilidad de parar o de correr de algún modo que previniera su aparición. Mi primer impulso ha sido siempre el de buscar el origen, la causa del dolor, lo cual me llevaría indefectiblemente a la solución. Con todo, antes de hacer alguna corrección en tu forma de correr, trata de averiguar exactamente de dónde viene la sensación de malestar, de modo que tengas un punto de referencia desde el que poder partir.

El maestro Xu me dice que el *chi* se bloquea allá dondequiera que experimentas dolor. Si puedes conseguir un perfecto alineamiento, entonces relaja y suelta el área dolorosa para que el *chi* pueda volver a fluir a través de esa área y ayudar a eliminar el dolor.

## El escáner corporal

Éste es un ejercicio que puedes hacer cada vez que corras. En realidad puedes hacerlo cuando quieras, y te ayudará a tener una clara percepción del estado actual de tu cuerpo. El escáner corporal puede ser la puerta de entrada a la capacidad de sentir el propio cuerpo y te enseñará cómo comunicarte con él. La buena comunicación se basa en la habilidad para *escuchar*, sea a tu propio cuerpo o a otra persona. En este ejercicio examinarás tu cuerpo mientras corres y lo escucharás para detectar que necesita atención inmediata. También uso este ejercicio para relajarme durante la carrera.

Empieza por la cabeza y sigue bajando a lo largo del cuerpo. Todo lo que tienes que hacer es concentrar tu atención en cada zona y observar si sientes alguna tensión, rigidez, molestia o dolor. Si no sientes nada de todo eso, reza una oración de agradecimiento y continúa adelante. Si sientes algo que no te parece bien, concentra tu mente en esa zona y respira hondo. Intenta relajarla si está tensa o rígida. Muévela o sacúdela. Libérate de toda la tensión. El daño o la molestia puede proceder del abuso, en cuyo caso lo que deberías hacer es descansar la zona y dejar que sea otra parte de tu cuerpo la que ayude.

Si te encuentras con una zona que necesita mucho trabajo, trabájala un poco y luego sigue con el resto de tu cuerpo. Cuando hayas relajado y soltado todas las otras zonas, entonces puedes regresar a la que tan necesitada estaba y dedicarle una atención especial.

A continuación se listan secuencialmente las zonas de tu cuerpo. Para familiarizarte con cada una de ellas, comienza por el principio de la lista. A medida que vayas bajando, pon tus manos sobre cada una de esas partes de tu cuerpo. Detente en cada posición durante unos segundos y comprueba si sientes alguna tensión o alguna molestia. Después continúa descendiendo siguiendo la lista, deteniéndote en cada zona para escuchar. Si estás leyendo este libro sentado en una silla, no te levantes. Puedes hacerlo sentado.

*Toca tu...*  
Cabeza

Cuello  
Hombros  
Brazos  
Codos  
Muñecas  
Manos  
Parte superior de la espalda  
Pecho y respiración  
Abdominales  
Parte baja de la espalda  
Pelvis  
Caderas  
Glúteos  
Cuádriceps  
Rodillas  
Gemelos y espinillas  
Tobillos  
Pies

Cuando hayas acabado de explorar todo tu cuerpo, empieza de nuevo y haz un último barrido desde la cabeza hasta los pies en 10 segundos.

## LAS DIFICULTADES EN TU FORMA DE CORRER CHI: LOS PUNTOS CONFLICTIVOS

A partir de un conocimiento bien elaborado de lo que hay que hacer cuando las cosas no van bien, puedes soslayar las dificultades o molestias mencionadas con anterioridad. Reseña ahora una lista de las dificultades más comunes que yo he oído. A continuación de la descripción del problema, te sugiero las probables causas de los mismos. En muchos casos, te remitiré al centro de interés, sobre tu forma de correr, en el que te deberás concentrar para resolver tu problema.

Hay una pléyade de libros que se centran en cómo se han de tratar los síntomas de las lesiones producidas por la carrera, por lo que no voy a entrar en esa dinámica. Lo que sí quiero decirte es que si puedes trabajar para corregir la causa del problema, éste desaparecerá y, en la mayoría de los casos, no volverá a aparecer.

Esta sección está dividida en cuatro categorías básicas dentro de las cuales se integran todas las cuestiones relativas a la forma de correr:

Postura  
 Inclinación  
 Parte superior del cuerpo  
 Parte inferior del cuerpo

Usa esta sección siempre que tengas un dolor asociado con tu carrera. Cuanto mejor detective seas, antes encontrarás la solución.

### Postura

- **Dificultad para percibir la postura correcta:** Si no practicas lo bastante a menudo la postura básica cuando no corres, más difícil te resultará sentirla cuando corres.  
 Tómate tu tiempo para practicar tu postura mientras estás de pie, para que te familiarices con ella (Figura 88). Reserva diez minutos cada día, justo cuando no hagas otra cosa que simplemente estar de pie y trabaja en enderezar tu postura y en memorizar qué sientes cuando adquieres la postura correcta. Después, cuando salgas a correr, serás capaz de recordar cómo la sentías con anterioridad.
- **Cuello:** Los problemas con el cuello se deben, por lo general, a que tu estructura no está alineada apropiadamente, lo cual significa que necesitas trabajar para corregir tu postura. El dolor de cuello también puede deberse a un almacenamiento de tensión en esa zona. Asegúrate de que miras a tu alrededor mientras corres. No te concentres únicamente en la carretera o en la pista que tienes ante ti. Expande tu visión en otras direcciones.

### Inclinación

- **No sentir que los abdominales trabajan:** Si no usas tus abdominales lo suficiente, no serás capaz de sentir que trabajan. Si los usas correctamente, sentirás como un crujido. Haz el ejercicio en el que te inclinas contra una mesa mientras mantienes la postura derecha. Ese ejercicio pondrá en funcionamiento tus abdominales, y los sentirás de manera inconfundible (Figura 22). Prácticalo a menudo para que puedas recordar esa sensación en tu cuerpo cuando estés corriendo. Sé paciente y tómatelo con calma para conseguirlo. Es un territorio absolutamente inexplorado para mucha gente.
- **No sentir el tirón hacia delante de la gravedad:** Si no sientes que estás siendo arrastrado hacia delante por la gravedad, probablemente no te estés inclinando lo suficiente. Practica la inclinación contra una pared antes de salir a correr. Hazlo hasta que tengas la clara percepción de sentir corporalmente cómo te caes hacia delante mientras mantienes la postura derecha. Intenta sentir

siempre cómo trabajan tus abdominales, que son los que están haciendo el trabajo de mantenerte derecho y, al mismo tiempo, inclinado hacia delante. Cuando corras, siempre deberías sentir la sensación de caer hacia delante, aunque sea ligeramente.

### Parte superior del cuerpo

- **Cuestión de respiración o ir corto de ella:** El fondo del asunto es que tus músculos no están recibiendo suficiente oxígeno. Veamos algunas posibles razones: tu respiración puede ser demasiado lenta o superficial, lo cual implica que tu sangre no se oxigena lo suficiente; puede que estés yendo demasiado rápido en tu preparación física actual, o usando demasiados músculos. Ve al capítulo 3 y repasa la sección «Respiración».
- **Hombros:** Mucha gente que se queja de tener los hombros tensos tienden a correr con ellos demasiado altos o retirados hacia atrás. He aquí un par de sugerencias para esos casos:
  1. Si eres consciente de que llevas los hombros demasiado elevados, relájalos dejando colgar tus brazos a lo largo del cuerpo durante 1 minuto cada cuarto de hora mientras corres. Cuando recuperes el braceo, dobla tus brazos con el ángulo adecuado y deja que tus codos oscilen libremente, manteniendo tus hombros relajados y bajos, como estaban cuando tenías los brazos extendidos.
  2. Si llevas los hombros retirados hacia atrás, tendrás el aspecto del corredor de la fotografía (Figura 87). Su barbilla está demasiado alta, los hombros retirados, está doblado por la cintura y la línea de su postura parece una carrera de esalon. Esto no sólo daña los músculos de los hombros, sino que añade una curvatura extra a la parte baja de la espalda, con el consiguiente dolor en esa zona, además de en el cuello. Regresa



Figura 87. Los hombros retrasados y doblado por la cintura.

al capítulo 5 y practica la posición arraigada en los ejercicios de aflojamiento. La capacidad de sentir tu propio cuerpo te dirá qué sensación se tiene al mantener esa postura, de modo que puedas memorizar la posición de tus hombros y aplicarla a la carrera. De vez en cuando, mientras estés corriendo, agarra el balón *chi*, lo cual hará retroceder tu cuerpo a la posición correcta.

## Parte inferior del cuerpo

- **Parte inferior de la espalda:** Tener tensión o dolor en la parte baja de la espalda puede indicar que te estás doblando sobre las caderas cuando contactas con el suelo con tu pie de apoyo en vez de mantener la postura recta. Al doblarte por la cadera, fuerzas los músculos de la parte baja de la espalda para soportar el peso de la parte superior del cuerpo, que parece una piedra tallada delante de ti (Figura 87). Cuando corres con la postura correcta, tu estructura soportará perfectamente el peso de tu cuerpo (Figura 88).

Si usas los músculos abdominales para sostener tu postura, los músculos de tu espalda no se sobrecargarán. Acortar la longitud de tu zancada también quitará

peso de tu espalda. Asegúrate de mantener la cadencia de entre 85 y 90 zancadas por minuto cuando la acortes. Te aconsejo el siguiente ejercicio para fortalecer tus abdominales, de modo que tu postura sea la que sostenga tu espalda, y no al revés.



Figura 88. Postura correcta: alineamiento de oreja, hombro, cadera y tobillo.

## Ejercicio

Este ejercicio te ayudará a mantener nivelada tu pelvis cuando corras, lo cual, a su vez, impedirá que tu cuerpo se doble por la cintura. Colócate de pie con los pies paralelos y las caderas bien separadas. Haz el ejercicio de la postura básica: estira la parte superior de la columna poniendo una mano en tu vientre y levantando las clavículas con la otra. Ahora sitúate en tu rabadilla y, usando tus abdominales inferiores, levántala. No contraigas los glúteos para inclinar hacia arriba tu pelvis; aísla tus abdominales inferiores para que sean ellos

quienes hagan el trabajo. La fase final del ejercicio es como sigue: imagina una línea invisible que discurre entre tu rabadilla y tu barbilla (Figura 91). Ahora imagina que acortas la extensión de esa línea. Para conseguirlo, deberás dejar caer la barbilla y levantar la rabadilla al mismo tiempo. Este ejercicio estirará tu cuello y nivelará tu pelvis, lo que aflojará la parte inferior de tu espalda. Prácticalo estando de pie hasta que te familiarices con la forma de tu columna, y después trata de integrarlo en tu forma de correr, especialmente cuando corres inclinado. Tus abdominales descargarán a los músculos de la parte inferior de la espalda de sus antiguas obligaciones. ¡Y adiós, dolores de espalda!

- **Caderas:** ¡Suéltate, pequeña! Haz círculos con las caderas todo el día, cada día, siempre que te acuerdes de hacerlos. Yo tenía las caderas rígidas y el maestro Xilin me dijo que hiciera 3.000 círculos con ellas. En un día se acabó el problema. También puedes practicar algunos estiramientos de los extensores de las caderas después de correr.



Figura 89. Elevación de abdominales (correcto).



Figura 90. Abdominales no elevados (incorrecto).



Figura 91. Acortar la línea entre la barbilla y la rabadilla.

- **Cuádriceps:** Si te duelen los cuádriceps, significa que los estás usando en exceso. Lo siento, pero el abuso no está permitido en el correr Chi. Trabaja con los extensores de las caderas, por ejemplo, y deja que tus cuádriceps descansen durante el balanceo de la pierna. Si el cuádriceps duele, eso significa, por lo general, que el impacto de la pisada se produce frente a ti, lo cual aumenta dicho impacto en la parte superior de la pierna. Acorta la zancada y tira del pie hacia atrás, más bajo tu cuerpo, así reducirás el impacto sobre los cuádriceps. Levantar los pies hacia arriba también te ayudará a reducir el impacto, porque estarás generando una fuerza ascendente que equilibra la descendente de tus pies cuando golpean contra el terreno.

El mejor modo de decirte si tus pies golpean contra el terreno correctamente es si tus pies se mueven en una dirección hacia atrás justo después de la pisada.

- **Isquiotibiales:** Si notas molestia en esa zona, ello se debe a que tu pie aterriza delante de ti y estás marcando exageradamente la zancada, empujándote hacia delante con cada nuevo paso. Y esto es muy duro para los isquiotibiales. También se producen esas molestias cuando corres cuesta arriba y lanzas las piernas, en tu zancada, por delante de tu cuerpo. Deja que la inclinación haga su trabajo, de modo que tu cuerpo esté por delante de donde cae tu zancada, y esa tensión desaparecerá. Acorta la zancada y dales un respiro a esos tendones castigados, y ábrela detrás de ti, no por delante.
- **Glúteos:** Traducido muy libremente, esto significa que eres un culo estrecho, como el resto de nosotros que tenemos tensión ahí. Debes trabajar los ejercicios de control (esto no es una clase de "Traseros de acero" <sup>1</sup>). Haz muchos círculos pélvicos con tus abdominales, en vez de con tus glúteos. También puedes practicar la relajación de los glúteos siempre que estés de pie. Yo siempre me sorprendo con tensión en esa zona. La verdad es que si logras relajarla, podrás hacerlo con cualquier otra. Es muy sutil, pero muy efectiva.
- **Rodillas:** Hay muchas causas en el dolor de rodillas, por lo que sólo me referiré a las tres más comunes.

- (1) **Pie desviado hacia el exterior:** Si tu pie gira hacia el lado exterior mientras corres, podrías crear un dolor en la rodilla sea cual sea la distancia por estar retorciéndola con cada pisada (Figura 92). Este movimiento sobrecargará los ligamentos y tendones de la rodilla y producirá dolor y, sin duda, una seria lesión. La causa principal de esa desviación del pie es la debilidad de los músculos aductores de la cara interior del muslo. Esos son los músculos responsables de hacer rotar tu pierna para que la punta del pie

<sup>1</sup> Referencia al conocido manual de Liz Neporent, *Burns of Steel* (N del T).

Figura 92. *Incorrecto.*Figura 93. *Correcto.*

se oriente hacia delante cuando toma contacto con el suelo. Si rotas la parte superior de tu pierna hacia dentro mientras corres, fortalecerás esos músculos y aliviarás el problema. Corre como si lo hicieras por la cuerda floja, con tus pies golpeando a lo largo de una línea marcada en el suelo delante de ti.

- (2) **Apoyo excesivo en el talón:** Ésta es, en mi opinión, la causa más común del dolor de rodilla. Si tus pies pisan frente a ti o los arrastras, tus rodillas están recibiendo un daño excesivo (Figura 94). Míralo de esta manera. Cada vez que tu pie golpea contra el suelo frente a tu centro de gravedad, estás frenándote, aunque sólo sea momentáneamente, porque tu pie para mientras que tu cuerpo continúa moviéndose hacia delante. Ésa es la razón por la que se gasta el tacón de tus zapatillas.

Figura 94. *Talonamiento excesivo.*

llas, son como las pastillas de freno de los coches. Si tu pie frena y tu cuerpo sigue moviéndose, tu rodilla se convierte en el punto de encuentro de esa tensión de fuerzas contrarias. Tus rodillas fueron diseñadas para ser bisagras, no amortiguadores de golpes, de ahí que se irriten por desempeñar una labor para la que no fueron pensadas. Así pues, hazles un favor y acuérdate de hacer dos cosas cuando corras: levanta tus pies con cada zancada; y corre con la parte superior de tu cuerpo delante de tu zancada, de modo que el contacto de ésta con el terreno se haga sobre el medio pie en vez de sobre el talón.

- (3) **Correr cuesta abajo:** Vamos a tratar del dolor de rodilla en relación con el correr cuesta abajo, aunque la explicación completa de cómo realizar ese tipo de carrera te la daré dentro de muy poco. Cuesta abajo hay más presión sobre tus piernas que en cualquier otro tipo de carrera: hasta diez veces el peso de tu cuerpo en cada pisada. Esto supone una demanda muy exigente para tus rodillas y tus cuádriceps. El mejor modo de abordar esto es desviar la atención de tus rodillas y cuádriceps y ponerla en los isquiotibiales o parte posterior de las piernas. Cuando corres cuesta abajo siempre te apoyas más en los talones que en el antepié. Si te apoyaras en el antepié, pondrías en funcionamiento la parte frontal de tus piernas (espinillas, rodillas y cuádriceps). Si te apoyas sobre los talones, trabajará la parte posterior de la pierna (glúteos, isquiotibiales y gemelos). Imagina que tienes un poste invisible que conecta la rabadilla con los talones, y que este poste sostiene el peso de tu cuerpo cada vez que tus pies golpean contra el suelo. Hay una excelente postura de Tai Chi que te ayudará a desarrollar esa sensación. Otra cosa que debes recordar al correr cuesta abajo es relajar tus piernas tanto como te sea posible. Cualquier tensión extra en ellas hace el trayecto bastante más duro. Imagina que tienes unos amortiguadores de limusina en vez de los que se emplean en las bicicletas baratas.

- **Dificultad para mantener una cadencia de entre 85 y 90 zancadas por minuto:** La amplitud de tu zancada es excesiva para la velocidad a la que estás corriendo. Las tres cosas que te ayudarán a mantener la cadencia son: un braceo más rápido, una zancada más corta y levantar tus pies. Estos aspectos se han tratado en el capítulo 4. Cuando trabajas para incrementar tu cadencia, hazlo muy despacio. Si comienzas por 75 y quieres llegar a 85, no trates de hacerlo de golpe. Lo único que debes hacer es aumentar la cadencia dos pasos por minuto cada semana, por lo que en cinco semanas habrás conseguido tu objetivo sin que tú y tu cuerpo os hayáis tenido que pelear.

- **Espinillas y gemelos:** Si te duelen las espinillas es porque estás usándolas. Necesitarás aprender a relajarlas. Muy probablemente estarás tensando tus tobillos o impulsándote con los dedos de los pies en vez de levantar todo el pie con cada zancada. Puede que tu zancada sea, también, algo amplia, lo que inevitablemente te arroja sobre los dedos de tus pies, sobrecargando las espinillas. Háblales a tus gemelos y a tus tobillos, y diles que están ahí simplemente para acompañarte durante el trayecto; sacúdelos a menudo, siempre que estés de pie. ¡Enséñales a relajarse!

Mantén las piernas relajadas de rodillas para abajo. Acorta tu zancada y relaja la parte inferior de tus piernas. Tuve un cliente que me decía que él se acordaba de mantener esa zona relajada porque imaginaba que *no tenía* parte inferior de las piernas. Practica también el levantar los pies con el resto de las piernas, de rodilla para abajo, relajado, y practica el ejercicio del cajón de arena (pág. 174). Asegúrate, por otro lado, de aterrizar con tu zancada sobre la parte media del pie (que hace trabajar tus músculos internos) y no sobre el antepié (que hace trabajar los gemelos) (Figura 96). Si tus gemelos están crónicamente tensos, hazte masajes a menudo, especialmente después de cada carrera. Trabaja duro para liberar tensión de tus tobillos y toma baños calientes después de las sesiones.

Si te estás recuperando de una periostitis, asegúrate de correr por superficies planas. Correr en montaña te forzará a pisar sobre tus dedos, lo cual agravará la lesión y retrasará el proceso de curación. Correr con periostitis es una gran



Figura 95. Pisada sobre la almohadilla del antepié (incorrecto).



Figura 96. Pisada sobre el medio pie (correcto).

oportunidad para aprender cómo correr sin usar la parte inferior de tus piernas, porque si puedes relajar las espinillas, no te dolerán. Pero en cuanto haya algo de tensión en tus gemelos, las notarás.

Otra causa posible del dolor de gemelos es no ingerir suficiente agua o electrolitos mientras corres, lo cual provoca calambres en ellos. Éstos pueden ser muy dolorosos y hacen que la carrera se convierta inmediatamente en un paseo. Más adelante hablaremos de los «calambres musculares».

- **Zancada pesada o trabajosa:** Tu zancada es muy amplia y pones el énfasis en el impacto de tu pie, y no en levantarlo lo suficiente. Practica la concentración en el pie que se levanta del suelo. Piensa siempre en el momento de levantar el pie, antes que en el de golpear el suelo con él. Practica también tu postura mientras corres. Mantente estirado mientras estás inclinado.

### **Ejercicio: doblar tus rodillas**

Este ejercicio es la mejor cura para quienes tienen una zancada pesada. Te ayudará a levantar los pies sin necesidad de levantar las rodillas (que siempre deberán estar bajas).

#### **1ª Parte**

- Ponte de pie con una buena postura, manteniendo tu columna en mente.
- Extiende los brazos a los lados del cuerpo, mantén los codos rectos y coge con tus manos los laterales de tus piernas (Figura 97).
- Corre sin moverte del sitio, manteniendo tus rodillas bajas y levantando suavemente tus pies detrás de ti (Figura 98). Dobla tu rodilla lo suficiente para que la espinilla se coloque paralela al suelo (tu pierna debe estar doblada en ángulo recto). No te dobles por la cintura ni levantes las rodillas (para eso te agarras las piernas con las manos). Deberías sentirte aterrizar con tus pies sobre el medio pie, no sobre tus dedos (Figura 99). Tampoco deberías impulsarte con los pies (lo que te induce a botar arriba y abajo). Se trata, simplemente, de levantar un tobillo y doblar una rodilla.
- Mantén la parte baja de tus piernas tan relajadas como puedas mientras haces este ejercicio. (Esto incluye los dedos, los pies, los tobillos y los gemelos.)
- Corre sin moverte del sitio hasta contabilizar 30 doblamientos de la rodilla.
- Para y descansa durante 30 segundos.
- Repite el ejercicio tres veces e intenta estar todo lo relajado que puedas mientras lo haces.

#### **2ª Parte: la versión en carrera del ejercicio de doblar la rodilla**

- Escoge un lugar llano donde puedas correr al menos 100 metros.

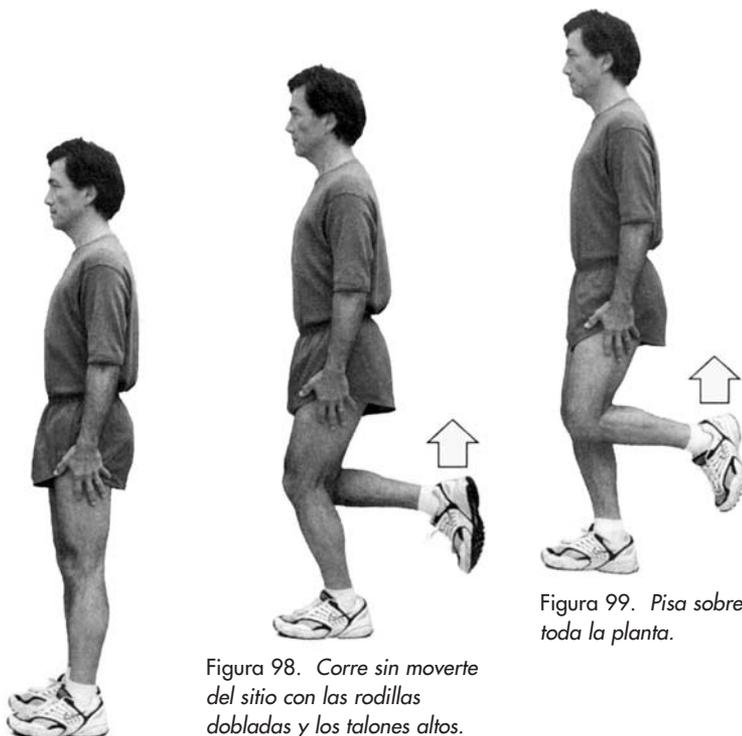


Figura 98. Corre sin moverte del sitio con las rodillas dobladas y los talones altos.

