



# Gana vitalidad en invierno

Que haga frío en invierno asegura buenas cosechas, alimentos sabrosos, bosques en equilibrio... y nos prepara para apreciar las bondades del calor. Este periodo ofrece un marco idóneo para cultivar el orden dentro de uno mismo y la claridad interior.

No hay sombra sin luz ni día sin noche. Del mismo modo que lo último que descubriría un pez en el fondo del mar es el agua, durante los meses fríos es reconfortante saber que precisamente ese periodo de clima más severo ayuda a que tomemos conciencia de los meses más placenteros, del llamado *buen tiempo*. Los ciclos se suceden en nuestra vida; los solsticios y equinoccios marcan el paso de las estaciones y saber adaptarse al frío en invierno, sacar lo mejor de los meses de oscuridad, nos puede aportar un beneficioso sentido de lugar y equilibrio en nuestras vidas. El sentido del buen frío.

## EL FRÍO BUENO, EL FRÍO NECESARIO

La vida, especialmente en los núcleos urbanos, al contrario de lo que sucede en el medio rural, está cada vez menos relacionada con los ciclos de la naturaleza. El aire acondicionado y la calefacción nos mantienen en condiciones controladas y el veloz ritmo de vida contemporáneo a menudo nos hace ignorar lo que sucede al otro lado del cristal. Por el contrario, nuestros vecinos, las plantas y los animales, son muy sensibles a las señales de la naturaleza, a sus milenarias indicaciones de que las estaciones mudan, a los cambios lumínicos y de temperatura.

Algunos árboles se desprenden de las hojas que les han servido para alimentarse durante meses y se preparan para concentrar su fuerza en las raíces; unos animales mudan el pelaje y otros cambian de librea. algunos incluso pre-

fieren hibernar, entrar en un estado de letargo hasta que pasen los rigores del frío. Sin embargo, merece la pena pararse a pensar y sentir los cambios que nos rodean para sacar lo mejor de ellos tanto por dentro como por fuera; es una expresión del hecho de estar vivos.

El frío, a pesar de ser frecuentemente denostado, es de suma utilidad (en ocasiones llega a ser vital) para la agricultura, para lo que nos nutre. El frío intenso del invierno en algunos casos elimina muchos insectos y factores patógenos para los cultivos. Un ejemplo es la marchitez del maíz, causada por una bacteria que pasa el invierno como huésped de un escarabajo que se nutre de la planta. Si las temperaturas son lo suficientemente bajas, el riesgo de esta plaga puede ser eliminado. El frío es un aliado del campo, ya que mantiene a raya muchos agentes patógenos, lo que hace aún menos necesario el empleo de tratamientos químicos. De hecho, muchas especies vegetales tienen asimilada esa necesidad de frío y oscuridad, a través de un fenómeno llamado vernalización, que es la función biológica que asegura que las plantas no interrumpen su letargo invernal y comiencen a florecer antes de que el invierno acabe. Para ello, la planta está programada para no florecer hasta que haya pasado un número suficiente de horas a una temperatura y luminosidad determinadas.

Aunque a veces pensemos que no tenemos mucho que ver con plantas o animales, estamos todos contruidos del mismo material. compar-



## UN ATRACTIVO EJERCICIO DE SUPERACIÓN

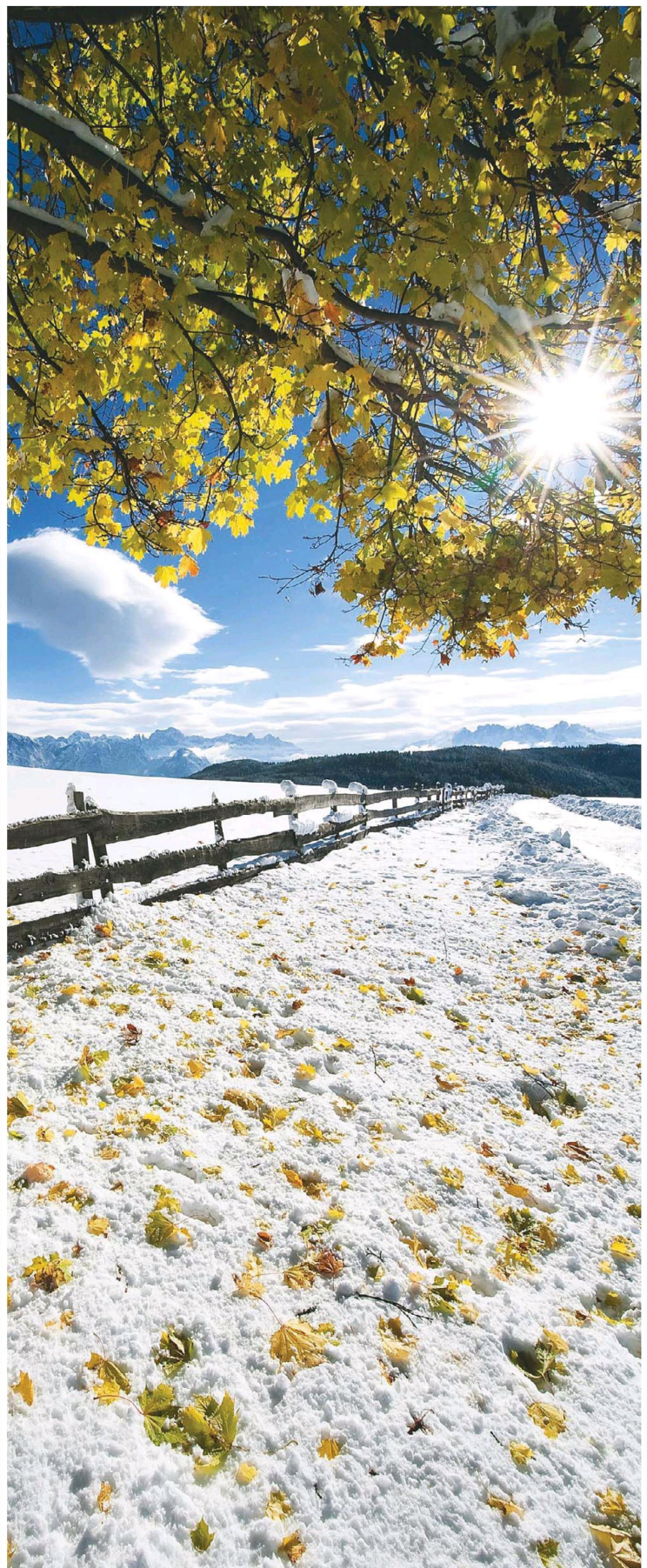
El calor estival no invita a largas caminatas, algo mucho más llevadero en tiempo frío.