Figura 99. Pisa sobre toda la planta.

Figura 97. Ejercicio para doblar las rodillas: agárrate los cuádriceps.

- Haz el ejercicio anterior una vez más y recuerda las sensaciones de tu cuerpo durante el ejercicio (relajación, levantar los pies, mantener la columna derecha, cogerse de los cuádriceps y doblar las rodillas).
- Ahora vuélvelo a hacer, pero esta vez añade una leve inclinación a tu columna. Comienza por correr sin moverte del sitio. Cuando te sientas seguro, dirige tu atención a las suelas de los pies. Mantén el contacto de tus pies con el suelo justo debajo de tu columna y, entonces, inclina la columna levemente hacia delante. No cambies nada de cuanto estás haciendo, se trata de añadir una ligera inclinación (de apenas 3 ó 4 cm), y recuerda que has de proyectarla desde tus tobillos. Siente cómo la gravedad empuja tu cuerpo hacia delante. Asegúrate de que no estás tensando tus tobillos, para lo cual has de mantener bien relajada la parte inferior de las piernas.

- Busca un punto en el terreno que diste unos 60 m de donde comienzas a correr. Cuando pases por ese punto dobla tus brazos y mueve los codos hacia atrás en suave balanceo, es decir, en la posición natural del braceo. Si todo va bien, deberías sentirte empujado hacia delante por la inclinación. Eleva tus pies para estar a la altura de tu velocidad. Visualízate a ti mismo moviéndote sobre una cinta rodante. Hazlo según las sensaciones que tengas, y recuerda que le estás enseñando a tu cuerpo algo nuevo, y que no te ha de salir bien forzosamente a la primera. Relájate e inténtalo de nuevo, tantas veces como sea necesario para que llegues a sentir la fuerza de la gravedad y el vuelo de tus pies.

Es muy importante mantener las rodillas bajas, porque si las levantas, tu zancada irá demasiado lejos hacia delante, donde el impacto del talón contra el suelo sería mayor. Si mantienes tus rodillas dobladas, la batida de la zancada se producirá bajo tu centro de gravedad o, mejor aún, un poco más atrás, exactamente donde debe hacerlo, de modo que tus rodillas oscilen hacia delante pero sin elevarse.

- **Dificultad de aprender cómo levantar los pies mientras corres:** Si te cuesta levantar los pies, este ejercicio es estupendo, uno de los favoritos en las clases de principiantes. Es una manera divertida de aprender a correr muy diferente de aquéllas a las que estás acostumbrado. Si eres uno de esos corredores a los que les cuesta salir del hábito de abusar de la parte inferior de sus piernas, aprenderás a no propulsarte con tus pies. Es una buena práctica, también, para correr en la arena o la nieve.

### El ejercicio en el foso de arena

Este ejercicio es excelente para aprender a levantar tus pies y mantener relajada la parte inferior de las piernas al mismo tiempo. Muchos corredores han tenido excelentes resultados después de haberlo hecho durante sólo 5 minutos. Prácticalo siempre que estés corriendo.

Encuentra un sitio donde correr por la arena. Si vives cerca de la costa, esto es relativamente fácil. Si vives en el interior, acude a un polideportivo que tenga el foso de arena del salto de longitud en la pista de atletismo. Nivelas un sendero a lo largo del foso. Comienza a caminar por la arena como si lo hicieras sobre una capa delgada de hielo. Levanta tus pies a cada pisada y trata de dejar la huella más superficial posible, para hacerlo debes relajar tus tobillos. Cuando hayas conseguido hacer lo anterior, corre por la arena muy lentamente, con zancadas pequeñísimas y levanta los pies a medida que avanzas. Luego regresa y observa

tus pisadas. ¿Hay un pequeño cráter en la parte superior de cada huella? Si lo hay es que te estás propulsando con los dedos de tus pies, en vez de levantarlos (Figura 100).

Vuelve a nivelar el camino y corre por la arena, dejando la parte inferior de tus piernas totalmente relajada mientras levantas los pies. Ten presente, a modo de imagen, que no quieres molestar a la arena mientras corres sobre ella. También puedes imaginar que corres sobre brasas vivas con los pies desnudos. Cualquier cosa sirve... Cuando domines este ejercicio, contemplarás un conjunto claro y agradable de huellas sin cráteres (Figura 101). Cuando hayas trabajado lo bastante como para dejar buenas huellas sobre la arena, intenta sentir con tu cuerpo lo que estás haciendo, de modo que puedas trasladar a la carrera, de forma regular, los mismos movimientos.

Cuando, finalmente, seas capaz de atravesar el foso –o de recorrer una distancia mayor sobre la arena de una playa– sin hacer ningún cráter, haz esto: delante del foso de arena de saltos hay una pista que usan los saltadores. Comienza al fondo del foso y corre a través de la arena. Cuando llegues al final del foso continúa corriendo como si la pista estuviera hecha de arena compacta. Flota a



Figura 100. *Marcas de cráteres.*



Figura 101. *Huellas limpias.*

través de ella del mismo modo que lo hiciste sobre el foso, y date cuenta de la levedad con que tocan tus pies la pista. El recuerdo de esa sensación ha de guiarte para saber cómo debes sentir siempre tus pies. En el futuro, si sientes que tu pisada es muy pesada, imagina que estás corriendo sobre la arena e intentas dejar huellas perfectas, sin cráteres.

- **Tobillos:** Aun a riesgo de sonar más que repetitivo, déjame que te lo diga una vez más: muchas de las lesiones de la parte inferior de las piernas se produce por un tipo u otro de abuso. Si algo no lo usas, no puedes abusar de ello. Siempre que corro me concentro en relajar la parte inferior de mis piernas a través de cada fase de mi zancada. Trato de no usar nada por debajo de las rodillas a no ser que me vea en la necesidad de hacerlo. Una de las escasas ocasiones en que eso me ocurre es cuando corro por bosques y me encuentro cientos de retorcidas raíces que he de sortear casi bailando. Sólo entonces, suelo apoyarme sobre los dedos de los pies para saltar entre los obstáculos. Pero tan pronto como he dejado atrás esos accidentes del terreno, vuelvo a relajar la parte inferior de mis piernas.

Otra causa del dolor de tobillos es correr por carreteras con mucha inclinación. La mayoría de las carreteras están diseñadas en forma de ligera cúpula para que el agua de la lluvia caiga hacia los lados y no se inunden. Si corres por el lateral de una carretera con pendiente, por ligera que sea, tus tobillos se están doblando hacia un lado constantemente. En todo caso, has de cambiar de lado de la carretera a menudo, para que cada tobillo se flexione a ambos lados durante los mismos periodos de tiempo. Si corres por la mañana temprano, antes de que los coches se adueñen de las carreteras, te puedes dar el lujo de correr por el centro de la calle, que es, por lo general, más llano. Asegúrate, con todo, de ceder el paso a cualquier cosa que sea más grande que tú...

Otro sitio en el que se han de vigilar las inclinaciones del terreno es en la playa. Aunque en los anuncios turísticos te las presentan como lugares maravillosos, no son el mejor sitio para tus tobillos, ciertamente, porque la arena siempre se inclina hacia el océano. Si tienes que correr en la playa, cubre una distancia corta y después corre justo en el sentido contrario, de modo que tus tobillos se doblen hacia ambos lados.

- **Tendón de Aquiles:** Si relajas la parte inferior de tus piernas mientras corres, no sobrecargarás el tendón de Aquiles. Si te lo has dañado, o incluso lesionado, aléjate de las montañas hasta que hayan desaparecido las molestias. Cuando vuelvas a incorporar las pendientes en tu programa de entrenamiento, súbelas sin forzar hasta que tu tendón de Aquiles se acostumbre de nuevo. Aunque estés tentado de hacerlo, no dejes de caminar o de correr cuando sufras un tirón;

sin un cierto volumen de estiramientos durante el proceso de curación, el tendón se recuperaría encogiéndose, lo que te haría vulnerable a nuevas recaídas. Si te duele tanto que te impide correr, tómatelo con calma y empieza a correr en cuanto puedas. Aplícate hielo para evitar cualquier hinchazón. Y, una vez más, relaja la parte inferior de tus piernas cuando corras. Los tirones del tendón de Aquiles son una de las mejores oportunidades para aprender a relajar la parte inferior de las piernas. Correr en el agua es un excelente modo de mantener tus piernas en forma mientras te recuperas de un tirón del tendón de Aquiles.

- **Fascitis plantar:** Ésta es una de las lesiones que debes evitar a toda costa. Es muy dolorosa y tiene una recuperación interminable, porque siempre estás apoyándote en los pies. Si te duelen las plantas de los pies o la parte que va desde el talón hasta la base de los dedos, tienes todas las papeletas para que toque el regalito indeseable de la fascitis plantar. Cuando sientas los primeros síntomas, aplícate hielo en el pie para reducir cualquier inflamación (lo ideal sería que te hicieras un baño de hielo durante 10 minutos o más, si puedes aguatarlo) y aléjate de las cuestas hasta que hayan desaparecido las molestias. Para estirar el músculo dañado, la fascia plantar, puedes ejercitarte en coger canicas con los dedos del pie, y si has perdido las canicas, haz bolas de papel. A veces la fascitis plantar es un indicador de que debes cambiar de calzado. La media suela de tus zapatillas de correr se rompen con el uso y reducen la capacidad de amortiguación, lo que provoca molestias en la planta del pie.

Los dolores de la planta del pie pueden ser confundidos, a veces, con otros dolores del pie. Si sientes dolor en el arco del pie, puede que tus zapatillas sean demasiado rígidas o que te las ates demasiado fuerte.

- **Calambres musculares:** Suelen tener su origen en la deshidratación y en bajos niveles de electrolitos en sangre. Si a tu cuerpo le falta agua o electrolitos, tendrá dificultades para disponer de la corriente eléctrica necesaria para poner en funcionamiento los músculos.

La mejor prevención posible es la siguiente: bebe un cuarto de litro de agua o de bebidas isotónicas media hora antes de iniciar tu sesión. Si vas a correr durante una hora o más, lleva una riñonera con agua o bebidas para deportistas. Si no sabes cuál, preguntas a tus colegas o en alguna tienda especializada. En todo caso, deberás ir probando éstas y aquéllas para ver cuáles son las que mejor se adaptan a tu cuerpo, las que mejor aceptas. Busca la que sea fácil de beber, que tenga un gusto decente y cuya etiqueta no parezca un tratado de química.

Cuando corro, programo el modo de cuenta atrás en mi reloj para que me avise cada diez minutos y poder reponer electrolitos. Eso me mantiene bien hidratado y me evita tener un calambre muscular. Yo lo llamo el sistema gota a gota. Una

alternativa a la reposición de electrolitos por vía líquida es tomar cápsulas (no tabletas de sal, ojo), lo cual elimina la necesidad de llevar cualquier cosa además del agua. Y lo mejor del asunto es que no tienes que beber esos brebajes desagradables que te dan en los puestos de avituallamiento.

Creo que estas sugerencias pueden ayudarte en las primeras fases del aprendizaje de la técnica del correr Chi. Recuerda la regla de las tres P: Práctica, Perseverancia y Paciencia. Si necesitas ayuda extra, puedes añadir dos P más: Positiva (actitud) y Plegarias...

## CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES

### Correr cuesta arriba

Hay mucho que decir acerca de la carrera cuesta arriba. Lo principal es que aporta una nueva dimensión a tu carrera: la elevación. Subir montañas es una satisfacción impagable, sobre todo cuando miras atrás para ver lo que has hecho. Mucha gente se retrae de subir montes porque creen que es un trabajo excesivo. Pero déjame que te cuente un pequeño secreto: *no es ni la mitad de duro de lo que parece*. Todo consiste en que seas capaz de entrenar tu cuerpo en la técnica, no en los músculos.

El correr Chi no sólo te permite correr más fácilmente sobre llano, sino también en montaña. Cuando corres sobre una superficie plana, como ya creo haber dicho, debes pensar en tu cuerpo como en un equipo de dos componentes –parte superior y parte inferior del cuerpo– con una responsabilidad compartida a la hora de sostener tu ejercicio. Cuando subas montañas necesitarás alterar esa proporción para asegurarte de que no sobrecargas las piernas. La parte superior de tu cuerpo necesita trabajar un poco más en las subidas. Así pues, en vez de un equilibrio 50/50, los nuevos porcentajes han de aproximarse más a un 60/40 o incluso a un 70/30. No se trata sólo de aumentar el esfuerzo de la parte superior, sino de reducir el de tu parte inferior. El mejor modo de hacer lo último es relajar la zona de debajo de la cintura todo lo que te sea posible. Relajar tus piernas acortará tu zancada, lo que te hace cambiar a una nueva marcha, más baja. ¿No es eso exactamente lo que haces en tu coche cuando estás subiendo una cuesta empinada? Para tener una buena eficiencia energética, tu cuerpo ha de seguir las mismas leyes de la física que seguiría una máquina. Luego usa tus marchas y cambia a una más lenta.

En la medida en que ya no estás usando tanto las piernas, tendrás que reorientar el gasto de energía hacia la parte superior del cuerpo. El objetivo es inclinarte más y

bracear. Montaña arriba los brazos deben oscilar hacia delante, no hacia atrás, como cuando se corre en llano. Mantén las manos cerca del cuerpo y muévelas en dirección vertical, comenzando en las caderas y levantándolas hasta el rostro. Imagina que estás intentando lanzarte golpes de gancho. Un movimiento ascendente le dará a tu cuerpo la velocidad de ascenso que necesitas.

El otro asunto importante en las subidas es la inclinación hacia delante. Esto es lo que sucede: cuando corres sobre una superficie llana, tu inclinación forma con el suelo cierto ángulo. Cuando la pendiente se levanta frente a ti, puedes sentirte arrojado hacia atrás, hacia la vertical, por la subida. Eso sobrecargará los isquiotibiales y tus gemelos porque estás pendiente sólo de tu próximo paso. Para contrarrestar esa tendencia, debes mantenerte hacia delante y conservar la concentración sobre la inclinación, de modo que tus pies pisen bajo tu eje corporal en vez de enfrente de ti. Éstos son los puntos que debes recordar en las subidas: acorta su zancada, inclínate hacia delante, balancea tus manos hasta llegar al rostro, relaja tus piernas y mantén tus talones bajos. Relajar tus piernas reducirá el nivel de esfuerzo percibido y te dejará con la sensación de que subir cuestras no es mucho más difícil que correr sobre un terreno llano.

- **Laderas escarpadas:** Si te gusta subir montañas, de vez en cuando te encontrarás en situaciones en las que, al subir una pendiente muy pronunciada, te parecerá más que eres un "paseante" que un corredor. La razón por la que las laderas escarpadas son tan cansadas es porque mantener tus talones bajos es difícil. Te ves forzado a apoyarte sobre los dedos de los pies para prevenir que tus tendones de Aquiles se sobreestiren pero, en cambio, los gemelos se agotan de tener que hacer ellos solos el esfuerzo de mantenerte sobre los dedos de los pies, por lo que acabas parando y te pones a caminar.

Hay otra manera de ver esta situación: de lado. En efecto, gira tus caderas hacia un lado y corre hacia arriba de lado. Tus pies irán trazando una zancada ligeramente cruzada, pero mantendrás los talones sobre el terreno, lo que impedirá que tu tendón de Aquiles y tus gemelos sufran una sobrecarga que puede acabar provocándoles una lesión (Figuras 102-104). Yo lo llamo la *zancada lateral*. Lo hermoso de esta técnica anticonvencional es que pone en funcionamiento los músculos laterales de la pierna, los cuales no suelen usarse cuando estás en terreno llano, por lo que tienes a tu disposición un conjunto de músculos dispuestos a ayudarte. Cuando comienzo a subir una pendiente, lo hago con mi cuerpo girado hacia un lado unos 45 grados durante 6 u 8 zancadas, y después cambio de dirección. Así permito que mis músculos laterales de las piernas se alternen y trabajen y descansen de forma rotatoria.



Figura 102. Zancada lateral ascendiendo, paso 1.



Figura 103. Zancada lateral ascendiendo, paso 2.

Tu braceo también ha de ser diferente en laderas escarpadas. Cuando giras tu cuerpo hacia un lado, tu brazo más adelantado se balanceará en relación con la pendiente de la cuesta, quedando casi inservible. No te preocupes. Deja que oscile levemente y no trates de hacerlo trabajar. En cuanto a la otra mano, la del brazo retrasado, se dirige hacia arriba, por lo que has de dejar que se balancee en esa dirección, es decir, a la búsqueda del hombro contrario. Acorta tu zancada. Recuerda, es una ladera escarpada, luego cambia a una marcha más lenta. Inclínate hacia la pendiente con tu hombro avanzado, como si quisieras abrirte paso por la fuerza a través de una puerta cerrada... Oye, cualquier imagen vale, si te permite verlo claramente...

He oído muchas risitas tontas de mis alumnos cuando menciono la posibilidad de subir las

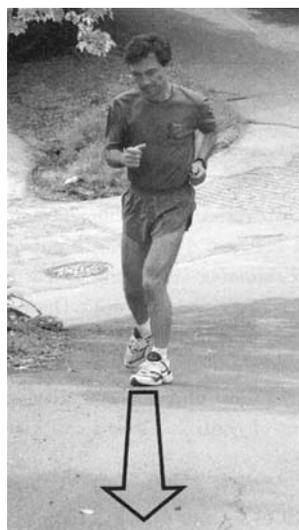


Figura 104. Zancada lateral ascendiendo, paso 3.

pendientes de lado, pero se desvanecen en cuanto lo prueban. Después, esas risitas se convierten en risas francas cuando se percatan de lo fácil que es subir de ese modo una ladera escarpada. Incluso he tenido clientes que me han dicho que esa técnica concreta era lo más importante que habían aprendido conmigo, porque ya no tenían que sufrir la limitación de correr exclusivamente por terrenos llanos. Y que sólo por eso ya merecía la pena.

### Correr cuesta abajo

La clave para correr cuesta abajo de forma cómoda y suave es saber cómo relajarse, tanto física como mentalmente. Si tensas tus músculos según bajas, castigarás tus piernas más de lo que es necesario y te agotarás antes de tiempo. Aprender a relajarse mentalmente mientras descendes es en realidad el aspecto más difícil, porque para mucha gente suele ser el momento en que alcanzan su máxima velocidad.

El punto de interés más importante ha de ser intentar reducir el impacto de las zancadas sobre las piernas y la espalda, de modo que llegues al final del descenso en la misma condición con que abandonaste la cima. Para mí, descender suele ser la parte más divertida de una sesión de entrenamiento. Me imagino a mí mismo fluyendo ladera abajo como un arroyo que busca el camino más rápido. Es el momento en que puedo relajarme, entregarme y dejar que la fuerza de la gravedad se encargue de todo.

Yo divido los descensos en dos categorías: los practicables y los impracticables. Algunas pendientes se ofrecen tan suaves, constituyen un descenso tan gradual, que no necesitas frenar nunca. A éstas las llamo *practicables*: es el momento de soltar las caderas, alargar la zancada y dejar que la gravedad haga el trabajo. En este tipo de descensos puedes aprender cómo aflojar tu cuerpo, relajarte y tomártelo con calma mientras corres a velocidades a las que normalmente te parecería un sueño poder hacerlo. Luego están los descensos en picado, en los que pasas la mayor parte del tiempo frenándote para no descontrolarte. Éstos son los *impracticables*.

- **Descensos practicables:** He aquí una lista de centros de interés que te ayudarán a experimentar nuevos niveles de velocidad y soltura en esos descensos practicables y cómodos.
  - Relaja tu mente y ríndete a la velocidad, pequeño saltamontes.
  - Relájate de cintura para abajo y presta especial atención a la relajación de tus cuádriceps y gemelos.
  - Inclínate cuesta abajo y deja que la parte superior de tu cuerpo vaya por delante de tu zancada.
  - Relaja la parte inferior de la espalda dejando que tu pelvis rote de un lado a

otro. Cada vez que tus piernas oscilen hacia atrás, deja que tu cadera se vea arrastrada hacia atrás también. Esto ayudará a que tu pelvis aprenda a rotar. Tu rotación pélvica ha de permitir que tu zancada se abra hacia atrás a medida que corres cuesta abajo. Retén tu pie sobre el suelo en cada zancada tanto como te sea posible. Si dudas ni siquiera un segundo antes de levantar tus pies, comenzarás a sentir los huesos de las caderas arrastrados por tus piernas así que abran la zancada detrás de ti.

- Encógete verticalmente, como si hicieras un abdominal. Muchos corredores tiran de sus hombros hacia atrás cuando bajan pendientes y eso lo único que hace es curvar la parte baja de la espalda, incrementar la presión en el sacro, al tiempo que lanza las piernas demasiado lejos hacia delante, lo cual, a su vez, hace que se tome contacto con el suelo sobre los talones. Si mantienes tu cuerpo en una posición encogida (la pelvis subida hacia delante, los hombros un poco cargados hacia delante), aligerarás la parte baja de la espalda y reducirás el impacto sobre el sacro de la zancada. Cuando mantienes la postura del balón chi, cargas los hombros hacia delante mientras mantienes la parte baja de la espalda descargada. Practica esta postura cuando no corras, para luego poder trasladarla a la carrera.

### Ejercicio: El giro y la inclinación

Este ejercicio te adiestrará en la relajación de las caderas y del sacro para que tu zancada pueda abrirse cuando coges velocidad en los descensos. Cada vez que tu pierna se desplace hacia atrás, deja que arrastre tu cadera. Esto permitirá que tu pelvis rote adelante y atrás, provocando un ligero giro a lo largo de tu columna. Ten cuidado con ese giro. Significa que estás haciendo lo correcto: relajar la parte baja de la espalda y girar más tu pelvis. Ese giro se produce porque tus caderas rotan en la dirección contraria a tus hombros, y crear un equilibrio.

Puedes hacer este ejercicio a cualquier velocidad. Cuanto más corras, más necesitarás estar relajado de cintura para abajo. Relajando tus caderas y pelvis, aumentarás la extensión de tu zancada entre 6 y 10 cm por zancada.

La primera figura muestra las caderas en una posición neutra con la pierna extendida hacia atrás (Figura 105). La posición de la cadera es *A*, y el lugar donde los dedos contactan con el suelo es *a*.

La segunda figura muestra la cadera oscilando hacia atrás siguiendo la pierna (Figura 106). Ahora, la nueva posición de la cadera es *B*, y el nuevo punto de encuentro de los dedos del pie con el suelo es *b*, lo que muestra el aumento de la zancada en esos seis centímetros. Relajando la parte baja de la espalda puedes girar la columna, lo que, a su vez, aumenta la rotación de tu pelvis..., lo cual te permite ganar velocidad... sin un esfuerzo adicional.



Figura 105. Posición neutra: sin giro en la columna.



Figura 106. A medida que la cadera oscila hacia atrás, la zancada se ensancha.

- **Descensos impracticables:** He aquí una lista de puntos de interés que convertirán esos descensos abruptos en algo divertido y relajante.
  - Cuando bajas una pendiente muy pronunciada con tu coche, dejas de tocar el pedal del acelerador, ¿no? Pues si tu inclinación es el acelerador, lo que has de hacer es retornar a la posición vertical en esas bajadas.
  - Da zancadas más cortas y concéntrate en levantar tus pies a cada pisada, en vez de cargarte sobre cada uno de ellos con todo tu peso. Concentrarte en esto significará una reducción más que notable de la cantidad de impacto que percibes en tus cuádriceps y en tus pies. Si quieres correr más rápido cuesta abajo, simplemente levanta tus pies con mayor rapidez, lo cual no incrementará el impacto en tus piernas.
  - Desciende en zigzag, si tienes espacio para hacerlo. Eso permitirá que los músculos laterales de tus piernas absorban parte del choque.
  - Relaja los hombros y mantenlos bajos. Si lo que necesitas es estabilidad, mantén tus manos alejadas de los costados. Pero no relajes sólo los hombros cuando bajas. Si puedes relajar todo el cuerpo, y especialmente tus piernas, más suave será el viaje hacia abajo.

- Deja que tu peso viaje sobre tus talones, y usa la parte posterior de las piernas para absorber el impacto contra el suelo. Eleva los dedos del pie (Figura 107).



Figura 107. Postura vertical, rabadilla metida y el peso en los talones.

## Ejercicio

He aquí una postura del Tai Chi adecuada para fortalecer tus piernas para los descensos. Comienza por la postura arraigada (Figura 108). Después sigue de pie pero con una pierna adelantada (Figura 109). Todo el peso ha de recaer sobre la pierna que está bajo tu cuerpo. Dobla la rodilla levemente y mantén una línea vertical que pase por la oreja, el hombro, la cadera y el tobillo. Mantén relajada la pierna adelantada, cuyo talón ha de descansar sobre el suelo, pero sin sostener tu peso. Practica esta postura cada día durante 1 ó 2 minutos con cada pierna. Imagina que tienes un soporte invisible que va desde tu tobillo hasta la rabadilla. A medida que tus piernas se vayan fortaleciendo, serás capaz de permanecer más tiempo sobre cada pierna. Éste es el ejercicio más sencillo y eficaz que me ha ayudado a mejorar la velocidad de mis descensos y a reducir el impacto de los mismos sobre mis cuádriceps.



Figura 108. Posición arraigada.



Figura 109. Cambiar el peso de una pierna a otra, dejar caer la rabadilla hacia el talón.

### **Correr por terrenos y entornos nuevos**

Siempre que corres sobre una superficie nueva y distinta de aquella a la que estás acostumbrado, o en un entorno diferente, has de ser consciente de todos los cambios a los que sometes a tu cuerpo. Si estás haciendo algo que no figura en tu programa de entrenamiento, trátalo como una mejora, lo que significa que tendrás que acortarlo en duración e intensidad hasta que tu cuerpo se aclimate a las nuevas condiciones. Yo recomiendo reducir la distancia hasta un 20% y sentir tu propio cuerpo para ver en qué porcentaje debes reducir la intensidad. Si estás de vacaciones en Hawái, no deberías correr por la playa ni la misma distancia ni al mismo ritmo que sueles hacerlo por las carreteras de tu lugar de residencia. Recorta y deja que tu cuerpo se aclimate lentamente a los matices del nuevo terreno. Disfrutarás más de las vacaciones si te comportas de un modo más saludable.

Si piensas en añadir, de forma permanente, un nuevo tipo de terreno a tu programa de entrenamiento, hazlo lentamente, a pequeños bocados. Si añades senderos y nunca has corrido a campo traviesa, incorpóralos en la última parte de tu sesión y ve aumentando semana a semana la proporción hasta que, finalmente, acabes corriendo sólo por ellos. Siempre que dudes acerca de cuánto debes añadir, recuerda el principio del Progreso Gradual y siente a través de tu propio cuerpo cuál ha de ser la cantidad correcta.

## Fatiga

Hay un buen número de cosas que puedes hacer cuando te sientes cansado durante una carrera. Que te sientas fatigado no quiere decir que estés al límite de tus fuerzas. Puede que estés haciendo algo que te fuerza a trabajar más duramente de lo que necesitas.

Recuerdo que cuando iba por el kilómetro 90 de la carrera de 160 de la Western States 100 Mile Endurance Run creí que ya no me quedaba ni una gota de energía en el cuerpo. Ni quería pensar en cómo iba a arreglármelas para acabar los últimos 30 km y acabar la carrera por debajo de las 24 horas, que era mi objetivo. Me detuve en un puesto de avituallamiento y recogí a mi acompañante (en alguna de estas carreras te permiten ir acompañado por un corredor pasada la mitad de la carrera), Antoinette Addison, a quien yo había entrenado durante años. Ella conocía todos los aspectos formales de la técnica de correr como la palma de su mano y estuvo repitiéndomelos durante lo que quedaba de carrera, hasta cruzar la línea de meta. En cuanto comencé a concentrarme en esos aspectos formales, empecé a recuperar parte de mi fuerza física y mental, lo suficiente, de hecho, como para que esos últimos 30 km fueran los más rápidos de toda la carrera. ¿De dónde me vino esa energía? Como ya he dicho anteriormente, si estableces las condiciones adecuadas, tu *chi* fluirá. En la medida en que tuve la fuerza suficiente para mantener mi forma de correr en buen estado, tuve la energía necesaria para seguir corriendo. Siempre que perdía la concentración, tenía que pararme y caminar, lo que significaba una considerable pérdida de minutos. La misión de Antoinette consistía en ayudarme a tener mi mente activa a través de esa concentración en la forma de correr. Cuando eso sucedía, yo podía seguir corriendo. Gracias a su constante labor de recordatorio, fui capaz de acabar 7 minutos por debajo de las 24 horas, mi objetivo inicial.

Cuando estás cansado, en lo primero en que dejas de pensar es en tu forma de correr, lo cual, a su vez, te hace gastar más energía. Te ofrezco una lista de los puntos de interés en los que debes concentrarte cuando te sientes cansado:

- Acorta la zancada.

- Corrige tu postura. Asegúrate de que tus pies contactan con el suelo detrás de la parte superior de tu cuerpo, no delante de ti.
- Mantén la inclinación, pero no te dobles por la cintura.
- Disminuye tu ritmo hasta que recuperes fuerzas.
- Respira más con el abdomen e incrementa el número de respiraciones. Algunas personas se cansan por respirar demasiado pausadamente.
- Mira hacia lo que te rodea. No te centres en tu fatiga o te cansarás más aún. Mira a tu alrededor y extrae energía del paisaje.
- Relaja los hombros. Deja que tus brazos cuelguen a tus lados durante medio minuto cada 3 kilómetros, más o menos.
- Levanta los talones y haz que tus pies se muevan trazando círculos. No los arrastres.
- Intenta relajar cualesquiera músculos que sientas particularmente fatigados o doloridos. Esto te ayudará a mantener el flujo de energía hacia las zonas sobrecargadas.

Siempre me ha sorprendido lo cansado que puede llegar a ser pensar en lo cansado que estoy. Por otro lado, tampoco deja de sorprenderme lo mucho que puede dar de sí mi cuerpo cuando está alineado y relajado.

### **Enfermedad y carrera**

Cuando tengo fiebre no corro. Tampoco cuando tengo un resfriado contagioso o estoy enfermo y hace mucho frío. Fuera de esas excepciones, siempre estoy ahí fuera, porque el hecho de salir consigue que mi corazón bombee, mis pulmones se expandan y mi sistema linfático circule, por no mencionar el hecho de que mi *chi* fluya. Te lo repito una vez más, si eres capaz de sentir tu propio cuerpo, sabrás lo que necesitas, y lo harás perfectamente.

### **Comprar las zapatillas**

- **Cómo saber cuándo necesitas un nuevo par de zapatillas:** Cuando saques un par nuevo de zapatillas de la caja, escribe la fecha en la suela del zapato con tinta indeleble. Después de haber corrido con esas zapatillas durante 4 meses, comprueba si sientes algún estrés en las piernas (superior o más allá de lo normal) durante o después de las sesiones. Si el pavimento te parece un poco más duro o los senderos te están gastando la zapatilla más de lo normal, cámbialas rápidamente por un nuevo par. Si esas sensaciones desaparecen la primera vez que corras con las zapatillas nuevas, habrás tomado una buena decisión. Si las molestias continúan, entonces regresa al capítulo 4. Si llevas la cuenta de los kilómetros, deberías cambiar de zapatillas hacia los 800 km. El número aumenta-

rá a medida que corras más suavemente y con mayor fluidez. Yo he llegado incluso hasta los 1.200 km con un par que usaba para terreno llano, pero eso es algo más que una excepción.

- **Cómo escoger las zapatillas adecuadas:** He aquí una breve guía para comprar zapatillas de correr. Cuando vayas de compras, debes juzgar las zapatillas conforme a estos tres criterios: comodidad, flexibilidad y peso, en ese orden.

(1) Lo primero y principal es escoger una zapatilla que sea confortable. Te tiene que ir como un guante, sin que tengas la sensación de que los dedos se te agarrotan. Ve a tu tienda especializada y pídele al vendedor un modelo de tu talla que sea flexible y poco pesado. Aquí no valen armatostes ni cacharros pesados. Pruébatelas para ver cómo te van. Piensa que buscas una zapatilla que tenga suficiente espacio en la puntera para tus dedos, pues estos nunca deben tocarla, y tu pie no ha de sentirse exprimido en absoluto. Cuanto más se acerquen a las zapatillas de estar por casa, mejor que mejor.

(2) Lo segundo que has de buscar en una zapatilla es la flexibilidad. Sostén el zapato con una mano en la puntera y con la otra en el talón y dóblalo en el mismo sentido en que se dobla cuando corres (Figura 110). Observa cuidadosamente por dónde se dobla. Si es una buena zapatilla, lo hará justo a la altura de la base de los dedos. Si se dobla por la mitad, estirará excesivamente los músculos de la planta del pie. Si no se dobla y permanece rígida a lo largo de toda la suela, olvídate de ella. Una zapatilla que no se doble bien te proyectará hacia los dedos del pie, lo que provocará un sobreesfuerzo de los gemelos al deslizarse el pie al final de la zancada. No, gracias.



Figura 110. Doblar la zapatilla.

(3) Busca una zapatilla con suficiente amortiguación pero que sea ligera. Algunas tiendas de zapatillas tienen balanza. Si la zapatilla pesa unos 400 g para un pie de talla mediana, olvídate; a no ser que busques botas de combate. Una buena zapatilla de entrenamiento debería pesar entre 280 y 300 g. En términos generales, cuanto más pese una zapatilla, más rígida es, luego pide zapatillas para carreras o entrenamiento. Si acabas de empezar tu programa de correr Chi y estás acostumbrado a confiar en

el respaldo de las zapatillas, puedes ir cambiando progresivamente a otras más blandas y ligeras a medida que vayas mejorando tu forma física. Una zapatilla neutra entrena tu pie para que hagas lo que se necesita para correr, en vez de confiar en la zapatilla para que haga ella todo el trabajo.

Una vez fui al Chinatown de San Francisco para comprar un par de zapatillas para Tai Chi. Cuando le dije a la mujer china que estaba detrás del mostrador lo que quería, le echó un vistazo a las zapatillas de correr que llevaba puestas y dijo: «No comprendo por qué los americanos llevan zapatillas como esas..., todo lo que hacen es convertir a los pies en unos estúpidos». Lo que ella quería decir, de un modo en absoluto sutil, era que cuanto menos zapato llevaras en tus pies, más y mejor educaría el pie a tu cuerpo para moverse correctamente.

Por ejemplo, la gente que por regla corre descalza, tiene mejor forma de correr que la que lleva zapatillas. Ve a tu pista de atletismo habitual, corre una vuelta sin zapatillas y observa qué le ocurre a tu forma de correr: te convertirás en un corredor que no talona. Correr descalzo te fuerza a apoyarte sobre esa agradable parte del medio pie, en vez de en tu talón. También te obliga a inclinarte hacia delante, manteniendo la fuerza de tu peso por delante de donde tu pie golpea el suelo. Éste es un ejemplo de cómo tus pies pueden enseñar a tu cuerpo cómo correr correctamente. Menos es mejor.

Si encuentras un par de zapatillas que realmente te vayan bien, compra por lo menos 3 ó 4 pares, si tu presupuesto te lo permite. Así descansarás tranquilo, sabiendo que no te faltarán en muchos meses. Descubrir unas buenas zapatillas es como descubrir un mecánico honesto, es decir, como descubrir un tesoro.

Si eres un corredor de montaña, necesitarás unas zapatillas con una suela agresiva, es decir, una zapatilla con un dibujo que te permita mejorar la tracción en superficies embarradas. Pero ten cuidado: las zapatillas que se anuncian para este medio son, por lo general, demasiado rígidas y macizas. Busca un par que le permita a tu pie correr cerca del terreno y que sea un poco más ajustada, para que tu pie no se deslice en la zapatilla con tanto movimiento lateral como se produce en la carrera de montaña.

- **Domar unas zapatillas de correr:** Cuando compras un nuevo par de zapatillas de correr, tómate algún tiempo para domarlas; no se te ocurra ponértelas y salir con ellas para hacer tu tirada larga. Deja que tu cuerpo se ajuste a las nuevas zapatillas y deja que las zapatillas se ajusten a ti. Las zapatillas nuevas,

recién salidas de la caja, están un poco rígidas al principio, por lo que has de saber exactamente qué le puede hacer esa rigidez a tus pies y a tus piernas: que los músculos de tus pies trabajen más duro que de costumbre, por lo que se irritarán o acabarán doloridos. Sigue el principio del progreso gradual y tómatelo con calma. No hagas más de 5 km en tu primera salida con ellas. Después de todo, la regla general que yo observo me obliga a no correr más del doble de lo que corrí con ellas la primera vez que las usé: si la última sesión corrí 5 km, la nueva no debería pasar de 10 km.

### Correr en cinta rodante

Esta sección es para todos aquellos que viven y corren en regiones septentrionales, donde la nieve y las bajísimas temperaturas tienen una importancia decisiva en su programa de entrenamiento. También lo escribo para aquellos que han escogido correr sobre cinta. (Yo siempre me he sentido inclinado a correr al aire libre, porque hay más *chi* por ahí fuera que en los interiores.)

Quiero comenzar diciendo que correr en cinta rodante no es exactamente igual que correr sobre terreno firme. Representa un menor ejercicio, porque la máquina hace la mayor parte del trabajo. Además, como la plataforma se está moviendo, necesitas emplear en mayor medida los músculos del tobillo para mantener la estabilidad en cada zancada. Si estás practicando la técnica del correr Chi, debes inclinarte y levantar los pies; pero la tasa de impacto sobre tu rodilla es mucho mayor en una cinta rodante, porque ésta se mueve hacia ti. Si no levantas tus pies y te inclinas lo suficiente, el impacto se distribuye por tus piernas.

Inclinarse en una cinta también es difícil, porque hay una tendencia a agarrarse de la barra que incorpora la máquina. A mí, particularmente, me pone de los nervios correr al final de la cinta. Tengo la impresión de que en cualquier momento me voy a convertir en la bala humana y voy a salir disparado contra la pared que tengo detrás.

- Comienza programando la máquina a una velocidad lo suficientemente baja como para que puedas ir incorporando los centros de interés del correr Chi: postura, inclinación, levantar los pies y la cadencia de zancada.
- Si tienes una cinta que te permite correr en pendiente, ponla en una posición en que puedas sentir la inclinación pero que no te suponga un problema mantener los talones bajos cuando contactes con el suelo en la zancada.
- La mayoría de las cintas rodantes tienen un reloj en la pantalla. Utiliza el contador de segundos para establecer la cadencia de la zancada. Cada tres pasos debe pasar un segundo. Si lo haces así, entonces tu cadencia es de 90

zancadas por minuto, lo cual mitigará el impacto de la cinta sobre tus rodillas, dado que la zancada será lo suficientemente corta. Otro modo de atenuar el impacto es levantar los pies y correr con ellos trazando círculos, como una rueda.

- Cuando probé la técnica del correr Chi en una cinta, descubrí que una velocidad inferior a 4'22" por km creaba un impacto de tal envergadura en mis rodillas que me parecía imposible evitarlo fuera cual fuera el ángulo de inclinación con que quería compensarlo. Ese impacto se redujo cuando subí el nivel de pendiente de la máquina para simular que ascendía una montaña.
- Los dos aspectos técnicos fundamentales para correr bien sobre cinta, evitando lesiones, son: mantener la zancada corta y levantar los pies adecuadamente.

### Miscelánea de sugerencias que no encontrarás en otros libros

- **Llevar bien atadas las zapatillas:** ¿Cuántas veces te has hecho un doble lazo en los cordones de las zapatillas para evitar tener que atártelos en medio de una carrera con los dedos helados? Si estás cansado de que se te desaten los cordones de las zapatillas, aquí tienes dos soluciones prácticas para ese problema:
  - (1) Después de hacer el primer lazo, anúdalo con el otro cordón dándole dos vueltas en vez de una, y después complétalo. Si quieres desatarlos, estira por cualquiera de los cabos del lazo y... ¡ta chán! Imposible desanudarlos...
  - (2) Átate las zapatillas con un lazo normal y después toma ambos cabos, júntalos y anúdalos a uno de los cruces de los cordones situados en la parte baja del empeine. A mí nunca se me han desatado las zapatillas con este método, y he evitado, además que me tropiecen los cabos del lazo con ramas o cualquier otro obstáculo, lo cual sería una lata. Este método, por otro lado, te permite desatártelos con un simple estirón.
- **Beber de un vaso de papel en un puesto de avituallamiento:** ¿Has cogido alguna vez un vaso de papel en un puesto de avituallamiento y has derramado la mitad de su contenido antes de que te llegara a los labios? Pues intenta esto: coge el vaso y, después de darle las gracias al voluntario que te lo ha ofrecido, presiona con los dedos en la parte superior para que apenas quede sino un pequeño orificio por donde beber. ¡No se derrama ni una gota!
- **Cómo montárselo con las bebidas isotónicas durante una competición:** Si te gusta avituallarte con bebidas isotónicas te encantará esta manera de hacerlo. Se trata de que compres en tu tienda habitual de artículos de *fitness* un preparado en polvo para bebidas isotónicas. Si usas una cucharada por botella y mezclas cuatro cucharadas con un poco de agua caliente, obtienes una mezcla que te permitirá después, en la carrera, llenar hasta 4 botellas. Lo que tienes que hacer es llenar tu botella vacía con la de agua que te den, añadir

una parte de la mezcla concentrada que llevas en el cinturón de las botellas, agitarlo bien ¡y ya tienes tu avituallamiento isotónico listo! Y sin pringarte los dedos...

- **Correr y competir con temperaturas muy altas:** Si compites en un día muy caluroso, comprueba si los puestos de avituallamiento dispondrán de hielo. Lleva una gorra con alas y, si puedes coger hielo, ponte los cubitos en la cabeza y ata las alas. Puede que necesites atarlas con algo para que no se caiga el hielo. A medida que se vaya derritiendo, te mantendrá la cabeza fría, lo cual es fundamental si quieres mantener el cerebro trabajando a la perfección. El agotamiento por calor puede golpearte cuando la temperatura de tu cerebro aumenta aunque sólo sea ligerísimamente.  
Si no hay hielo, empapa un pañuelo y cúbrete la cabeza con él.
- **Las ponzoñosas hojas de roble y de yedra:** Lava tu cuerpo con lavavajillas inmediatamente después de correr si sospechas que has estado en contacto con cualquiera de ambas clases de hojas. La urticaria se produce por el aceite de las hojas, luego un buen detergente antigrasa te mantendrá alejado del peligro.
- **Cómo mantenerse hidratado sin tener que parar a orinar:** Si tienes un cronómetro con cuenta atrás (lo que yo recomiendo vivamente), prográmalo para que te avise cada diez minutos, momento en el que debes tomar un sorbo, tengas o no tengas sed. Ayuda mucho llevar encima una botella con electrolitos. Este avituallamiento es un factor fundamental para evitar los calambres en las piernas.
- **Comprobar la forma de correr:** Cuando la alarma te avisa de que han pasado los diez minutos, es una buena ocasión para que repases tu forma de correr. ¿Sientes tensión en alguna zona concreta? ¿Estás sobrecargando algún músculo en particular? ¿Pisando demasiado fuerte? ¿No elevando los pies lo necesario? ¿Estás relajando la respiración y sonriendo?
- **Fatiga:** Si te sientes cansado, las dos cosas fundamentales que puedes hacer son: acortar tu zancada e inclinarte más.

***Intentar hacerlo bien y tratar de derrotar a los demás son dos cosas diferentes. La excelencia y la victoria son conceptualmente distintas... y se viven de forma muy diferente.***

Alfie Kohn



La mayoría de la gente cree que el estado de gracia en el entrenamiento sucede porque sí, como si lo creara un poder invisible. A veces, sin duda, se da de ese modo: por arte de magia. Pero tú puedes alcanzarlo de forma regular en tu entrenamiento, en las competiciones y en tu propia vida, siempre que establezcas las condiciones adecuadas. No tiene por qué darse por azar, arbitrariamente.

El estado de gracia no tiene tanto que ver con la competición, como con tener una clara visión de en qué medida te gustaría superarte, establecer un objetivo que incluya esa superación y, después, practicar y entrenar tu cuerpo para que se mueva en la dirección de esa visión que has tenido. Cuando llega el momento adecuado, has de probarte en cualquier competición para saber qué has hecho y para aprender qué necesita mayor atención por tu parte. El punto de rendimiento máximo, y no otra cosa, es lo que hemos dado en llamar «estado de gracia», puede planearse con una antelación de unos seis meses o, por el contrario, aparecer espontáneamente un día, durante un ejercicio rutinario. Se produce cuando eres capaz de dar lo mejor de ti en la actividad que te traes

entre manos y durante todo el tiempo que dure. El estado de gracia no se mide sólo por los resultados. Se mide doblemente: interna y externamente: es cómo te sientes antes, durante y después de un acontecimiento, combinado con los resultados.

Cuando estás en estado de gracia atlético, sientes que te mueves con el fluir de la naturaleza. Estás en armonía con lo que se supone que debes hacer, y dispuesto para ser conducido por el flujo del *chi*. Se da también cuando acabas una competición sabiendo que has dado lo mejor de ti, que has hecho todo aquello de lo que eras capaz. En esos términos, tu estado gracia puede que no coincida necesariamente con tu carrera más rápida.

El lugar adecuado para que se manifieste ese estado de gracia viene dictado por tu pericia y tu condición física. No deberías intentar conseguir tu mejor momento en una carrera de 10 km si te has fijado como objetivo prioritario correr unos excelentes 5 km. De igual manera, es absurdo que busques ese estado de gracia en una carrera con subidas si no te has entrenado para subir cuestas. El estado de gracia tiene que ver con cumplir aquello que has programado, y sólo en raras ocasiones es un accidente sobrenatural. Es algo deliberado desde el momento en que empiezas a entrenar hasta la última zancada de la competición donde quieres que aparezca.

La frase clave que funciona a este nivel es: «Esforzarse para conseguir algo que está más allá de tu nivel corriente de experiencia». Da igual que seas un corredor principiante que intenta correr en 7'40" un kilómetro o un corredor veterano que quiere acabar su primer maratón. Todo es relativo.

## Competir

Me encanta competir, principalmente porque me ofrece la perfecta oportunidad para practicar el hacerme visible a mí mismo durante un extenso periodo de tiempo. No amo sólo la competición, sino el entrenamiento, la planificación y la estrategia correspondientes. La competición es, para mí, como un examen final donde demostrar lo bien que he hecho los deberes y si mis muchos desvelos de estudiante dan o no sus frutos. Un buen día es, por ejemplo, cuando acabo bien en comparación con pasadas competiciones. Si acabo antes que otros rivales en mi categoría de edad, miel sobre hojuelas; pero ese no es el objetivo básico. Yo puedo tener un estado de gracia atlético independientemente de quién acabe por delante de mí.

Siempre que menciono la competición en mis clases, la gente suele echarse atrás con comentarios de este estilo: «Soy demasiado viejo; demasiado lento, y me falta coordi-

nación». Pero yo les respondo que la competición es la oportunidad perfecta para alcanzar el estado de gracia, y que ello le puede ocurrir a cualquiera, con cualquier nivel de habilidad o de condición física. No necesitas ser un primera fila para conseguirlo. Todo lo que se necesita para alcanzarlo es que pongas todo lo que tú sabes en lo que estás haciendo. Esforzarte por lograr el estado de gracia es una oportunidad para verte a ti mismo de una forma distinta. Una vez que se establecen las condiciones adecuadas, la magia aparece.

«Probando, probando...», esa expresión tan familiar de la radio nos permite saber que nuestro panel de mandos emitirá pronto un chirrido como el de una lechuga dolorida. Pero a mí me gusta usarlo para describir la competición: Probando, probando...

La ansiedad de la actuación conlleva una buena cantidad de temores acerca de la competición. El mejor modo de controlar ese estrés es eliminarlo, lo que implica estudiar el asunto hasta que te sea tan familiar como el rostro que ves cada mañana en el espejo. El pico de forma no tiene nada que ver con el músculo, sino con la mente. No tienes que competir para lograr el estado de gracia, pero la competición suele sacar lo mejor de la gente que se acerca a ella con la actitud correcta. No tiene tanto que ver, pues, con la competición, como con hacer algo bien de cabo a rabo, con intención de hacerlo y con la afinación precisa, esto es, dar lo mejor que hay en uno.

Yo suelo usar la competición como una metáfora de la preparación que lleva al estado de gracia. A continuación te expongo cómo me preparo yo para correr competiciones de modo que pueda sacar lo mejor de mí. Todo lo que hago para correr bien, lo hago igualmente para conseguir el estado de gracia atlético. Estos son los puntos de interés a los que presto atención:

- **La técnica:** Trabaja a fondo el conocimiento de los centros de interés del correr Chi y cómo aplicarlos correctamente. Trabaja constantemente para mejorar tu técnica, especialmente en aquellas zonas en las que sientas mayor debilidad.
- **El entrenamiento:** Desarrolla un programa ajustado a tus necesidades personales: diaria, semanal y mensualmente. Ten una buena disposición hacia tu programa y muéstrate perseverante en su cumplimiento. Debes aprender qué tienes que hacer para llegar desde el punto de partida hasta el día de la competición en la mejor condición posible, tanto física como mentalmente.
- **La competición:** Debes contar con un plan logístico de lo que intentas hacer el día de la competición, junto con una estrategia para utilizar todo lo que has estado practicando.

**ENTRENAMIENTO PARA UNA COMPETICIÓN ESPECÍFICA**

Siempre se me dieron mal los exámenes en la escuela. Aparte de mis pobres hábitos de estudio, nunca aprendí cómo entender lo que se me pedía en esos exámenes. Tenía amigos que parecía que no estudiaran nunca y siempre sacaban un excelente en los exámenes. Cuando les preguntaba cómo lo hacían, solían responderme: «Me he imaginado lo que me iban a preguntar y he estudiado eso. Y he dejado de lado lo demás». Muy fácil de decir, desde luego.

Los únicos exámenes reales que hago ahora tienen lugar cada tres años, para poder sentarme al volante de un automóvil. Pero otro tipo de examen que hago es el del día de la competición. Una competición es la versión física de un examen. Tienen la misión de medir lo bien que te has preparado y lo bien que has sabido sortear los problemas que se te han ido presentando. Yo he aprendido, a lo largo de mis años de corredor, cómo aprobar este tipo de exámenes. Este capítulo está dedicado a algunos de los trucos que he ido aprendiendo a lo largo del camino.

¿Cómo te gustaría correr en estado de gracia en tu próxima competición? Seas un primerizo o un corredor experimentado, puedes sacar el máximo rendimiento a tus posibilidades haciendo algunos deberes durante las semanas que te llevarán hasta la carrera.

No es una sorpresa para nadie que muchas carreras (ésas que no son lo bastante largas como para atraer a los kenianos) las ganan corredores locales. Puedes llamarle la ventaja de jugar en casa, pero ¿qué significa eso exactamente? Quizá que los corredores locales se entrenan por donde transcurre la carrera y conocen al dedillo el recorrido con todos sus pros y contras. Saben cuándo pueden aflojar, cuándo han de aumentar el ritmo y cómo ajustar su nivel de esfuerzo a las demandas que el recorrido les impone. Los corredores inteligentes saben qué pueden esperar y se entrenan en función de ello. Independientemente de la distancia, el entrenamiento específico para una carrera te da enormes ventajas, bien porque quieras ganar la competición, bien, simplemente, porque quieras batir tu marca personal.

¿Qué es un entrenamiento para una carrera específica? Pues ni más ni menos que realizar tu entrenamiento con vistas a los desafíos específicos de una competición. Entrenándote de este modo te prepararás mejor para cualquier eventualidad que pueda surgir el día de la carrera. ¿Es una carrera llana o montañosa? ¿Habrás avituallamientos? ¿Será en asfalto, a campo traviesa o por cemento? ¿Será el tiempo atmosférico un factor a tener en cuenta? ¿Será una salida masiva? Contestar a esas

preguntas te permitirá tener una clara idea de cómo entrenarte para estar preparado para afrontar *cualquier cosa* el día de la carrera. A nadie le gusta correr a ciegas, y mucho menos en una carrera.

Una pequeña planificación permite recorrer un gran camino, pero lo mejor es empezar el entrenamiento para tu carrera específica un par de meses antes, como mínimo. Esto será, entiéndase, un añadido a lo que ya haces normalmente para obtener tu mejor forma física, por supuesto.

Lo primero es encontrar una carrera dentro de las características de aquella para la que te gustaría entrenarte. Muchas de ellas tienen páginas webs donde te ofrecen la información que necesitas. Si no la tienes cerca de tu localidad, escribe, por vía postal o por e-mail, para obtener un mapa de la carrera y el perfil del desnivel de la misma. Mejor aún es contactar con gente que la haya corrido y que te puedan dar esas informaciones sobre los detalles que sólo conocen bien quienes la han hecho con anterioridad. Si puedes, recorre en coche el trazado, o mejor aún, recórrelo corriendo y toma nota después, kilómetro a kilómetro de cómo es la carrera. He aquí algunas de las cuestiones que puedes plantearte, además de algunas sugerencias sobre cómo iniciar tu programa de entrenamiento para la carrera escogida.

Cada programa de esta naturaleza está diseñado en relación con tres factores básicos: el terreno, la logística y la experiencia personal.

## Terreno

- ¿Cómo son los dos primeros kilómetros de la carrera: llanos, cuesta arriba o cuesta abajo?  
Comienza tus entrenamientos con un par de kilómetros similares a los que te encontrarás el día de la carrera. Dos semanas antes de la competición practica el empezar más lento de lo que deberá ser tu ritmo regular de carrera. Yo suelo marcar en los entrenamientos esos dos kilómetros con cinta adhesiva de 250 m en 250 m para poder practicar mi ritmo de salida. De este modo puedo ir haciendo ajustes en mi ritmo en vez de darme cuenta, al cabo de un kilómetro, de que no estoy cumpliendo lo programado. (Por supuesto que esas marcas sólo las hago en carreteras, nunca en pistas de atletismo o en senderos reservados para bicis.)
- ¿Cómo es la superficie donde se va a correr? ¿Cambia durante la carrera?  
Realiza parte de tu entrenamiento en idéntica superficie. He conocido a muchos corredores que se entrenaban para un maratón por senderos campestres y se llevaban un buen mazazo al correr un maratón por carretera.
- ¿Hay cuestas? Si las hay, ¿qué tanto por ciento de desnivel tienen y qué longitud?

- ¿En qué punto exacto del recorrido aparecen?  
Al entrenamiento hay que añadirle la carrera por montaña una vez por semana –preferiblemente de la misma altitud y desnivel– y sustituir los entrenamientos en pista por intervalos en montaña. El objetivo de un exitoso corredor de montaña es mantener un ritmo cómodo sin acabar con las piernas cansadas. Las subidas son una ocasión excelente para practicar la técnica de correr. Asegúrate de hacer las subidas en el mismo punto kilométrico en que te aparecerán en la carrera. Si hay una subida significativa a los 6 km de carrera, trata de reproducir la misma situación en tus entrenamientos. Sé creativo y diseña en tu zona el circuito de una competición simulada donde puedas ir y hacer algunos entrenamientos semanales.
- ¿Se corre la competición a una altitud mayor a la que tú normalmente entrenas?  
Si es así, deberías hacer, alrededor de un par de semanas antes de la competición, algunos entrenamientos para aclimatarte. Si no vives cerca de ningún sitio donde puedas reproducir las condiciones de altura de la competición, puedes practicar más intensamente la técnica de respiración con el vientre, de modo que aumentes la tasa de captación de oxígeno. Si es al revés, y corres a nivel del mar, viviendo en una altitud superior, agrádecete a tu buena estrella y diviértete.

## Logística

- ¿Cada cuántos kilómetros habrá puestos de avituallamiento y qué habrá en ellos?  
Nunca comas o bebas en una competición nada que no hayas probado con anterioridad. Quién sabe si quizá pueda resultar que eres alérgico a alguna de las bebidas deportivas que te ofrecen. Si los avituallamientos están muy separados entre sí, conviene que lleves tus propias provisiones líquidas. Si planeas beber lo que te ofrezcan, pruébalo antes en los entrenamientos para ver si tu cuerpo lo acepta o lo rechaza.
- ¿Cuánta gente participa: cientos o miles de corredores?  
Si sales con la intención de batir tu récord personal, no escojas una carrera multitudinaria, y asegúrate de que sales en las primeras posiciones.
- ¿A qué hora del día se da la salida?  
En las dos semanas anteriores a la competición, comienza la mayoría de tus entrenamientos a esa hora.
- ¿Correrás con amigos o quizá sólo comenzarás con ellos?  
No te duermas a la hora de practicar el ritmo de inicio de la prueba (más lento del ritmo medio que esperas conseguir), y no te dejes arrastrar al ritmo de nadie.
- ¿Cuál es tu plan de hidratación?

Si se trata de una carrera en un clima cálido, practica la hidratación. Has de conocer tus límites y saber qué cantidad de agua y electrólitos necesita reponer tu cuerpo. Cada corredor es diferente. Yo he aprendido que si bebo un sorbo de agua cada diez minutos, no me deshidrato ni tengo que pararme para orinar. Las tiradas largas son una ocasión perfecta para descubrir lo que tu cuerpo tolera y también lo que no. Si tu cronómetro tiene función de cuenta atrás, úsalo para programar tus intervalos de hidratación y descubre qué es lo que mejor te funciona.

- ¿Cuál es tu plan de reposición de electrólitos?  
Después de muchos intentos y equivocaciones, yo continúo usando cápsulas de electrólitos, disponibles a través de internet. Busca, de todos modos, vendedores que provean a los clubes de fondistas o en alguna farmacia. Las píldoras son prácticas y te ahorran la inquietud de no saber qué te están ofreciendo en los avituallamientos. Yo tomo una cada hora y siempre evito la aparición de calambres.

### **La experiencia personal**

- ¿Has corrido la distancia de la competición anteriormente?  
Física y psicológicamente es una gran ventaja haber corrido con anterioridad la totalidad de la distancia de la competición, pues así sabrás a lo que se expondrá tu cuerpo ese día. El día de la competición no es el mejor día para acercarte a la frontera de lo desconocido.
- ¿De cuántas semanas dispones antes de la carrera?  
Dispón de tiempo suficiente para despegar, entrenar y ponerte a punto, de modo que estés en tu mejor momento el día de la competición. Recuerda que dos meses antes del día D has de incluir entrenamientos específicos para esa carrera concreta.
- ¿Tienes algún compromiso que implique esfuerzo físico cerca del día de la carrera?  
Cancélos, si es que esa competición significa algo para ti. Yo he visto cómo alguna gente arruinaba una carrera por hacer algo tan inocente como las labores de jardinería justo el día antes. Prepáralo todo para tomarte el día libre justo antes de correr. Si has de desplazarte hasta el lugar de la carrera, llega temprano, organízate y relájate.

## GRANDES SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO

Como añadidura a todo lo ya reseñado, te ofrezco algunas sugerencias que te ayudarán a recordar qué has de hacer durante el entrenamiento para esa carrera específica que hayas seleccionado.

- **Hidratación:** Acostúmbrate a beber mientras corres. Toma bebidas con electrolitos antes y durante tus entrenamientos, pues te ayudarán a reponer las sales minerales que pierde tu organismo cuando sudas. Deberías beber un cuarto de litro de agua cada 15 ó 20 minutos de carrera o de caminata en tus entrenamientos y durante la propia competición. Hidrátate bien antes y durante la carrera. Bebe como mínimo un litro de agua dos horas antes de la competición.
- **Dieta de entrenamiento:** Come siempre una buena cantidad de proteínas (carne, pescado, pollo, tofu) después de un entreno agotador: te ayudará a restaurar el tejido muscular. Toma una buena comida de carbohidratos la noche previa a cualquier ejercicio que tú consideres un auténtico desafío (pan integral, cereales enteros, pasta integral, féculas). Del mismo modo, evita comidas ricas en proteínas antes de un trabajo duro. (Este punto de la dieta se trata con mayor detenimiento en el capítulo 9.)
- **Dieta precompetición:** Desde el 6º día hasta el 4º antes de la carrera, come proteína para desayunar y comer (productos de soja, carne, pescado o judías con arroz). Desde el 3º hasta el día anterior al acontecimiento come solamente hidratos de carbono (sin proteínas): pasta de cereales integrales (usa salsas sin carne añadida), cereales integrales y vegetales.
- **Día de la competición:** Come alimentos que digieras rápidamente, para proveer azúcar a la sangre. No comas en exceso –plátanos, tostadas con miel, dátiles o pasas– y, sobre todo, no comas nada a lo que no estés acostumbrado.
- **Dieta postcompetición:** Una buena comida proteínica (carne, pescado, pollo o tofu) después de una competición te ayuda a recomponer el tejido muscular. También es muy importante reponer minerales, para lo cual son excelentes las ensaladas verdes abundantes y las verduras poco después de la carrera.
- **Zapatillas:** Si estás pensando en adquirir un par nuevo de zapatillas para la carrera, cómpralos y úsalos por lo menos tres semanas antes del acontecimiento, ¡nunca la misma semana! La mayoría de las zapatillas tienden a estar algo rígidas nada más salir de la caja, y te podrían causar ampollas si las usas sin domarlas previamente.
- **El ritmo de salida:** Ensaya el ritmo de salida. ¡No salgas demasiado deprisa! La mayoría de la gente lo hace y se quema antes de los 5 km. Empieza con lo que tú consideres un buen paso medio. Si te queman los músculos es que vas

demasiado rápido. Permanece relajado y todo te saldrá mejor. Marca en una carretera un par de kilómetros que copien los de la carrera. Ejercítate en correr a un ritmo que sea unos 30 segundos más lento de lo que tienes pensado que sea tu ritmo de cruce: éste ha de ser tu ritmo de salida. Reconoce cómo lo siente tu cuerpo y recuérdalo para el día de la carrera.

- **Reducción progresiva del entrenamiento:** Ha de hacerse reduciendo el kilometraje y las sesiones de velocidad. No se trata de correr de forma más lenta, sino de hacer sesiones más cortas al mismo ritmo habitual de los entrenamientos. Es bueno mantener tus piernas a punto, pero descansadas.
- **Día duro/día suave:** En cada periodo semanal deben alternarse los días duros con los suaves, de modo que no haya ningún riesgo de sobreentrenamiento. Si subes cuesta un día, corre en llano al día siguiente. Si haces una sesión de velocidad, continúa al día siguiente con una sesión de carrera fácil.
- **Si la competición incluye montaña:** Acostúmbrate a correr en cuesta haciendo pequeños intervalos en montaña. Consisten en subir durante 1 ó 2 minutos y descender otro tanto. Comienza con suavidad e incrementa la velocidad a medida que aumenten los intervalos. Asegúrate de hacer un buen calentamiento antes de realizar este ejercicio: como mínimo debes correr previamente unos 3 ó 4 km antes de empezar los intervalos. Esto te evitará los típicos tirones de los músculos que están fríos y a los que sometemos a grandes cargas de trabajo.
- **Entrena con un colega:** Encuentra algún colega con quien puedas compartir el entrenamiento y con quien establecer una complicidad para respetar vuestros entrenamientos individuales. Correr con alguien también permite ayudarse mutuamente a la hora de criticar constructivamente la forma de correr de cada uno.
- **Entrenar la resistencia:** Si te entrenas para correr 5 ó 10 km, has de programar tu entrenamiento para que puedas hacer esa distancia al menos una vez por semana. Los maratonianos deberíais estar entrenados para correr los 42,195 km en cualquier momento. Entrenar el cuerpo en la resistencia es la mejor garantía de que disfrutaremos de un excelente día de competición. Intenta variar las carreras de tu programa semanal para que todo lo que necesite asimilar tu cuerpo lo tenga asimilado cuando llegue el día de la carrera.
- **Familiarizarse con el trayecto de la carrera:** Consigue un mapa y recorre el circuito en automóvil, o corriendo, para saber qué te puedes encontrar y dónde.
- **Descansar en carrera:** Si te cansas durante una carrera, relaja todo tu cuerpo e inclínate hacia delante desde tus tobillos. Deja que la gravedad haga el trabajo y permite que tus piernas descansen.

- **Correr por asfalto:** Cuando salgas a correr, imagínate que lo haces sobre una delgada capa de hielo y eso te ayudará a entrenar con una pisada suave. Si tu carrera es por carretera, haz la mayor parte de tu entrenamiento en ese tipo de firme.

## SUGERENCIAS PARA EL DÍA DE LA CARRERA

Te ofrezco una lista de recordatorios que harán del día de tu competición una jornada positiva y un acontecimiento memorable.

- Llega al lugar donde se celebra la carrera con tiempo suficiente para aparcar tranquilamente, ir andando hacia la salida y calentar con un trote fácil.
- Programa la función cuenta atrás de tu cronómetro para que te avise cada diez minutos. Cuando suene la alarma, repón electrolitos y revisa los aspectos esenciales de tu forma de correr, especialmente la postura y la inclinación.
- Calienta: empieza a hacerlo unos 20 minutos antes de la carrera, trota al menos un par de kilómetros, dependiendo, en todo caso, de lo que tú sientas que tu cuerpo necesita. Hazlo, de todos modos, a ritmo lento. Recuerda que simplemente estás calentando los músculos y poniendo tu circulación en movimiento. Estirarse suavemente después de haber calentado ayuda a veces a aliviar los nerviecillos previos a la salida. Haz los ejercicios aflojadores. Te servirán para concentrarte más en el presente. Comprueba tus zapatillas una vez más para asegurarte de que las llevas bien atadas, que te sientes cómodo y para cerciorarte de que no se te desaten. Trota durante 10 minutos a ritmo suave y haz estiramientos suaves. Después de todo eso, haz unas cuantas aceleraciones sin forzar.
- Camina hasta donde quieras situarte e intenta hacerlo muy poco antes de que den el pistoletazo de salida. Se supone que tú no deseas permanecer de pie y dejar que se te aburran las piernas. Si llegas al sitio demasiado pronto o la carrera se ha retrasado, mantén tus piernas en movimiento. Sacúdelas, corre sin moverte del sitio, camina un poco o da algunas zancadas más.
- Cuando empieza la carrera, no arranques con rapidez. Corre suave el primer kilómetro. Cuando lleves corriendo más de una hora, no necesitarás preocuparte de si pierdes o ganas un par de minutos, y eso, a veces, puede marcar la diferencia entre completar o no la distancia y disfrutar de una gran carrera o no.
- Comprueba tu ritmo antes del segundo kilómetro. Si es más rápido del que habías proyectado, reajústalo, relájate, y retómalo. No te digas a ti mismo: «Pues no me siento tan mal a este ritmo. Creo que lo mantendré». Lo pagarás más tarde.

Comprueba en el marcador del siguiente kilómetro si has hecho o no el reajuste necesario.

- Has de saber de antemano qué tiempo quieres hacer en los puntos kilométricos que has establecido para comprobarlo, pero no te maltrates anímica ni físicamente si estás un poco por detrás de la expectativa.
- Bebe antes de sentir sed..., toma electrolitos antes de que te den calambres... y ajusta tu forma de correr antes de cansarte.
- Si te sientes cansado, haz *siempre* estas tres cosas:
  - (1) Estira tu postura.
  - (2) Acorta tu zancada.
  - (3) Inclínate desde tus tobillos.

Otros complementos de probada efectividad para aumentar la energía son los siguientes: mira hacia delante, sonríe, háblale a alguien, presta atención a lo que te rodea, fíjate en alguien que vaya delante de ti e intenta atraparlo, bracea más, revisa tus centros de interés, sonríe más.

- Dale las gracias a cada voluntario que veas y anima a cualquier corredor al que adelantes.
- Recuperación de la carrera: enfría paulatinamente, estírate, haz el drenaje de las piernas, bebe. Cuando llegues a casa, date un buen baño de agua caliente tan pronto como te sea posible.

Mientras estés sentado en la bañera medita sobre lo que acabas de hacer. ¿Cómo te sientes? Básicamente, haz una revisión del final de la carrera y extrae las consecuencias positivas, las que sean, que te ha deparado la experiencia. Si hay algo que hubieras podido hacer de forma distinta, acéptalo como una lección aprendida y conviértelo en un centro de interés para concentrarte en ello en futuros entrenamientos.

Masajea tus piernas, bebe más agua y come una buena comida con proteínas. ¡Te lo mereces!

- Al día siguiente de la competición, monta en bici o camina para soltar las piernas. Después haz unos estiramientos y vuelve a tomar un baño caliente.

El éxito de tu carrera será directamente proporcional a la cantidad de planificación y preparación que tú pongas en ella, a todos los niveles. Algunas de estas sugerencias son para que mejores tu ventaja física, y otras para que mejores la mental. Prepararte a ti mismo te ayudará a competir dando lo mejor de ti y a superar con un excelente ese duro examen.



***La sabiduría de la vida consiste en la eliminación de todo lo que no es esencial.***

Lin Yu-Tang



Creo firmemente que tu dieta juega un papel importantísimo tanto en tu correr como en tu entrenamiento. Es una afirmación muy atrevida, lo sé, pero también te diré que cualquiera de nosotros puede mejorar su carrera si mejora su dieta, y que no hay modo de llegar a alcanzar tu máximo potencial en la carrera sin plantearse el tema del abastecimiento de energía. Si tu dieta es de alto octanaje y sin plomo, accederás a mayores cantidades de *chi*, las cuales te proveerán de la gasolina necesaria para el más alto nivel de rendimiento.

No sé en tu caso, pero en el mío sí sé que las dietas no han sido un tema fácil. El problema comenzó probablemente cuando yo era un crío. Con tres hermanos más, la comida era una pelea cotidiana. Daba igual el número de personas que se sentaran a comer, porque siempre parecía que había comida suficiente para todos menos para uno. Y si yo quería hacer una comida completa, tenía que competir con los demás y

lanzarme a por ella, si no quería quedarme con las migajas. Algo de aquella temprana experiencia debe haberseme quedado en mi conducta alimentaria: aún me lanzo a comer como si no hubiera suficiente comida para todos. He luchado contra esa tendencia desde que la reconocí como un defecto que debía superar, hace ya 25 años. He mejorado mucho, pero aún me quedan resabios de aquel lejano ayer. Cuando me acerco a una comida de un modo relajado y centrado, puedo tomármelo con calma y disfrutar de ella, de la compañía y de la experiencia. Si estoy tenso, tengo prisa o simplemente me siento vago, puedo caer en mi antiguo estado en un abrir y cerrar de ojos y, antes de darme cuenta, me he dado un atracón.

Mi problema con la dieta me ha llevado, a lo largo de los años, a estudiar y practicar el extraer lo máximo posible de la comida con que me alimento. He tenido la bendición de tener excelentes profesores en este tiempo. Lo que he descubierto es que, al igual que con el correr Chi, necesito establecer las condiciones de mi dieta para que el *chi* pueda fluir. Esta aproximación a la dieta me ha funcionado durante veinte años y puede que te ayude con unas pautas que te sirvan para crear tu propia dieta personal saludable. Está basada en la acumulación de *chi*, que es de lo que se ha de tratar en la alimentación. Cuando tu *chi* fluye –sea como consecuencia de una buena carrera o de una fresca y sana comida– te sientes profundamente nutrido. Echémosle un vistazo al modo de establecer las condiciones adecuadas.

## PRINCIPIOS DEL CORRER CHI APLICADOS A LA DIETA

Hay tanta información, y a veces tan contradictoria, acerca de la dieta, que se hace difícil saber qué consejos te serán más beneficiosos. Lo que a mí me ha ayudado más ha sido seguir una dieta basada en los principios del correr Chi. Lo que probablemente estés pensando ahora es algo así como «Vale, está bien, oigamos la dieta número 10.005». Pues escúchame hasta el final, porque te voy a dar unos consejos de tipo general que te serán útiles sea cual sea tu forma de plantearte el régimen alimentario, seas omnívoro o vegetariano. Cada uno de estos principios arroja luz sobre aspectos de la dieta de la manera más saludable que te puedas imaginar.

### **Algodón y acero**

Recógete en tu centro y despreocúpate de todo lo demás. O dicho de otra manera: ser consciente de tu dieta es el primer paso para deshacerse de alimentos o hábitos que en modo alguno son buenos ni para correr ni para tu salud. Si quieres que tu dieta tenga efectos saludables y duraderos en tu vida, debes ajustarte a tus intenciones y recordar en todo momento por qué estás haciendo lo que haces.

Adoro el queso. Podría comerlo cada día, pero causa auténticos estragos en mi cuerpo. Cuando lo como en exceso, se me carga la cabeza y empiezo a sentirme como una babosa. En consecuencia, me limito a tomarlo sólo cuatro veces por semana, porque ése es el límite que puedo tolerar para que mi cuerpo no se sienta extraño. Como dice el principio, recógete en tu centro (es decir, mi conocimiento de que demasiado queso no es bueno para mí) y olvídate del resto (las otras veces durante la semana en que me muero por comerlo). Cíñete a tu plan –porque eso es recogerte en tu centro. Y no te dejes arrastrar por todas las cosas que te sacarán de él y te alejarán de tu plan. Cada vez que te recoges en tu centro, ganas *chi*.

### **El progreso gradual: la vía del paso a paso**

Si quieres seguir una dieta más limpia y saludable –algo que te recomiendo fervorosamente–, has de dejar que tú mismo –y tu cuerpo, por supuesto– os toméis algún tiempo para desarrollar nuevos hábitos respecto de la comida. No confíes en hacerlo todo perfecto a la primera de cambio. No es una tarea fácil, luego sigue la vía del paso a paso para conseguir tus objetivos. Haz pequeños cambios y deja que se vayan acumulando. Es lo más parecido a aprender los centros de interés del correr Chi: es fácil si los practicas de uno en uno. Cuando el hábito se haya integrado en tu sistema, puedes añadir otros nuevos. Tómate tu tiempo y hazlo bien. Construyes tu *chi* si te muestras firme en cada uno de los pasos que das a lo largo del camino.

Por ejemplo, si quieres reducir la ingesta de azúcar (lo que también recomiendo fervorosamente), no intentes hacerlo mientras estás tratando de dejar la cafeína y tienes por delante un proyecto que has de presentar en pocas semanas. Comienza por el azúcar y, cuando ya te hayas liberado de ese hábito, sigue con la cafeína.

El aumento de fuerza interior (*chi*) obtenido por mejorar el más pequeño aspecto de tu dieta te dará la confianza necesaria para seguir añadiendo mejoras. Ten la seguridad de que el efecto acumulativo procedente de cambiar muchos aspectos de tu dieta para mejorar tu salud será transformador.

### **Equilibrio**

Para mantener fuerte tu *chi* en tu sistema, es importante mantener un equilibrio entre los nutrientes necesarios para que tu cuerpo pueda correr bien. Mis porcentajes son los siguientes: de un 60 a un 70% de hidratos de carbono; de un 15 a un 20% de proteínas; y de un 20 a un 25% de grasas. Tú tienes que averiguar qué es lo que a ti más te conviene. Entre estos tres grupos es entre los que debes mantener un equilibrio para proveer a tu cuerpo de energía del modo más saludable. Si tu equilibrio nutricional está descompensado, tu disponibilidad de energía fluctuará, en vez de ser un

aporte constante. De ello se deducirá algo así como un humor cambiante, con ascensos y descensos de energía que te producirán un cierto nivel de impredecibilidad en tu vida en general.

No sólo se trata de que necesites comer equilibradamente y que tu vida mejore por ello, sino que es también muy importante que los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas sean de la mejor calidad. Si sigues una dieta de alta calidad, tu cuerpo se equilibrará de dos maneras: tendrá un equilibrio nutricional, con las raciones adecuadas de cada uno de los tres grupos de alimentos básicos; y estará equilibrado en lo referente a las demandas de energía que plantea una vida activa. Alimentos de alta calidad = energía de alta calidad.

Hay un sinfín de cosas que llevan el cuerpo al desequilibrio. Muchos dulces, demasiadas proteínas y fritos de cualquier clase son un ejemplo evidente. Nuestra sociedad está abocada a los dulces y los postres. En todo hay azúcar, especialmente en los alimentos preparados, luego es la mar de fácil comer demasiados azúcares de asimilación rápida que te suben al máximo el azúcar en sangre y que te provocan, después, un bajón con la sutileza de la maza de un director de subastas. La dieta común americana suele contener algo de carne al menos una vez por día, y eso es bastante más proteína animal de la que tu cuerpo necesita. Por otro lado, nuestra cultura está colgada de los fritos, con sus nefastas grasas saturadas; de los alimentos precocinados; de la mantequilla, y otros productos animales. Un poco es incluso bueno, pero las cantidades que come la gente están bien lejos del equilibrio que la ingesta ha de tener con las necesidades reales de nuestros cuerpos.

Otro importantísimo aspecto de ese equilibrio, para quienes quieren regular su peso, es el que se ha de producir entre calorías ingresadas y calorías quemadas. Si quieres perder peso, debes desequilibrar la balanza por el lado del platillo de las calorías quemadas; y al revés, si de lo que se trata es de ganar peso. Se trata de una fórmula simple que ha gobernado las proporciones corporales desde la edad de las cavernas y que representa un estupendo ejemplo de termodinámica aplicada.

## La pirámide

La pirámide se relaciona con tu dieta en el sentido de que te sugiere que puedas encontrar un fuerte cimientito en alimentos que te ofrecen el máximo de *chi* con la menor cantidad de energía necesaria para procesarlos. A medida que vamos subiendo por la pirámide, hallamos alimentos que seguimos necesitando en nuestra dieta, pero en menores cantidades, y con la conciencia de que en mayor cantidad son perjudiciales: han de consumirse en proporción a la base de la pirámide.

Esta pirámide no es la pirámide de alimentación oficial del Ministerio de Sanidad. Se basa en la dieta de la que yo he disfrutado, con excelentes resultados, durante más de veinte años. Lo repito: se trata de pautas de carácter general. Si eres vegetariano o un atleta de gran fondo, deberás cambiar esta pirámide en función de tus necesidades.

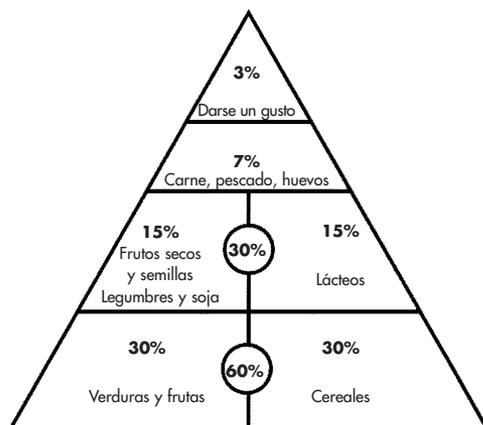


Figura 113. La pirámide de los alimentos.

**Nivel 1:** Para que tengas una fuente saludable de suministro de energía de combustión limpia, el fundamento de tu dieta (la base de tu pirámide) deberían ser los cereales, las frutas y las verduras. Las frutas y las verduras no son solamente una fuente de energía limpia mediante sus hidratos de carbono, sino que también proveen tu cuerpo con los imprescindibles antioxidantes que te defienden de los radicales libres. Los radicales libres se producen en el tejido celular a causa del ejercicio, y se les acusa de ser los responsables de muchos procesos de deterioro del cuerpo, desde el cáncer a la insuficiencia del sistema inmunológico, pasando por el envejecimiento prematuro. Los cereales integrales son menospreciados e infrutilizados en nuestra cultura occidental. Son carbohidratos de asimilación lenta que proveen al cuerpo de una fuente de energía duradera y constante. Cuando el cereal integral se procesa y refina, se convierte en carbohidrato de asimilación rápida y en una fuente de energía de escaso octanaje. Mis cereales integrales favoritos son el arroz, el kasha (alforfón o trigo sarraceno), la avena, el maíz, el bulgur (una preparación especial del trigo integral) y el pan de trigo integral. El

60% de mi dieta diaria procede del primer nivel de la pirámide: el 30% de frutas y verduras y el otro 30% de los cereales integrales.

**Nivel 2:** El siguiente nivel de alimentos llega hasta el 30% de mi dieta: el 15% de las nueces, semillas y legumbres (productos de soja, mantequillas de nueces, judías secas y lentejas) y el 15% de productos lácteos (queso, yogur y leche). Si no tomas lácteos, deberás ingeniártelas para conseguir las grasas y las proteínas con productos vegetales. Pero si tomas lácteos, redúcelos a sólo el 15% de tu dieta. Necesitas alimentos de tu nivel 2 de la dieta para mantener un *chi* fuerte en tu sistema, pero la cantidad (30%) es la mitad que la del nivel 1.

**Nivel 3:** En mi dieta, el tercer nivel consiste en carne, pescado y huevos, que como regularmente, pero de forma moderada, en pequeñas cantidades. Representan un 7% del total de lo que como. Tomo pescado y carne una vez por semana cada uno y huevos de una a dos veces por semana. Cuando se abusa de la proteína animal, se reduce el *chi* a causa del intenso proceso de asimilación que requiere. Cuando comas carne, debería ser de la mejor calidad posible. Si eres vegetariano, deberás consumir proteínas de origen vegetal, tales como legumbres y las grasas de los aceites, de los frutos secos y de la mantequilla de frutos secos.

**Nivel 4:** El 3% de tu dieta deberían constituirlo alimentos que no son consumidos desde la perspectiva nutricional, pero que son nutritivos e importantes a otros niveles. Yo como un postre riquísimo una o dos veces por semana, pero cuando siento la tentación de comer demasiado dulce, me recuerdo que consigo más placer teniendo enormes depósitos de *chi* que dejándome aturdir por los dulces. No hay duda, además, de que demasiado azúcar reduce tu sistema inmunológico y puede desequilibrar rápidamente la pirámide de la que hablamos.

La cafeína cae en este grupo. Aunque se ha demostrado que es un estimulante mental y que mejora la respuesta física, también es un diurético que incrementa la pérdida de líquidos. Por lo que, si mezclas la cafeína con la carrera, asegúrate de tomar mucho líquido.

Los siguientes alimentos no te hacen ningún favor nutricional y no forman parte de la pirámide. Se trata de alimentos como los caramelos, las salsas, los alimentos precocinados, los conservantes, los aditivos, la harina blanca, el azúcar refinado y los

refrescos. Estos alimentos reducen tu energía, por lo que es conveniente sacarlos de tu dieta, todos.

La pirámide sirve como un recordatorio visual de la procedencia real de nuestra fuerza, y evidencia la relativa importancia de ciertos alimentos en nuestras vidas.

### **No autoidentificarse: liberarse de la propia opinión**

No identificarse es, en el fondo, en lo que consiste mantener una buena dieta. Estamos uncidos a ideas acerca de nosotros mismos y de nuestras dietas que no están basadas en una verdadera comprensión de lo que nuestros cuerpos necesitan. Siempre que sostienes una idea acerca de tu peso o de tu dieta, te "identificas", en el sentido de que estás usando tu ego y no tu cuerpo para guiar tus decisiones. Por ejemplo: "Soy adicto al chocolate"; "No puedo arrancar por las mañanas sin un café"; "Tengo que comer carne cada día o no tendré la fuerza que necesito"; "Necesito el pan en el almuerzo o me quedaré con hambre". No identificarse con la propia dieta significa que para mantener tu nivel cotidiano de actividad, comes lo que necesitas, no lo que quieres.

La ausencia de identificación supone que actúas absolutamente en beneficio de los mejores intereses de tu cuerpo. Imagina lo que sería estar en un buen sitio con tu dieta para tomar decisiones firmes y saludables, y ser capaz de verlas de forma transparente.

El camino número uno para aprender cuáles son tus verdaderas necesidades es ejercitarte en la capacidad de sentir tu propio cuerpo. La prueba de una buena dieta se mide a través del tiempo. ¿Cómo se siente tu cuerpo inmediatamente después de haber comido, seis horas después, al siguiente día? Pregúntatelo y escucha con atención las respuestas de tu cuerpo. Ellas son las que te dirán si vas por el buen camino.

## **PASOS PRÁCTICOS PARA UNA DIETA SALUDABLE**

Una de las cosas más profundas que yo he aprendido en el estudio de un estilo de vida saludable es la importancia que tiene la dieta en nuestras vidas. En la medida en que intento vivir más holísticamente, me siento llevado a contemplar mi dieta de la misma manera en que lo haría con cualquier otra actividad, como una parte dentro del marco total de mi vida. Necesito prestarle atención no sólo a *qué* es lo que como, sino también a *cuánto*, a *cómo* y a *cuándo* lo como.

## Qué comer

Si quieres hacer carreras de alta calidad, *come alimentos de alta calidad*. Si tu cuerpo no se sustenta en una buena dieta, es lo más parecido a tener un Ferrari y ponerle gasolina de bajo octanaje. Puedes obtener mejor rendimiento de tu coche si le pones gasolina súper. Es algo tan simple como eso.

Cada vez que te sientes a comer, piensa de dónde procede la comida y si aún hay mucha vida y energía en ella. No hay duda de que el sitio más hermoso del supermercado es la frutería. Esto tiene una clara explicación: allí los alimentos tienen más vida. Los alimentos orgánicos, incluyendo la carne y los lácteos, son más limpios y próximos a la naturaleza que aquellos otros que han crecido con productos químicos, fertilizantes y pesticidas. No voy a decirte exactamente qué debes comer (eso ocuparía un libro entero), pero quiero que empieces a pensar acerca de lo que metes en la boca y por qué.

### Alimentos con mucho *chi*

- Alimentos orgánicos.
- Alimentos frescos.
- Alimentos frescos preparados.
- Alimentos autóctonos.

### Alimentos con poco *chi* o sin *chi*

- La mayoría de alimentos enlatados.
- Alimentos demasiado cocinados.
- Alimentos procesados y refinados.
- Alimentos fritos.
- Alimentos hechos en microondas.
- Alimentos con aditivos, conservantes y colorantes.
- Alimentos curados.
- Condimentos preparados comercialmente.
- Alimentos ahumados.

Un gran profesor me facilitó una dieta y le estaré eternamente agradecido por haberme abierto esta ventana al poder de una dieta bien diseñada. He aquí una visión general de esa dieta.

Yo hago dos comidas fuertes al día. Cada mañana hago una comida copiosa. Tres veces a la semana consiste en un gran bol de cereales integrales cubierto de frutos secos, semillas y frutas pasas. Una vez por semana hago una comida básicamente de huevos y otras dos veces por semana tomo cereales y verdura con frutos secos y a

veces queso. Una vez por semana me tomo un gran bol de yogur con muchos frutos secos, semillas, pasas y fruta. Al mediodía hago una comida ligera, que puede incluir frutas pasas con frutos secos o fruta fresca con queso o mantequilla de cacahuets con hortalizas ralladas: zanahoria, apio, etc.

El menú semanal de mis comidas se parece más o menos a esto: una comida de carne una vez a la semana; pescado, una vez a la semana; una gran ensalada, una vez por semana; y judías con arroz una vez por semana. Las otras tres noches tomo cereales y verduras, a veces con frutos secos y/o queso.

Siempre trato de conseguir los productos orgánicos más frescos que encuentre y merece la pena pagar un poco más por ellos. Las comidas son simples, deliciosas y maravillosamente saciantes.

### **Cuándo comer**

Tu cuerpo trabajará mucho mejor si la recarga de energía se hace de una manera cíclica: haz tus comidas a la misma hora cada día. Esto le permitirá a tu estómago trabajar de forma más eficiente, porque los ciclos de la digestión tienen una duración constante. Comer entre horas hace trabajar más duramente a tu estómago para digerir nueva comida sobre la que ya está tratando de digerir, obligándolo a un doble ejercicio. Entre mi desayuno y mi comida pasan aproximadamente doce horas, porque ésa es, a grosso modo, la cantidad de tiempo que le lleva a mi estómago hacer la digestión de una comida. Tomo un ligero tentempié al mediodía, y si necesito un golpe de energía al final de la mañana o por la tarde, pues me tomo una taza de té con miel (el azúcar refinado me dispara el nivel de azúcar en sangre, pero no la miel).

### **La planificación lo es todo**

No sólo la calidad de tus alimentos es importante, sino que, como suele decirse, la planificación lo es todo. Tu cuerpo tendrá diferentes necesidades nutritivas en función de tu programa de ejercicios. Si acabas de hacer una sesión extenuante, una de tus próximas dos comidas debería ser rica en proteínas para reconstruir los músculos. También es bueno tomar una ensalada abundante para reponer minerales. Planificando tus comidas con tiempo, puedes programarlas para que respondan a las necesidades de tus entrenamientos.

La regla básica es hacer una comida de hidratos de carbono antes de un ejercicio duro y una de proteínas después. Si corres por la mañana, recarga la energía la noche anterior. Esto te permitirá levantarte, vestirme y salir. Una cena pesada la noche anterior a un ejercicio duro puede que no haya sido digerida lo suficiente cuando te echas a

correr, lo que te hará ir considerablemente más lento. Una energía de alto octanaje, que quemes bien, puede ayudarte a que tu sesión de trabajo duro te vaya mucho mejor.

Si comes antes de una carrera, asegúrate de que lo haces al menos tres horas antes. Si tienes que comer mientras corres, un plátano te ayudará a equilibrar el nivel de azúcar en sangre y será también una buena fuente de potasio. Nunca hagas una comida copiosa antes de correr o acabarás con acidez, dolor de estómago, flato o vomitando por cualquier sitio. Es mucho mejor correr con el estómago vacío, incluso el día de la competición. Nunca he oído que nadie se muera de hambre en una carrera. Si antes de salir a correr estoy hambriento, normalmente se me suele pasar en cuanto he corrido tres o cuatro kilómetros.

### **Cómo comer**

Para conseguir el máximo *chi* de tus alimentos, algunas cosas necesitan estar en orden. El espacio donde hagas la comida tiene mucho que ver con la calidad del *chi* que consigues con ella. A la hora de comer necesitas acostumbrarte a nutrirte y a recargar tus almacenes de energía. La clave para asegurarte una comida de alta calidad es la tranquilidad, el silencio.

Preparar una comida es el mejor camino para dar paso al comienzo de la verdadera nutrición. Lo primero que has de hacer es arreglar el lugar donde comes, convirtiéndolo en un espacio claro y tranquilo. Enciende una vela o decora la mesa con un arreglo floral. Deshaz cualquier parecido que pudiera haber entre tu espacio y el caos. Asegúrate de que tienes todo lo que necesitas para comer antes de sentarte, de modo que, una vez que estés comiendo, no necesites levantarte para nada. Recuerda durante unos instantes qué estás haciendo: nutrirte. De igual manera que en tus entrenamientos, comienza lentamente. El inicio de la comida marca el ritmo en que va a desarrollarse el resto. Si comienzas demasiado rápido, acabarás en un periquete y te sentirás con el vientre hinchado y sin la sensación de haberte nutrido; tu comida no habrá sido masticada lo suficiente, tu estómago tendrá que trabajar más duro para digerir alimentos tan enteros y acabarás sintiéndote como un sapo cuando te levantes de la mesa, en vez de hacerlo vibrante y repuesto. Come lentamente y da pequeños mordiscos. (¿Verdad que te recuerdo a tu madre...?) Siéntate recto y recuerda que debes respirar entre los bocados.

Comer bien y con un verdadero respeto a nuestros cuerpos y a los alimentos que comemos es de suma importancia para tener un cuerpo saludable y mantener un nivel alto de estilo de vida.

## CORRER Y PERDER PESO

Pues sí, puedes perder peso corriendo, pero éste es el trato. La cuestión del peso tiene que ver, fundamentalmente, con la ganancia o pérdida de calorías. El mejor modo de regular tu peso es encontrar una sabia combinación entre carrera y dieta. Si quieres ganar peso, come más calorías de las que consumes, y viceversa. Es la ley, y no hay más cera que la que arde.

De todos modos, no debes dejar que toda la responsabilidad de mantener un peso aceptable recaiga en la actividad atlética. El principal problema de esa actitud es que, una vez que dejas de correr (por lesión, viaje, etc.) no tienes ya en qué apoyarte para poder mantener ese peso aceptable. Mi mejor consejo, si quieres regular tu peso, es que aprendas primero a regular tu dieta, y que reserves la carrera para lo suyo: mantener tu forma física.

### **Sugerencias para una dieta con mucho *chi***

- Haz dos comidas principales al día con un pequeño almuerzo entremedio –el desayuno es la principal de todas– y no piques entre las comidas.
- Come la misma cantidad para desayunar y para comer.
- Haz el desayuno y la comida principal a la misma hora cada día.
- En términos generales, trata de respetar este equilibrio: 15-25% de grasas; 60-70% de hidratos de carbono; 15-20% de proteínas.
- No tomar demasiados postres ni dulces (dos veces por semana, como mucho).

Éstas son pautas generales. Pruébalas y observa qué es lo que mejor te va. Ten en cuenta que cada persona es diferente.

## **CONCLUSIÓN**

Cereales y verduras son el fundamento de una dieta saludable, y una dieta saludable es el fundamento para un programa de entrenamiento exitoso y una vida vibrante. No puedo enfatizar más la importancia de la dieta. La idea principal de todo esto es que sólo te metas en la boca aquello que te vaya a nutrir. Comer bien es algo de *absoluta* importancia.

## Lecturas recomendadas

En mi opinión, los siguientes libros sobre dieta, nutrición y salud son algunos de los que ofrecen un conocimiento más minucioso y completo.

Gastelu, D. y Hatfield, F. *Dynamic Nutrition for Maximun Performance*. Avey Publishing Group, 1997.

Murray, M. (N.D.) y Pizzorno, J. (N.D.) *The Encyclopedia of Nature Medicine*. Prima Publishing, 1998.

Zand, J. (L.Ac., O.M.D.), Spreen, A. N. (MD., C.N.C.), La Valle, J. B. (R. Ph., N.D.). *Smart Medicine for Healthier Living*. Avery Publishing Group, 1999.

Beinfeld, H. (L.Ac.), Korngold, E. (L.Ac, O.N.D.). *Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine*. Ballangtine Books, 1991

Lair, C. *Feeding the whole family*. Moon Smile Books, 1997.

***Hay una fuerza vital dentro de tu alma, búscala.  
Hay una gema en la montaña de tu cuerpo, busca esa mina.  
Oh, viajera, si buscas Eso  
No mires hacia fuera, mira dentro de ti y busca Eso.***

Rumi



Acabo de regresar de hacer mi tirada larga del domingo y me siento como una persona nueva. Mi semana fue bastante más movidita de lo habitual y sentía la necesidad de salir a correr y perderme por los montes. Llegué al sendero sintiéndome un poco grogui por haber estado trabajando en el libro hasta altas horas de la noche anterior, pero deseando salir a correr, porque *sabía* que volvería al coche mucho mejor de lo que había salido de él. En efecto, fui capaz de recuperar toda mi energía en un par de horas. En el pasado, me hubiera llevado días o semanas conseguirlo. Hay unas pocas actividades a las que les tengo que estar muy agradecido: un sólido programa de entrenamiento, una dieta de alta calidad, una estupenda comunicación con quienes más cerca están de mí, y la clara conciencia de que no puedo renunciar a ninguna de las cosas anteriores.

Vivo en un barrio pequeño y muy unido, con vecinos que llaman a tu puerta para decirte que está lloviendo y que te has olvidado de subir las ventanillas del coche. Marge vive justo enfrente. La consideramos la decana del barrio porque se preocupa mucho de todas las familias que vivimos junto a ella. Ella vive allí desde poco después de la Segunda Guerra Mundial, cuando las casas se vendían por diez mil dólares. Lo que yo más aprecio de ella es su actitud hacia la vida. Cuando la veo en el jardín, regando las plantas, le pregunto qué tal le va y ella replica invariablemente, guiñando un ojo: “Tengo un montón de cosas por las que sentirme agradecida... Me he levantado. Y cuando tú tengas mi edad, cosas así son muy pero que muy importantes”. No podía estar más de acuerdo con ella. Es un modelo para mí de quien siempre ve los aspectos positivos de cada jornada, porque sabe que bien pudiera no levantarse a la mañana siguiente para poder seguir viviendo. Está como un roble y muy clara de mente, porque durante toda su vida ha comido bien, ha hecho ejercicio, se ha preocupado por los demás y ha mantenido la actitud de que la vida es algo que debe valorarse cada día, como el mejor de los tesoros.

Nuestra cultura nos ofrece poco en términos de entrenarnos para valorar y apreciar la vida desde dentro. Prestamos tanta atención a lo exterior, que apenas nos fijamos en lo que nos pasa por dentro. No estoy sugiriendo que deberíamos aislarnos o volvernos egocéntricos. Lo que quiero decir es que podremos contribuir más y mejor a la sociedad con nuestro esfuerzo si somos capaces de reconocer nuestros propios sentimientos, para después actuar desde quien en realidad somos, no desde la idea de lo que puede granjearnos una respuesta positiva o desde la que nos permite evitar las respuestas negativas.

¿Cómo se accede a ese esquivo lugar de *centralidad*? De todos los principios sobre los que tratamos en el capítulo 2, el más importante es sin duda el del Algodón y acero. Siempre que salgas a correr practica este principio y él te guiará para estar centrado tanto en tu correr como en tu vida. El principio Algodón y acero está presente en todos los aspectos del correr Chi: planificación, relajación, respiración, equilibrio mental, dar pequeños pasos para asegurar el progreso gradual, practicar el no autoidentificarse frente a los nuevos desafíos y reveses, y construir una base sólida e inamovible como fundamento de tus actos. Si usas de forma regular estos temas en tu programa de correr Chi, verás que enseguida podrás aplicarlo al resto de tu vida.

Tengo una cliente que me dice que siempre que choca con una situación ante la que se siente perdida, lo primero que se pregunta es: «Si esto fuera una carrera, ¿cómo buscaría una solución y qué ajustes haría?». Ella dice que nunca le falla a la hora de

ayudarla a buscar una respuesta dentro de su campo de saberes. He aquí una carta que me escribió hace poco:

Danny:

Pienso que el mejor provecho del correr Chi no consiste sólo en ser capaz de correr sin sufrir, sino en el hecho de poder aplicar esas ideas a todos los aspectos de mi vida. Ahora estoy trabajando en el intento de usar la "forma" para ayudarme a vivir mi vida más libre y fácilmente, libre del estrés y otros tipos de dolores (como, por ejemplo, el emocional y el intelectual). Observo que los mismos principios que se usan para correr con menor esfuerzo y mayor eficiencia pueden ayudarme a conseguir que mi vida sea más tranquila y pacífica en un mundo que parece loco y caótico a veces. Si puedo intentar relajarme cuando me siento cansada o derrotada, o si soy capaz de recogerme en mi centro cuando siento estrés o ansiedad, de seguro que habré aprendido a usar los principios del correr Chi en mi vida. Desde un punto de vista puramente físico, el correr Chi puede utilizarse para correr más rápido y mayor distancia y me convertirá, sin duda, en una corredora mejor y más relajada. Sin embargo, siento que, con ser eso mucho, hay bastante más cosas de interés en el correr Chi. Practicando el principio de sentir el propio cuerpo y usando eficientemente mi energía muscular para disfrutar de mi carrera, aprendo a sentirme a mí misma física y emocionalmente en todas las situaciones, y también a no desperdiciar energía en mi camino a través de la vida. Sé que incorporar a mi vida esta filosofía con un enfoque holístico me capacitará para adquirir un verdadero sentimiento de paz y de felicidad.

*Aga Goodsell*

A mí, la práctica del correr Chi me ayuda a mantener un sentimiento de conexión claro y fuerte con mi cuerpo, lo que se traduce, en términos muy concretos, en una gran libertad interior. La libertad, sobre todo, de no dejarme intimidar por los desafíos a los que tengo que enfrentarme. La libertad de seguir mi intuición en vez de conjeturar cuáles habrán de ser mis elecciones. La libertad de dejar que mi condición actual guíe mi futuro, pero no que lo determine.

Este sentimiento de libertad es lo que hace posible vivir la vida de forma creativa. Mi esposa siempre me dice que ella no se considera a sí misma una persona creativa. Se compara con los artistas y las personas creativas de las que se ha rodeado toda la vida y siente que ella no participa en la misma competición. Sin embargo, yo la veo como un ser altamente creativo, no sólo por cómo vive su vida, sino por ser quien ella es. Es firmísima en sus creencias y está comprometida con ellas, porque sabe que se basan en la verdad. Ella crea su propia vida cada día incorporando sus creencias y el conocimiento de qué es en cualquier circunstancia lo mejor. No se deja arrastrar

por los objetivos de los demás, y raramente la veo seguir las modas imperantes en nuestra cultura sin cuestionarse profundamente sus pros y sus contras. Se agarra a su centro y se enfrenta a los desafíos con la gracilidad de un maestro de Tai Chi. Y se está tomando con muchísimo cuidado la tarea de transmitirle ese conocimiento a nuestra hija.

La creatividad tiene muchas facetas, y yo estoy convencido de que todos nosotros podemos ser seres creativos si aprendemos a centrar nuestras vidas con programas que nos permitan la experiencia de sentirnos a nosotros mismos arraigados en nuestros cuerpos. Encarnar el principio Algodón y acero te permite ser guiado por lo que hay dentro de ti, no por lo que está dentro de otras personas.

El Tai Chi se basa en el principio Algodón y acero, lo cual significa que uno se mueve y vive desde su centro. Es algo que todos podemos usar en nuestro particular acercamiento a este mundo de ritmo trepidante. Las cosas no suceden siempre exactamente como a ti te gustaría que lo hiciesen. Pero cuando estás centrado, puedes ser creativo y responder con fluidez a las cosas que pasan.

El maestro Xu dice que cada vez que lucha con un oponente en el entrenamiento no tiene ni idea de lo que va a pasar, porque se trata de un acto creativo. Me habló de un incidente que le ocurrió justo después de haber llegado a este país desde China. Regresaba a su casa desde el supermercado cuando una banda de seis muchachos (algunos de ellos con navajas) le rodearon en una calle y le exigieron que les diera todo el dinero que llevaba. Cuando se negó a dárselo, se lanzaron contra él. GRAN error. Lo siguiente que recuerda es que todos ellos estaban en el suelo alrededor de él, y a uno de ellos tuvieron que llevarle al hospital. Él dijo que su cuerpo se hizo cargo de la situación y respondió al instante a lo que se le venía encima. No hubo ningún proceso de reflexión, fue un acto meramente creativo. Yo experimento un tipo semejante de creatividad cuando estoy descendiendo por algún sendero a gran velocidad. Conecto con una zona interior de quietud mientras las piedras y los árboles vienen a mi encuentro con un movimiento borroso. Veo mi cuerpo corriendo mientras yo descanso y disfruto de la travesía. Esos son los momentos en los que el correr se siente más como un baile que como un peligro.

Convertir lo que aprendes del correr Chi en hábitos saludables para la vida corriente necesitaría todo un libro (y quizá lo escriba). El modo más fácil de transferir toda esta información a tu vida en general es volver atrás y releer el libro desde el primer capítulo. Cada vez que leas las palabras *carrera* y *correr*, pones *vida* y *vivir*, y comprueba lo bien que funciona ese intercambio.

## PAUTAS PARA LA VIDA SEGÚN EL CHI

Usa las chihabilidades del capítulo 3 para enfrentarte a todo, desde un proyecto laboral a la compra en el supermercado. Practícalas en todo momento. El mejor modo de trasladar tu conocimiento del correr Chi al resto de tu vida es comenzar cada día con el ejercicio de sentir el propio cuerpo del capítulo 3. Hazlo a conciencia, y cada día, si es posible. Úsalo para entrar en contacto con tu cuerpo como primera actividad del día. Créeme, es mucho mejor para ti que una taza de café: te lanza hacia la conciencia matinal de tu cuerpo, en vez de tu cabeza. Más tarde, cuando estés sentado en el coche o en la mesa de tu despacho, vuelve a practicar el sentir el propio cuerpo y comprueba tu estado corporal. Si sientes alguna tensión o incomodidad, puedes ablandar esa zona y continuar adelante. Haz pequeñas paradas recordatorias de este estilo a lo largo del día y corrige y ajusta cuanto te sea necesario. Cuando tu postura no sea correcta, ajústala. Cuando descubras que no respiras correctamente, preocúpate de hacerlo. Si te detectas tensionado en alguna zona, relájate. Si quieres construir un centro, lleva permanentemente tu atención a la columna vertebral.

Convierte tu día de trabajo en una meditación en marcha en la que no dejas de preocuparte por tu columna vertebral. Concentrarse en ella y en la respiración son las dos herramientas básicas que se han empleado en las prácticas de meditación desde hace siglos. Sentándose para meditar, uno se concentra en mantener la columna derecha, lo cual sitúa el movimiento como su complemento. De este modo uno aprende a instalar la tranquilidad en medio de la actividad. Acordarte de tu columna y de tu respiración te instala en el momento presente desde el que pueden brotar muchas posibilidades de actuar.

Cuando corres, el hecho de mantener tu postura alineada te lleva a tu centro. Lo mismo ocurre cuando no corres.

## ABRIR NUEVAS PUERTAS

Hace poco más de tres años, Eddie comenzó a correr. Había crecido en Manhattan, y las únicas veces que corría era cuando llegaba tarde para coger el tren. Como su hermano necesitaba un trasplante de riñón, él comenzó a correr para ponerse en la buena forma física en que debe estar un donante. Afortunadamente no tuvo que acabar donándolo, pero aquel objetivo le había servido para comenzar la práctica regular de ejercicio. Más tarde se trasladó a California y allí corría más a menudo, tanto que incluso en un año se atrevió con su primer maratón. En el curso de su

segundo año, después de recibir lecciones de correr Chi, corrió cinco maratones. El año pasado corrió ocho maratones, tres carreras de 50 km, una de 80 km y otra de 100 km. Como siga así, mucho me temo que será capaz de irse corriendo hasta Hawái el próximo año.

Lo que convierte la historia de Eddie en algo digno de mención es que tiene 56 años. Más que nada, ha sido su actitud la que le ha permitido correr esas distancias sin dejarse intimidar por ellas.

Ha practicado la concentración en todos los centros de interés de la técnica del correr Chi desde su primera clase hace dos años, y ahora se han convertido para él en un juego de herramientas que usa en cada carrera. En estos momentos, cuando él se encuentra con una parte del recorrido que se le presenta como un desafío, sabe perfectamente que siempre hay algo que puede ayudarle a salir bien parado de la dificultad. Cuando yo le pregunté qué se le pasaba por la cabeza cuando consideraba la posibilidad de correr distancias cada vez más largas, me contestó que lo único que él necesitaba era una preparación adecuada, lo que, para él, consiste en un entrenamiento consistente y en disfrutar de la totalidad del proceso: los entrenamientos y la competición.

Tiene una actitud positiva increíblemente contagiosa que, a mi juicio, le libera para hacer lo que necesita sin perder energías preocupándose por cómo hacerlo o por cuál será el resultado final. Cuando yo le urgí a que me resumiera su actitud hacia la carrera, él me dijo: "Cualquier día que no puedas acabar una carrera, no dejará de ser un día que fuiste a correr una bella carrera. Si consideramos que ése es el lado negativo, ¡entonces no hay lado negativo en absoluto!".

El correr Chi te deja con tal sensación de confianza en ti mismo que si te acercas a cualquier cosa con una visión realista, un plan perfectamente trazado y una aproximación paso a paso, puedes realizar grandes cosas.

De lo que se trata es de hacer el trabajo necesario de mantenimiento y construcción del fundamento para que ese crecimiento personal –aunque lento a veces– se dirija siempre hacia delante. Cuando te sientas centrado en ti mismo, con la confianza que los años de vivir conscientemente otorgan, te considerarás libre para vivir tu vida creativamente mientras te mantengas fiel a la práctica. En la medida en que internamente eres libre, a nivel externo has de ser coherente con las acciones que te permiten disfrutar de una vida plena. Se trata, en definitiva de disfrutar del proceso de

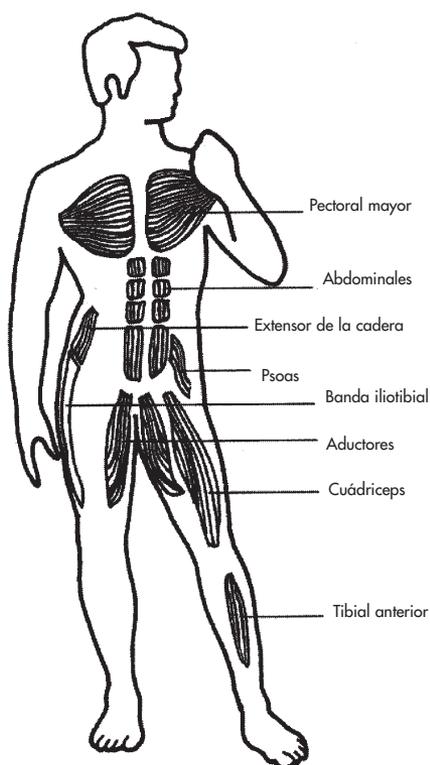
crecimiento personal en vez de fijarse excesivamente en los objetivos últimos y en los resultados.

A medida que te vayas familiarizando con las chihabilidades, comenzarás a abrir ventanas y puertas a niveles a los que ni remotamente pensabas que pudieras acercarte. Llegar a cada nivel y descubrir en él una nueva gama de posibilidades es como subirse al ascensor de un rascacielos y comprobar la visión que se tiene desde él cada diez pisos. Cada nueva vista es bien diferente. Lo que parece más grande que la vida desde la planta baja, parece mucho más pequeño y menos significativa a medida que se sube a las plantas superiores. Cuando llegas a la última planta del edificio, te das cuenta de que la ciudad está rodeada por miles de espacios abiertos y lugares que explorar.

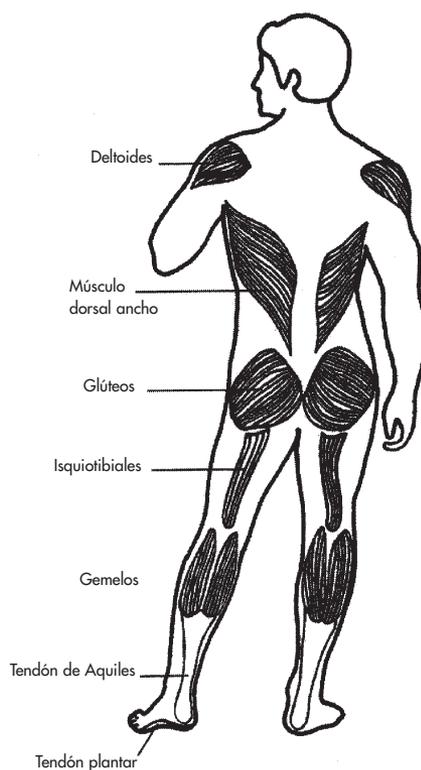
El correr creativo, o la vida creativa, significan desarrollar tus habilidades hasta el punto de que no te sientas intimidado por nada con lo que te tropieces. A medida que las chihabilidades se integren más sólidamente en tu rutina habitual, vivir una vida extraordinaria te parecerá de lo más normal.



Visión anterior



Visión posterior





## Elogios para *El correr CHI*

Como profesor residente de yoga y director de la sección de salud del *New York Road Runners*, he tenido la ocasión de comprobar lo rígidos, contracturados y lesionados que pueden llegar a acabar los atletas cuando piensan en su deporte como la simple utilización de la fuerza y la suma de kilómetros. La sugestiva y penetrante aproximación de Danny Dreyer al mundo de las carreras puede cambiar esa percepción. Su notable programa ofrece un método completamente nuevo para correr sin esfuerzo y sin lesionarse.

**Beryl Bender Birch**, autor de *Power Yoga*

Rara vez suelen sorprenderme las novedades bibliográficas en el campo del deporte, pero al leer *El correr Chi* me quedé maravillado por el inmenso caudal de información que contenía. Cuando me di cuenta de que casi a cada página iba tomando notas de aspectos cruciales para mejorar mi forma de correr, supe que había tropezado con el libro más revolucionario de la década, el que sorprenderá a todos los aficionados a las carreras. Su lectura te hará saltar del asiento para lanzarte a descubrir los secretos que, sin duda, te ayudarán a perfeccionar y enriquecer tu experiencia como corredor.

**Toby Tanser**, maratoniano sub 2'20,  
autor de *Train Hard, Win Easy*, y entrenador y miembro  
del equipo directivo de *New York Road Runners*

Como corredor de elite, entrenado por los mejores preparadores del país, dudaba mucho de que Danny pudiera ofrecer algo que yo aún no conociera. Afortunadamente para mis equipos, y también para mí mismo, no me cerré a sus novedades. *El correr Chi* no sólo ha ayudado a mis corredores de primero, segundo y tercer nivel, sino incluso a mí mismo. Sus técnicas de carrera mejoran los resultados en todos los ámbitos y, lo que es más importante, previenen contra las lesiones.

**April Power**, preparador de maratonianos y triatletas que han ganado, entre otras cosas, el Maratón de Madrid de 1983, han participado en las pruebas de clasificación para los Juegos Olímpicos del 84 y en 1997 consiguieron la medalla de plata en el Campeonato del mundial de duatlón de España.

Lo mejor de *El correr Chi* es que es muy razonable. El principio de que se ha de trabajar con tu fuerza interna es muy convincente y natural. Este programa revolucionará tu forma de correr.

**Baron Baptiste**, autor de *Journey into Power*

*El correr Chi* es increíblemente único y simple al mismo tiempo. Danny Dreyer revoluciona el deporte al hacer una síntesis del correr, del Tai Chi Chuan y de la física aplicada e inventar una nueva manera de correr basada en la antigua sabiduría. Del mismo modo que el blando y flexible poder del agua se abre paso a través de una montaña, él hace que los corredores sean capaces de propulsarse con menor esfuerzo, mejorar su eficiencia, aumentar su resistencia y disfrutar mientras arrasan.

**Efrem Korngold y Harriet Beinfield,**  
coautores de *Between Heaven & Earth: A Guide to Chinese Medicine*

Danny Dreyer y su libro *El correr Chi* me ofrecieron un hermoso regalo. Después de pasar diez años sin correr a causa de una lesión, a mis 52 años estoy disfrutando de un agradable entrenamiento, sin lesiones, por las montañas de Shawangunk. Ahora soy capaz de moverme en tierra con la misma economía de esfuerzo, fluidez y despreocupación con que lo hago en natación, deporte que para mí fue una auténtica bendición. Suelo decirle a la gente que *El correr Chi* es un perfecto manual para quien tenga piernas y el deseo de usarlas para disfrutar y estar sano.

**Terry Laughlin,** autor de *Total Immersion*

Tras cinco años sin poder correr debido a una lesión en la espalda, *El correr Chi* me ayudó a retomar este deporte. Lo recomiendo vivamente a quien quiera correr sin lesionarse.

**Jack Nelligan,** doctor en Medicina, cirujano ortopédico,  
antiguo campeón de los 400 m lisos en la  
Stanford University, Palo Alto, California

*El correr Chi* es un excelente modo de practicar los principios del método Pilates mientras se corre. Las técnicas de *El correr Chi* de Danny dan como resultado un trabajo de movimientos fluidos que se generan en el centro de tu cuerpo. Con esta técnica sólo usas los músculos necesarios y dejas que la gravedad sea tu compañera inseparable para conseguir la eficiencia total de movimiento, uno de los principios claves de Pilates. Pilates y *El correr Chi* son absolutamente complementarios. Recomiendo fervorosamente las claras explicaciones que ofrece Danny de estos saludables conceptos atléticos. Disfruta con salud.

**Sandra Sweet,** propietaria de Fell Good Fitness,  
un centro de educación del movimiento mediante el método Pilates

Este libro consigue que correr sea algo posible para todo el mundo. De aquí en adelante, esta mágica y concreta guía de trabajo inspirará cada uno de tus pasos. La práctica de correr será como un juego: todo energía y apenas esfuerzo. Date un

capricho, compra este libro AHORA para correr segura tanto como quieras. Su lectura es muy agradable, y creo que es lo más útil que se ha escrito sobre el deporte de correr. ¡Bravo!

**Jean Couch**, directora de Balance Center en Palo Alto  
autora de *The Runner's Yoga Book*

Aquí tenemos otra estupenda contribución al conocimiento del Tao en el deporte. Este libro está en perfecta sintonía con la sabiduría taoísta de Wei Wu Wei: «Hacer sin hacer», para descubrir la verdadera alegría en la disciplina del correr sin esfuerzo como un Camino hacia el Ser.

**Chungliang Al Huang**, presidente de la Living Tao Foundation,  
coautor de *Thinking Body, Dancing Mind* y *Working Out, Working Within*,  
y autor de *Embrace Tiger, Return to Mountain* y *Essential Tai Ji*

Después de 21 años como podólogo deportivo especializado en las lesiones producidas por la carrera y de haber hecho miles de revisiones al año, creía que ya lo había visto todo. Entonces vino un paciente que, tras recibir algunas lecciones de esta nueva disciplina, parecía un corredor totalmente diferente, pues mostraba una asombrosa mejora. Era obvio que la fuerza de sus impactos sobre el suelo al correr había disminuido prodigiosamente. Desde entonces, he remitido muchos pacientes a las clases de Correr Chi. Esta técnica consigue reducir las lesiones y, con ella, cualquier corredor puede mejorar su rendimiento.

**David R. Hannaford**, doctor en Medicina y podólogo

Danny Dreyer ha sabido combinar magistralmente la práctica de correr con la filosofía del chi de un modo muy hermoso. La gente que siga su método disfrutará de una auténtica liberación del estrés y conseguirá una elegante forma de correr e incluso de vivir.

**Marilyn Tam**, autora de *How to Use What You've Got to get What you Want*,  
y antigua presidenta de Reebok Apparel & Retail Group

En nuestro programa de entrenamiento «Aprende a correr, salva una vida», *el correr Chi* ha sido algo excepcionalmente valioso. Tanto los principiantes como los corredores veteranos se benefician de su énfasis en la prevención de lesiones a través de la eficiencia biomecánica.

**Jeff Shapiro**, doctor en Medicina, director ejecutivo de Organs 'R' Us;  
director de carreras en Providian Relay (la segunda  
carrera de relevos más larga de América)

Hay muchas cosas que distinguen a los grandes atletas como Tiger Woods, Barry Bonds o Paula Radcliffe. Todos ellos han aprendido el axioma «menos es más». Además, tuvieron grandes mentores. A través de este libro, Danny Dreyer se convertirá en tu entrenador y mentor. Te dará las llaves para acceder a una experiencia superior en el correr. Danny es uno de los entrenadores con mayor talento y generosidad que conozco. Si no puedes entrenar con él personalmente, este libro es lo que más se le parece.

**David Deigan**, entrenador emérito del San Francisco Road Runners Club; corredor de fondo con 45 años de experiencia y estudiante del correr Chi

**Jerry Fletcher**, de 61 años, residente en Corte Madera, California.

He asistido a las clases de correr de Danny Dreyer y son verdaderamente revolucionarias. Soy corredor desde hace 40 años. Mediada mi cincuentena me operaron de la rodilla y estuve a punto de abandonarlo. Mi cuerpo no podía soportar el dolor más tiempo. Entonces asistí al primer seminario de Danny (y después a muchos otros) y correr se ha convertido de nuevo en una alegría. Frente a la amplia información que hay en los medios de comunicación acerca de cómo la artritis y el dolor en las lumbares es inevitable a medida que envejecemos, Danny ha probado que tal cosa no es cierta, que están equivocados. Ahora corro distancias más largas de las que había corrido nunca (hace poco hasta casi dos horas) y cuesta arriba, con tiempos bastante mejores de los que hacía diez años atrás. Pero lo más importante es que disfruto. Jamás me duele nada después de correr. Danny tiene una concepción de esta disciplina y un programa que pueden revolucionar la práctica de la carrera de fondo.

**Darryl Denton**, de 54 años, residente en San José, California.

Desde la simple práctica de su programa que hice con usted, he progresado inmensamente. Gracias a lo que interioricé en aquella sesión, he aprendido a caminar y a correr de nuevo, con una facilidad que se ha trasladado también a los demás aspectos de mi vida.

**Mari Anoran**, de 43 años, residente en Austin, Texas.

En 1995 tuve un serio accidente de bicicleta. Me disloqué y rompí el tobillo por tres sitios y me desgarré los principales ligamentos del pie. Mi doctor, un excelente especialista en traumatología, me dijo que no podría volver a correr nunca más. Pero cuando asistí a las clases de correr Chi capté la técnica inmediatamente y me sorprendí no sólo de que pudiera volver a correr, sino de que mi práctica mejorara en términos de resistencia y facilidad. Recomendando encarecidamente *El correr Chi* a cualquier persona, independientemente de su edad. ¡Ha cambiado mi vida!

**Tim Amyx**, de 44 años, residente en Mill Valley, California.

Después de dos sesiones contigo en la pista, estoy absolutamente convencido de los beneficios del estilo chi para la carrera. Ha hecho maravillas conmigo en un solo mes. He estado aplicando las técnicas a mi entrenamiento y a mis carreras y el resultado es sorprendente. Convenciste a Florencia el año pasado y ahora me has convencido a mí también.

**Terry Ridgway**, de 36 años, residente en San José, California.

El pasado julio asistí a tres clases tuyas. Después de la segunda sesión corrí la media maratón de San Francisco y establecí mi récord personal con una mejora de 9 min respecto de mi mejor marca anterior. Durante el resto del verano me recobré de un dolor menor en la rodilla y logré prescindir de la banda de sujeción que usaba. A continuación participé en el maratón de Silicon Valley. Usando las técnicas que aprendí en tus clases fui capaz de completarlo sin tener que caminar y además rebajé mi marca 40 min.

**Patrick Nolan**, de 37 años, residente en San José, California.

Estoy sorprendido y conmocionado por tus enseñanzas y ya he empezado a estirar la columna vertebral mientras me siento y cuando camino. «Buena postura» es mi nuevo mantra.

**Cecilia Petersson**, de 36 años, residente en Hook Norton, Inglaterra, ganadora de la media maratón Golden Gate de San Francisco en el año 2000.

Gané en mi categoría femenina con 1'40" gracias a ti. Parecía un anuncio vivo de tus técnicas. Allá iba yo, pisando de puntillas en aquella subida de casi dos kilómetros, tras otras corredoras que daban grandes zancadas. Y en la cima me incliné hacia delante, me propulsé con el talón y... ¡allá fui! Fue un sentimiento maravilloso, y corrí casi toda la carrera sin esfuerzo.

**Margaret Perrow**, de 40 años, doctora en Filosofía, residente en Rogue River, Orlando.

Muchas gracias por haber transformado mi manera de correr. ¡Menudo vuelo! Me encantaron tu sentido del humor, tu entusiasmo y tu idea de que hacer las cosas bien, o al menos tan bien como nos lo permita nuestro cuerpo, ¡es algo divertido!

**Steve Reagan**, de 50 años, residente en Mountain View, California.

Durante los dos últimos años observé que mi estilo de carrera se había deteriorado notablemente, sobre todo debido a los malos hábitos de entrenamiento, un estado de baja forma, diversas lesiones y el exceso de carreras de ultrafondo. Debo admitir que,

al principio, me mostré muy escéptico ante la idea de que alguien pudiera ayudarme a vencer mis problemas, pero después de unos meses aplicando los métodos de entrenamiento de Danny y usando sus sugerencias para corregir mi estilo, he de reconocer que tengo la convicción de estar corriendo mejor que nunca. No dudaría en recomendar a Danny a cualquiera que crea que puede necesitar información y asesoramiento profesional para mejorar su habilidad como corredor. Por primera vez estoy deseoso de volver a hacer una carrera de ultrafondo.

## Agradecimientos

Me gustaría rendir homenaje a las siguientes personas por su apoyo en este trabajo. Algunos me han ayudado directamente y otros de forma indirecta, pero todos han desempeñado importantes papeles en esta obra. No me puedo imaginar jugando en un equipo mejor.

A Katherine, mi compañera en todos los sentidos, gracias por tu fe en mí y por mantener la visión de *El correr Chi* en mis horas de duda y desaliento. Siempre me has recordado que tenía distintas opciones, y no hay mejor regalo que ése.

Gracias, Jeff Klein, por tu inquebrantable entusiasmo con este proyecto. Tu capacidad para tener una visión general del proyecto ha sido inmensamente tranquilizadora. Bonnie Solow, mi agente y ángel de la guarda literario, tu sabia guía a través de este proceso de creación ha sido una auténtica bendición. Gracias, Caroline Sutton por tu ayuda y tu paciencia a la hora de guiar a un principiante por la curva del aprendizaje. A Lori Cheung quiero decirle que no podríamos haber encontrado un fotógrafo mejor ni más adecuado para este trabajo. Tu trabajo, tu habilidad y tu alegría le han dado vida a este libro. Gracias, Sonora Beam, por hacer posibles todas las imágenes. Tu contribución ha sido enorme. Y gracias muy especiales he de dar también a Chris, Christina y Marcia y a toda la gente de Simon & Schuster por su entusiasmo y su ayuda.

Maestro Xu, me considero eternamente en deuda contigo por haber introducido el *chi* en mi vida. Tu generosidad a la hora de trasladar la antigua sabiduría china al simple acto de correr me llena de un profundo respeto. A Harriet Beinfield y Efrem Korngold quiero darles las gracias por su ayuda y su aliento desde bastante antes de que yo supiera que iba a escribir este libro.

A todos los estudiantes de la técnica del correr *chi* quiero manifestarles que este libro es el resultado de cuanto ellos me han enseñado. Gracias, así mismo, por vuestras informaciones, sugerencias y ánimos, que siempre fueron oportunos. Gracias, Jim Dunn, por animarme a no desfallecer. Vale, ya puedes quitarte el disfraz de toro bravo.

Mi gratitud también para Aga Goodsell, Adriane Steinacker y Antoinette Addison. Al principio no erais más que estudiantes y ahora estáis en mi corazón como verdaderas amigas. Gracias por todos esos kilómetros juntos.

Aga, fuiste la modelo perfecta para el libro porque tu cuerpo es la encarnación de la forma. Gracias por tu apoyo incondicional, en todos los ámbitos.

Tengo una gran deuda con todos mis amigos del gran fondo. Habéis sido mis modelos de determinación para hacer algo a pesar de las dificultades. Y la hago extensible a la gran comunidad de amigos y adversarios, compañeros de carreras, competidores y todos aquellos que han sacado lo mejor de mí ofreciéndome apoyo y desafíos.

Me gustaría rendir homenaje a mi maravillosa madre, mi primera profesora y quien me ha soportado durante más tiempo que nadie.

Finalmente, a mi hija Journey quiero decirle que es la inspiración que está detrás de cuanto hago. Te deseo que crezcas con una generación de compañeros que eleven su vista a los cielos buscando conocimiento y escuchen a sus cuerpos para descubrir la verdad.

# Índice alfabético

## A

- Abdominales, 79, 155, 156
  - ejercicios 71, 72, 73, 78, 158-160
  - y columna vertebral, 76-77
  - y postura, 79-159
  - y progresos 145, 148
- Abrir nuevas puertas, 213, 215
- Actitud positiva, 170, 214
- Aflojadores, 99-110
- Aflojar la columna, 103-107
- Algodón y acero, 38-39
  - Calendario del programa, 134
  - Centralidad, 210
  - Creatividad, 212
  - Dieta, 198
  - Ejercicio, 38, 39
  - Establecer objetivos, 133
  - Postura, 67-68
  - Uso de las piernas, 78
- Agradecer a los voluntarios su labor, 195
- Agua:
  - Beber antes de estar sediento, 195
  - Beber en vasos de papel, 183
  - Beber mientras corres, 192
  - Calambres musculares, 164, 169, 184
  - Hidratación precarrera, 99
  - Para una competición, 191
  - Pararse para beber, 125
  - Rehidratación postcarrera, 118
  - Sistema gota a gota, 169
  - Sorbos frecuentes, 184
- Alegría, 21
  - Calendario, 134-135
  - Funciones, 130
  - Preguntas, 134
  - Revisión postcarrera, 119
  - Sugerencias, 119
- Alimento, véase *dieta*
- Alimentos lácteos, 202
- Alineamiento de la parte inferior del cuerpo, 69-70, 174
- Alineamiento de la parte superior del cuerpo, 68-74
- Alineamiento, 68
- Alternancia duro/suave, 193
- Altitud, 189
- Alveolos, 56
- Amplitud de la zancada, 83-84, 160, 163, 184, 195
- Anotación de hallazgos, 119
- Ansiedad por la competición, 20, 187
- Antioxidantes, 202
- Aprendizaje, 49, 151-184
  - Cambiar la forma, 66-67
  - El escáner corporal, 154-155
  - Empezar de forma sencilla, 66
  - Imágenes, 66
  - Miscelánea de sugerencias, 183-184
  - Observación, 66
  - Prueba y error, 152
  - Repetición, 66-67
- Armonía:
  - En Algodón y Acero, 38
  - En la naturaleza, 36-37
  - Estado de gracia, 186
  - Y equilibrio, 44
- Aristóteles, 121
- Autodescubrimiento, 32-33
- Avances, 145-150
  - Definidos, 147
  - Ejemplos, 148-149
  - Filosofía, 146-147
  - Lento, 147
  - Lesiones, 147
  - Pautas, 147
  - Prematuro, 150
  - Sentir el Propio Cuerpo, 149-150
- Azúcar, 199-200, 202-203

**B**

- Balanceo de cadera, 143
- Baños calientes, 116-117, 195
- Baryshnikov, Mikhail, 28
- Beber en vasos de papel, 183
- Beber sorbo a sorbo, 169
  - Cuestas impracticables, 173, 175-176
  - Cuestas practicables, 173-174
  - Dolor de rodilla, 162
- Bebidas con electrolitos, 164, 170
  - En una competición, 191
  - Energéticas, 183-184
  - Sorbos frecuentes, 183, 195
- Bebidas deportivas, 169, 190
- Biomecánica, 23, 24, 26
- Bloques de energía, 21
- Braceo, 31, 32, 85-87, 143
- Brazos:
  - Concentración en la forma, 94
  - Dejarlos colgar, 157, 158
  - En el escáner corporal, 155

**C**

- Cabeza, 87-88, 158
- Cadencia, 83, 143, 162
  - Amplitud de la zancada, 84
  - En tempo run, 141, 142
  - Metronomo, 84, 85, 142
  - Y braceo, 87
- Caderas, 82, 155, 159
- Caer hacia delante (ejercicio), 76-77
- Cafeína, 202
- Calambres musculares, 164, 169, 184
- Calendario, 134-135, 149
- Calentar, 194
- Calorías ingresadas frente a calorías consumidas, 199, 200, 207
- Caminar sobre la barra, 79-80
- Capacidad aeróbica, 56, 139, 143
- Cápsulas de electrolitos, 170, 191
- Carne y pescado, 202
- Carrera divertida, 140-143
- Centros de interés, 20-30, 48-50
  - Ejercicio, 50
  - Forma, véase *Concentración en la forma*
  - Interno, 30, 32
  - Intervalos, 136, 137, 143
  - Regresar al centro de interés, 125-126
- Centros de interés precarrera, 89

Cereales, 201-202, 207

Chi

- Bloqueo, 154
- Conexión, 51
- Contenido, 72
- Dieta, 198-199
- Ejemplos, 27-29
- Energía, 14, 59-60
- Flujo, 113, 185
- Respiración, 55-58
- Significados, 13, 28
- Chi gung, 55
- Chihabilidades, 47-61
  - Concentración, 48-50
  - Multidimensional, 48
  - Relajación, 58-61
  - Respiración, 55-58
  - Sentir el Propio Cuerpo, 51-55
- Ciclos estacionales, 113
- Círculos con la cadera, 101-103
- Círculos con las rodillas, 101-102
- Círculos pélvicos, 103, 60
- Claridad, 66
- Codos:
  - En el braceo, 85-86
  - En el escáner corporal, 155
- Columna vertebral, 71 (Véase también *Postura*)
  - Abdominales, 76, 77
  - Centro de movimiento, 13, 14
  - Colocar, 74
  - Comenzar la carrera, 110-111
  - Concentrarse, 213
  - Energía Chi, 14
- Comer: véase también *dieta*
  - Postcarrera, 113
  - Precarrera, 99
- Competir, 185-195
  - Ajustar el ritmo, 194
  - Altitud, 190
  - Calentamiento, 194
  - Entrenamiento 187, 188-194
  - Estado de gracia, 185-187
  - Experiencia personal, 191
  - Familiarizarse con la carrera, 193
  - Hora del día, 190
  - Indicadores kilométricos, 194
  - La ansiedad por la competición, 187
  - La ventaja de correr en casa, 188
  - Logística, 190-191

- Páginas web, 189
- Plan de hidratación, 191-192
- Planificación, 187, 189
- Práctica, 178, 179
- Primeros kilómetros, 190
- Recuperación, 195
- Repaso al acabar la carrera, 195
- Ritmo de inicio, 190, 192-193
- Sugerencias, 192-194
- Técnica, 195
- Terreno, 189-190, 193
- Tiempo de llegada permitido, 194
- Ultramaratones, 12
- Concentración en la forma, 64-65, 67-68
  - Amplitud de la zancada, 83-84
  - Braceo, 86-87
  - Cabeza, cuello y hombros, 87-88
  - Cadencia, 83
  - Comprobación frecuente, 184
  - Cuestas impracticables, 175-176
  - Cuestas practicables, 173-174
  - Fatiga, 178
  - Inclinación, 74-78, 93, 137, 143
  - Levantar los pies, 79-80, 137
  - Lista, 93-95
  - Nuevo, 124
  - Oscilación de las piernas hacia atrás, 81-82
  - Parte inferior del cuerpo, 79-84, 94
  - Parte superior del cuerpo, 85-88, 94
  - Péndulo, 87
  - Postura, 67-74, 93, 137
  - Precarrera, 89
  - Relajación de la parte inferior de las piernas, 80
    - Soltar caderas, 82
- Concentración mente/cuerpo, 48-50
- Conciencia, 119-120
- Conectar los puntos, 71-72
- Conexión, 50, 211
- Confianza, 213, 215
- Consistencia, 66
- Construir la memoria corporal, 66
- Contrapeso, 81
- Corredores kenianos, 25-26
- Correr:
  - Asfalto, 194
  - Beber agua, 192
  - Beneficios, 22-23
  - Ciclos, 112
  - Cinta rodante, 182-183
  - Comenzar el programa, 66
  - Concentración precompetición, 89
  - Cuesta arriba, 170-173
  - Descensos, 173-177
  - Ejercicios para doblar las rodillas, 164-165
  - Empezar, 89-90, 110-112
  - Equilibrio, 44-45, 81
  - LSD (Larga distancia a ritmo lento), 56
  - Perder peso, 207
  - Pies descalzos, 181
  - Por carreteras, 168, 194
  - Por nuevos paisajes, 177-178
  - Por senderos, 181
  - Preparación, ver Preparación
  - Sugerencias generales, 94-95
  - Temperaturas elevadas, 184
- Correr Chi, 35-46
  - Algodón y Acero, 38-39
  - Autodescubrimiento, 32-33
  - Beneficios del uso, 29
  - Crear un programa, 129-130
  - Desarrollar las potencialidades, 32, 33
  - Dieta, 198
  - El correr fuerza frente al correr chi, 9, 10, 33
  - El proceso como objetivo, 29, 30, 48
  - Equilibrio en movimiento, 44, 45, 81
  - Evaluación de las habilidades, 131, 132
  - Mentalidad, 30
  - Método, 29-31
  - No autoidentificarse, 45, 46
  - Pirámide, 42, 44
  - Principios clave, 37-38
  - Principios de la física, 31-32
  - Progreso gradual, 40-52
- Correr con calor, 184
- Correr cuesta abajo, 173-176
- Correr cuesta arriba, 170-173
- Correr descalzo, 181
- Correr en cinta rodante, 182, 183
- Correr fuerza, 24-27
  - Correr Chi frente a, 9-10, 33
  - Lesiones, 24-27, 36
  - Mentalización, 24, 26-27
  - Método, 24-26, 40-41
- Correr por carreteras, 168, 194
- Correr por la playa, 168
- Correr por montaña, 140-141, 143, 149
- Correr por senderos, 181

- Correr sin moverse del sitio, 164
  - Correr sobre asfalto, 194
  - Covey, Steven, 35
  - Cráter, 166, 167
  - Creatividad, 211, 212
  - Crecimiento:
    - Como estado de desequilibrio, 146
    - Desafíos, 151
    - Estabilización, 146-147
    - Movimiento, 144
    - Proceso, 121-150
  - Cronómetro con cuenta atrás, 125, 136, 169, 184, 194
  - Cronómetro, 125, 136, 169, 184, 194
  - Cuádriceps, 155-160
  - Cuello, 88, 155-156
  - Cuerpo:
    - Capacidad de respuesta, 50
    - Preparación precarrera, 99-112
  - Cuestas practicables, 173-174
  - Curva lordótica, 73
- D**
- Dedos de los pies, propulsarse con ellos, 163
  - Defensa contra los radicales libres, 202
  - DeMille, Cecil B., 37
  - Desafíos, 151-184
    - Comprar zapatillas, 179-184
    - Correr cuesta abajo, 173-176
    - Correr cuesta arriba, 170-173
    - Correr sobre cinta, 182-183
    - Crecimiento, 151
    - Dificultades, 151-170
    - Enfermedad, 179
    - Fatiga, 175-177
    - Molestia productiva frente a no productiva, 152-155
    - Miscelánea de sugerencias, 183-184
    - Nuevo terreno o alrededores, 177-178
  - Desarrollo, 32-33
  - Desarrollo del programa, 121-150
    - Avanzado, 145-150
    - Calendario, 134-135
    - Carrera divertida, 140
    - Correr en montaña, 140-141
    - Crear un programa de entrenamiento, 129-130
    - Diario, 134-135
    - Distancia, 124-126
    - Ejemplo de programa, 136
    - Entrenamiento alternativo, 144
    - Equilibrio, 146-149
    - Establecer el objetivo, 138-140
    - Evaluación, 140-141
    - Focos de interés, 143
    - Forma, 123-124
    - Fórmula del éxito, 121-122
    - Intervalos de forma, 136-137
    - Intervalos de velocidad, 137-139
    - Intervalos, 136-139
    - LSD (Larga distancia a ritmo lento), 139-140
    - Paleta de entrenamientos, 135
    - Programa de entrenamiento redondo, 135
    - Tempo Run, 141-143
    - Velocidad, 126-129
  - Descanso, 193
  - Descubrimiento, 32, 33
  - Desequilibrio y crecimiento, 145-146
  - Deshidratación, 169
  - Desviación hacia fuera del pie, 60-70, 160-161
  - Dieta, 197, 208
    - Algodón y Acero, 203, 207
    - Alimentos con mucho Chi, 203, 207
    - Alimentos con poco o ningún chi, 204
    - Alimentos de alta calidad, 203
    - Buen diseño, 204
    - Cereales y verduras, 207
    - Cómo comer, 206
    - Correr y perder peso, 207
    - Cuándo comer, 205
    - Entrenamiento, 192
    - Equilibrada, 199-200
    - Espacio para comer, 206
    - Importancia, 197
    - Lecturas recomendadas, 208
    - No autoidentificarse, 203
    - Nutrientes, 199, 200, 205
    - Pirámide, 200-202
    - Planificación, 205-206
    - Postcarrera, 192
    - Precarrera, 192
    - Principios del correr Chi, 198-199
    - Progreso gradual, 199
    - Qué comer, 204-205
  - Dieta vegetariana, 202
  - Dificultades, 155-170
    - Abdominales, 156, 158-159
    - Cadencia, 162

Caderas, 159  
 Calambres musculares, 164-169  
 Correr, cuesta abajo, 162  
 Cuádriceps, 160  
 Cuello, 156  
 Desviación exterior del pie, 160-161  
 Doblar las rodillas, 164-166  
 Espinillas, 163-164  
 Fascitis plantar, 169  
 Gemelos, 163-164  
 Glúteos, 160  
 Gravedad, 156  
 Hombros, 157-158  
 Inclinación, 156  
 Isquiotibiales, 160  
 Levantar los pies, 166-167  
 Parte inferior de la espalda, 158-159  
 Parte inferior del cuerpo, 158-170  
 Parte superior del cuerpo, 157-158  
 Pelvis, 158  
 Postura, 1156-158  
 Respiración, 157  
 Rodillas, 160-162  
 Talonamiento, 161-162  
 Tendón de Aquiles, 168-169  
 Tobillos, 168  
 Zancada, 164

Dilatación de capilares, 116, 139  
 Distancia, 121-122  
     Carrera LSD (larga distancia a ritmo lento), 56, 139-140, 143  
     Como resultado del proceso, 32  
     Nuevos hábitos, 124-126  
     Sobrentrenamiento, 41

Dolor:  
     Chi bloqueado, 159  
     Improductivo, 153-154  
     Registro, 119

Drenar las piernas, 117, 195  
 Dulces, 199-200, 202-203  
 Duración, 121  
     Ejercicio, 176  
     Ejercicio de giro e inclinación, 174  
     Relajación, 173

**E**

Efecto de banda elástica, 64  
 Einstein, Albert, 35, 151  
 Ejercicio para doblar las rodillas, 164-166

Ejercicios: véase también *visualizaciones*  
 Aflojadores precarrera, 100-110  
 Algodón y Acero, 38-39  
 Alineamiento de la parte inferior del cuerpo, 69-70  
     Alineamiento de la parte superior del cuerpo, 69  
 Caer hacia delante, 79  
 Caminar sobre la barra, 70-80  
 Centro de interés, 50  
 Balón chi, 110, 111, 174  
 Círculos con la cadera, 101, 103  
 Círculos con la pelvis, 103, 160  
 Círculos con las rodillas, 103, 102  
 Conectar los puntos, 71, 72  
 Correr cuesta abajo, 176  
 Correr sin moverse del sitio, 164  
 Dejar colgar los brazos, 81, 82  
 Doblar las rodillas, 164-166  
 Fortalecer abdominales, 78, 158, 159  
 Foso de arena, 166-167  
 Giro de la columna, 107  
 Giro e inclinación, 174  
 Hombros y parte superior de la espalda, 108  
 Inclinación pélvica, 72-74  
 Inclinación, 76, 77  
 Levantar los pies, 79  
 NEP, 20-21  
 Péndulo, 87  
 Pirámide, 42-43  
 Pisada, 164-166  
 Postura arraigada, 109-110  
 Postura, 67-68, 74  
 Relajación, 61  
 Respiración abdominal, 56, 57  
 Rodar la columna, 103-107  
 Rodar los tobillos, 101  
 Sentir el Propio Cuerpo, 51-54  
     Ejercicios con balón chi, 110, 114

Ejercicios de giro e inclinación, 174  
 Ejercicios en el foso de arena, 166-168  
 El centro como fuente de poder, 13, 37-39  
 El escáner corporal, 154-155  
 El pecho, en el escáner corporal, 155  
 El proceso como objetivo, 29-30, 48, 133  
 Elevación, 170  
 Encogimiento vertical, 174  
 Energía, 13, 44, 59-60, 65 (Véase también *dieta*)  
     Dos clases, 59

- Necesaria, 37-38
  - Enfermedad, 179
  - Enfoque cardiovascular, 145
  - Enfriamiento, 113, 195
  - Entrenamiento:
    - Competiciones, 187-194
    - Con un colega, 193
    - Correr fuerza, 25-26, 40
    - Dieta, 192
    - Grabaciones de vídeo, 53, 55, 67
    - Orientado a los resultados, 23
    - Paleta, 135
    - Reducción progresiva, 193
    - Resistencia, 193
    - Rotación Duro/Suave, 193
    - Sobreenentrenamiento, 23, 26, 41, 147, 167
  - Entrenamiento de la fuerza, 10, 25
  - Entrenamiento de resistencia, 193
  - Entrenamiento en deportes alternativos, 144
  - Entrenar con colegas, 193
  - Equilibrio en movimiento,
    - Equilibrio, 144, 146-149
      - En el correr, 44, 45 81
      - En la dieta, 199, 200
      - Y armonía, 44
      - Y contrapeso, 80
      - Y equilibrio, 145
  - Escuchar, 54, 154
  - Esfuerzo innecesario, 59-60
  - Espalda, 108, 109, 116, 155, 158-159
  - Espinillas, 155, 163-164
  - Estabilización, 146-147
  - Estado de gracia, 185-187
  - Estiramiento de aductores, 116
  - Estiramiento de cuádriceps, 115-116
  - Estiramiento de gemelos, 114
  - Estiramiento del músculo dorsal ancho, 116
  - Estiramiento del tendón de Aquiles, 114
  - Estiramientos, 113, 116
    - Aductores, 115
    - Aquiles, 115
    - Caderas, 115
    - Cuádriceps, 115
    - Después de una competición, 195
    - Dorsal ancho, 116
    - Gemelos, 114
    - Isquiotibiales, 115
    - Pautas, 113, 114
  - Estrategia de carrera, 187
  - Estudiar nuestro reflejo en un escaparate, 67
  - Evaluación, 130-132
    - En sentir el propio cuerpo, 51
    - Física, 131
    - Habilidades, 131-132
    - Mental, 131
    - Postcompetición, 112, 119, 120
    - Precompetición, 98
  - Evaluación física, 131
  - Evaluación mental, 131
  - Extensor de la cadera, 115, 159
- ## F
- Fascitis plantar, 169
  - Fatiga, 178-179, 184, 195
    - Gravedad, 31, 63, 74-75
    - Inclinación de todo el cuerpo, 74-75
    - Isquiotibiales, 160
    - Pedal del acelerador, 75, 145
    - Pelvis suelta, 84
    - Pisada, 75-78
    - Tempo Run, 141-143
    - Visualización, 78
  - Física:
    - Eficiencia, 83
    - Péndulo, 87
    - Principios, 31-32, 37
  - Forma, 121-122 (Véase también *dificultades*)
    - Abrirse al cambio, 123-124
    - El miedo como causa de lesiones, 10, 23-24
    - Velocidad como resultado de la forma, 137
  - Frutas y verduras, 201-202, 207
  - Frutos secos y semillas, 202
  - Fuerza interior, 143
  - Fuerza vital, 13, 28, 209
  - Fuerza, 9-10, 24-25, 143
- ## G
- Ganar peso, 201, 206
  - Gemelos
    - Dificultades, 163-164
    - En el escáner corporal, 155
    - Relajación, 80, 81, 163, 164
  - Giro de la columna, 107
  - Glúteos, 73, 77, 155, 160
  - Golpe de calor, 184
  - Golpe de talón, 165, 166
  - Grabación en vídeo, 53, 55, 66
  - Grasas, 199-200

Gravedad:  
 Dificultades, 156  
 Fuerza de la gravedad, 63-64, 93-94  
 Trabajo realizado por la gravedad, 10, 30-31  
 Gurdjieff, G.I., 153

**H**

Hidratación, 99-100, 118, 192  
 Hidratos de carbono, 192, 199, 200, 201, 206  
 Hielo, 184  
 Hoffman, Dustin, 28  
 Hombros, 86, 87-88, 157-158  
     Arrastrar, 161  
     Causa de lesión, 10, 41  
     Compararse con otros, 26, 27  
     Correr fuerza, 24-25, 40-41  
     Corriendo cuesta abajo, 175  
     En el escáner corporal, 155  
     "Esfuerzo inteligente", 30  
     Espaciosidad, 58  
     Evaluación de las habilidades, 131-132  
     Fatiga, 178-179  
     Miel sobre hojuelas, 126-129  
     Parte superior de la espalda, 108  
     Paso adelante, 126  
     Poner en remojo, 116, 117  
     Progresos, 147-148  
     Resultado de la forma, 20  
     Resultado de la inclinación, 145, 148  
     Resultado del proceso, 32  
     Simplicidad, 66  
     Velocidad, 122  
 Huevos, 202  
 Hughes, Sarah, 20

**I**

I Ching, 35, 97  
 Imagen propia negativa, 30  
 Imágenes, 66  
 Inclinación, 74-78, 156-157  
     Comenzar la carrera, 110-112  
     Concentración en la forma, 92-93, 137, 143  
     Corredores kenianos, 25-26  
     Correr subiendo, 170-171  
     Ejercicio, 76-78  
 Inclinación anterior de la pelvis, 73  
 Inclinación de todo el cuerpo, 74-75  
 Inclinación pélvica, ejercicios, 72-74

Indicadores kilométricos: 125, 195  
 Intervalos, 136-139  
     Concentrarse en ellos, 136-137, 143  
     Desarrollo, 147  
     Diario, 120  
     Ejemplo de programas, 136  
     Extensión, 148  
     Forma, 136-137  
     Velocidad, 136-138  
 Intervalos de forma, 133-137  
 Intervalos de velocidad, 136, 137-139  
 Isquiotibiales:  
     Dificultades, 160  
     Estiramientos, 114, 115

**J**

Jones, Marion, 28

**K**

Kilometraje:  
     Añadir, 148  
     Registro, 119  
 Kohn, Alfie, 185  
 Kwan, Michelle, 20

**L**

La centralidad, 210, 212, 213  
 Legumbres, 202  
 Lesiones, 8, 9  
     Causas, 10, 23-24, 26-27, 36, 41, 147, 156, 167  
     Comunicarse, 46  
     Fascitis plantar, 169  
     Molestias no productivas, 152  
     Prevención, 38, 113-114  
     Progresos, 147  
     Recuperación, 10  
 Leyes universales, 32, 36-37  
 Libertad, 60, 211-212  
 Lin Yu-Tang, 197  
 Línea central, 63, 64, 66-67  
     En la parte superior del cuerpo, 86  
     Inclinación, 75  
     Visualización, 39  
 Logística de una carrera, 190-191  
 Los niños y el correr sin esfuerzo, 7, 8, 15, 19, 20  
 LSD (Larga distancia a ritmo lento), 56, 139-140, 143

**M**

- Ma, Yo-Yo, 28
- Manos, 86, 155
- Maratones, ver correr
- Marchas, 143
- Masaje, 195
- Meditación, 12, 213
  - Concentración mente/cuerpo, 48-50
  - Respiración, 55
- "Menos es más", 10
- Mentalidad:
  - El correr Chi, 30
  - El correr fuerza, 24, 26-27
- Mente:
  - Concentración, 29, 48-50
  - Divagar y soñar, 125-126
  - Evaluación postcarrera, 119-120
  - Evaluación, 112-113
- Metróonomo, 84-85, 142
- Molestia productiva frente a no productiva, 152-155
- Montaña:
  - Empinada, 171-174
  - En competición, 189-190, 193
  - En zigzag, 175
  - Impracticable, 173, 175-176
  - Practicable, 173-174
- Montañas impracticables, 173, 175-176
- Motivación:
  - Externa, 26, 27
  - Interna, 32
- Moverse con la naturaleza, 45
- Muñecas, 155
- Músculos, 217
  - Apoyo, 65
  - Calambres, 164, 169, 184
  - Contracción, 117
  - Dificultades, 169
  - Entrenamiento variado, 144
  - Fuerza, 9-10, 24
  - Interno, 29, 67, 72
  - Reconstruir con proteínas, 205-206
  - Relajación, 10, 21
  - Tensión, 57
- Músculos aductores, 69

**N**

- Naturaleza
  - Leyes universales, 32, 36-37

- Moverse con la Naturaleza, 45
- NEP (Nivel de esfuerzo percibido), 20, 22
  - Cadencia, 84
  - Ejercicio, 21-22
  - Pirámide, 42
- Newton, Isaac, 35
- No autoidentificarse, 45-46
  - En la dieta, 203
  - En la observación, 66
- Nuevo terreno o alrededores, 177-178
- Nutrientes, 199, 200, 206

**O**

- Objetivos orientados hacia el cuerpo, 132-133
- Objetivos orientados hacia el cuerpo, 132-134
- Observación, 66, 125
- Oxígeno:
  - Corto de respiración, 55, 157
  - En la tirada larga, 139, 140
  - Relajación, 60
  - Respiración, 56-57, 157

**P**

- Pañuelo humedecido, 184
- Parte inferior del cuerpo:
  - Concentrarse en la forma, 79-84, 94
  - Dificultades, 158-170
- Parte interior de la espalda:
  - En el escáner corporal, 155
  - Estiramiento del músculo dorsal ancho, 116
  - Dificultades, 158-159
- Parte superior de la espalda, 108-155
- Parte superior del cuerpo:
  - Concentración en la forma, 85-88, 94
  - Corriendo cuesta arriba, 170
  - Dificultades, 157-158
  - Fotografías, 91
- Pautas para el vivir chi, 112, 113
- Pelvis:
  - Dificultades, 158-159
  - En escáner corporal, 155
  - Movimiento, 82
  - Soltura, 84
- Péndulos, 87
- Pensamiento, 131
- Perder peso, 26, 199-200, 207
- Periostitis, 26, 163
- Pescado y carne, 202
- Piernas, 160-162

- Aplicación de frío o calor, 117
- Calambres, 184
- Concentrarse en la forma de la parte inferior del cuerpo, 79-84
  - Concentrarse en la forma, 94
  - Corriendo cuesta abajo, 162
  - Dejarlas colgar, 80-81
  - Estiramientos, 115-116
  - Baño, 116
  - Lesiones, 167
  - Oscilar hacia atrás, 81
  - Péndulos, 87-88
  - Relajación, 162-164
  - Relajar los gemelos, 80-81, 168
  - Tendón de Aquiles, 168-169
- Pies, 166-170
  - Caer hacia delante, 79
  - Caminar sobre la barra, 79-80
  - Cinta rodante, 183
  - Contactar con el suelo, 163
  - Correr con los pies descalzos, 181
  - Ejercicios en el foso de arena, 166-167
  - Escáner corporal, 154
  - Fascitis plantar, 169
  - Levantar, 42-43, 79-80, 86, 137, 160, 162-163, 166-167, 175
  - Postura, 74
  - Rueda, 81-90
  - Zapatillas, ver zapatillas
- Pirámide, 42-44, 122-123
  - Apoyo, 43, 129
  - Dieta, 200-202
  - Ejercicio, 42-43
  - NEP, 43
- Pisada, 160, 162
  - Blando, 194
  - Corredores kenianos, 25, 26
  - Cuádriceps, 160
  - Ejercicio, 164-166
  - Inclinación, 76-78
  - Postura arraigada, 109
- Pisada, pesada o trabajosa, 164
- Plátanos, 206
- Postura, 29, 67-74, 93
  - Abdominales, 77, 158-159
  - Algodón y Acero, 68
  - Alineamiento de la parte inferior del cuerpo, 69, 70
  - Alineamiento de la parte superior del cuerpo, 68-69
- Centralidad, 214
  - Comenzar la carrera, 110-112
- Concentración en la forma, 93, 137, 143
- Conectar los puntos, 71-72
- Dificultades, 156-158
- Ejercicios, 68, 74
- Esfuerzo percibido, 21-22
- Fatiga, 178, 195
- Pies, 74
- Sentir el propio Cuerpo, 74
- Tempo Run, 141
- Postura arraigada, 109-110
- Preparación, 97-120
  - Aflojadores precarrera, 100-120
  - Atención, 120
  - Comer, 98, 118
  - Después de correr, 113-119
  - Diario, 119
  - Drenar las piernas, 117
  - Enfriamiento, 113
  - Estiramientos, 113-116
  - Evaluación, 119
  - Hidratación, 99-100, 118
  - Para comer, 206
  - Para correr, 98-112
  - Postura, 110-111
  - Preparación mental, 98-99
  - Preparar tu cuerpo, 99-112
  - Recuperación, 112
  - Zapatillas, 90
- Preparado para bebidas isotónicas, 183
- Presión de los colegas, 26, 30
- Progreso gradual, 40, 41
  - Al comenzar la carrera, 110, 111
  - Comenzar de un modo sencillo, 66
  - Con nuevas zapatillas, 182
  - En intervalos de velocidad, 138-139
  - En la dieta, 199
  - En nuevos terrenos y lugares, 177
  - Progresos, 149
  - Tiempo, 41
- Pronación, 69-70
- Propulsores de energía, 195
- Proteína, 192, 190-199, 208, 215
- Psoas (músculo), 22
- Puestos de avituallamiento, 183, 190
- Pulmones y respiración, 56, 57

**R**

Recarga de energía, 205  
 Recuperación, 36, 112, 195  
 Reducción progresiva, 194  
 Rehidratación, 118  
 Relajación, 10, 13, 21, 19, 58-61  
   Algodón y Acero, 38-39  
   Beneficios, 59, 60  
   Correr cuesta abajo, 173  
   Definición, 59  
   Drenar las piernas, 117  
   Ejercicio, 61  
   En carrera, 193  
   Estiramientos, 113  
 Repetición, 66-67, 124, 149  
 Resistencia, 59  
 Respiración:  
   Concentrarse en ella, 113  
   Corto de respiración, 55-57, 157  
 Respirar con el abdomen, 56, 57  
 Revisión después de la carrera, 195  
 Rezar, 170  
 Ritmo:  
   Fatiga, 178-179  
   Registro, 119  
   Ritmo de salida, 190, 192-194  
   Tempo run, 142  
 Ritmo de inicio, 190, 192-193  
 Rodillas:  
   Causas del dolor de rodilla, 160-162  
   Corriendo cuesta abajo, 162  
   Doblarlas, 87, 164-166  
   En el escáner corporal, 155  
   Golpe de talón, 101-102  
   Pie desviado hacia fuera, 160-161  
 Rueda, 81, 90  
 Rumi, 209

**S**

Sanders, Barry, 27  
 "Seguir la corriente", 37-38, 48  
 Semillas y frutos secos, 202  
 Sentimiento, 131  
 Sentir el propio cuerpo, 30, 51-55  
   Ajustes, 54  
   Comenzar cada día, 213  
   Ejercicio, 52-54  
   Escuchar, 54, 154  
   Estiramientos, 113, 114

Evaluación, 54  
 Grabación en video, 53, 54  
 Mecanismos de seguridad, 150  
 Pasos, 54  
 Precarrera, 98-99  
 Progresos, 149-150  
 Registro en el diario, 119  
 Y el escáner corporal, 154-155  
 Y la columna vertebral, 74  
 Y la conexión con el chi, 51  
 Y los pies, 74  
 "Si no sufres, no mejoras", 27  
 Sin esfuerzo, 7-8, 16, 19-20  
 Sobreentrenamiento, 23, 26, 41, 147, 167  
 Soltar las articulaciones, 21, 29, 82  
 Sufrimiento deliberado, 153

**T**

Tabletas de sal, 170  
 Tai Chi:  
   Algodón y Acero, 37, 212  
   Arte marcial, 126  
   Centro (dan tien), 37-38  
   Chi, 27-29  
   Entrenamiento alternativo, 144  
   Equilibrio, 10, 81  
   "Menos es más", 10  
     Orígenes, 13, 35  
   Principios del correr Chi, 35  
 Tantra, 55  
 Tao te king, 35  
 Técnica, 63-95, 187  
   Comenzar la carrera, 89-93  
   Concentración en la forma de la parte inferior del cuerpo, 79-84, 94  
   Concentración en la forma, 64-65, 67-68  
   Concentración precarrera, 88-89  
   Concentrarse en la forma de la parte superior del cuerpo, 85-88, 94  
   Consistencia, 66  
   Efecto de la banda elástica, 64  
   Esencia, 63-64  
   Imágenes, 66  
   Inclinación, 74-78, 93  
   Metronomo, 84-85  
   Observación, 66-67  
   Postura, 67-75, 93  
   Proceso en cuatro pasos, 67  
   Progreso Gradual, 66

Sugerencias, 94-95  
 Técnicas de respiración, 29, 55-58  
     Dificultad, 157  
     En el escáner corporal, 155  
     Poco profunda, 56, 57  
     Pranayama, 55  
     Respiración con el abdomen, 56, 57  
     Y capacidad aeróbica, 56  
     Y la fatiga, 178  
     Y la tensión muscular, 57  
     Y los miedos, 56  
 Temperatura, agotamiento por el calor, 184  
 Tempo Run, 141-143  
 Tempo, 84-85  
 Tendón de Aquiles, 168  
 Tensión, 8, 20, 57, 60  
 Terreno, de una competición, 189-190, 193  
 Tibiales anteriores, 26, 81  
 Tibiales anteriores, 26-81  
 Tobillos, 99  
     En el escáner corporal, 155  
     Giros de tobillo, 101  
     Lesiones, 168  
     Tensión, 153

**U**

Ultramaratones, 12  
 Uticaria, 184

**V**

Vecinos, 210  
 Veneno de las hojas de yedra y de roble, 184  
 Ventaja de correr en casa, 188  
 Verduras y frutas, 200-202, 207  
 Vida, 209-215  
     Abrir nuevas puertas, 213-215  
     Actitud positiva, 213  
     Centralidad, 210  
     Creatividad, 211-212  
     Libertad interior, 211-212  
     Meditación, 213  
     Vivir Chi, 213  
 Visualizaciones:  
     Algodón y Acero, 39  
     Banda elástica, 89  
     Inclinación, 77

Pedalear, 90  
 Rueda, 81, 90  
     Sentir el Propio Cuerpo, 74  
 Visualizar la banda elástica, 90

**W**

Williams, Serena, 28  
 Woods, Tiger, 28, 123-124, 146

**Y**

Y'chi (enfoque mente/cuerpo), 49-50  
 Yin/Yang, 44  
 Yoga, 55, 113  
 Xu, Maestro George, 7, 14-15, 21  
     Algodón y Acero, 38  
     Arraigada, 109  
     Creatividad, 212  
     Dolor, 154  
     El poder del Chi, 28  
     La pelvis como un bol, 72  
     Pirámide, 43  
     Principios del correr Chi, 35  
     Relajación, 58-59

**Z**

Zancada exagerada, 161  
 Zancada lateral, 171-173  
 Zancada pesada, 161-162  
 Zancada pesada, 164  
 Zapatillas:  
     Amortiguación, 180  
     Atar los cordones, 183  
     Comodidad, 181-182  
     Compraras, 179-182  
     Dibujo de la suela, 181  
     Domarlas, 181-182  
     Evaluación precompetición, 100  
     Fascitis plantar, 169  
     Flexibilidad, 180  
     Para competir, 192  
     Peso, 180  
     Rigidez, 181  
     Tiempo de vida útil, 112, 166, 177  
 Zhu Xilin, Maestro, 13, 109, 159  
 Zigzag, 175