### • BAJO EL AIRE PURO

El frío enseña a luchar y ganar seguridad en uno mismo. Por norma, es más fácil combatir el frío que el calor; uno de los dichos más conocidos de los noruegos es: «no hay mal clima, sino ropa mal elegida». En invierno, el simple hecho de salir a la calle bien equipado a dar una vuelta se puede convertir en un saludable ejercicio, ya que esa pequeña lucha contra el frío se gana con confianza y movimiento. Alandarse genera calor (con todos los beneficios asociados al propio ejercicio), pero

lo que es más importante: se retorna a casa con más energía, eufórico y seguro de uno mismo por la pequeña victoria, una sencilla y cotidiana lección de superación. Sin duda un ejercicio muy saludable.

Durante años, la evolución, la superación del ser humano en muchos aspectos (desde la agricultura hasta el asentamiento de civilizaciones en distintos lugares del planeta) significó la capacidad de adaptación al medio; en la actualidad a menudo la sociedad pretende adaptar el medio a las personas.



## En verano vivimos más el exterior, viajamos más hacia fuera, mientras que en invierno el viaje se realiza hacia dentro sin tener que salir de casa.

### ÉPOCA DE MIGRACIONES

Todos podemos aprender del frío, tanto niños como adultos. Una tormenta invernal suele ser la mejor ocasión para acercarse a alguna reserva natural (están más cerca de lo que pensamos) y pasar un gran día aprendiendo de la naturaleza. A menudo se pueden observar especies de aves poco comunes traídas desde lejos por la tormenta. Un espectáculo de lo más inspirador.

timos estructuras básicas y tomar conciencia de ello y atender a los cambios del entorno nos permite adaptarnos mejor y lograr un mayor bienestar y salud, tanto físico como mental. El paisaje cambia, y nuestros hábitos cambian: nutrición, actividad física, forma de socializarnos, etc.

En su clásico tratado de autosuficiencia, *La vida en el campo*, John Seymour comienza el apartado dedicado al invierno con la deliciosa frase: «el invierno es la época de construir y reparar». Aunque Seymour habla de las más prosaicas labores de la granja, de arreglar el invernadero o preparar el compost y los semilleros, su afirmación no puede ser más atinada también para la vida interior. Los meses donde disminuye la cantidad de horas de sol invitan al recogimiento, el cuidado y la reflexión.

### NUTRIR EL INTERIOR

Por un lado, el frío nos invita a planificar y ser racionales (para no olvidarnos el chubasquero o el paraguas, y evitar así el resfriado, por ejemplo). Realizamos más actividades bajo techo; la comunicación se establece alrededor de la mesa en cafés y lugares cerrados, mientras que en verano muchas de las actividades hacen que nos movamos y salgamos; al fin y al cabo normalmente no nos quedamos sentados frente al aparato del aire acondicionado, pero sí lo hacemos frente al fuego de una chimenea. Hay algo en la necesidad de calor que remite al interior de uno mismo. El sencillo placer de sentarse en silencio y recogimiento con una taza caliente.

Es un hecho que el frío y los meses oscuros nos vuelven más melancólicos, pero esto no tiene por qué ser negativo. Esa introspección puede en cambio ser muy positiva. Esa reflexión nos puede ayudar a conocernos mejor, a escucharnos más, alejados de la abundancia de estímulos estivales. En la temporada de frío estamos más en casa, leemos más y prestamos más atención a lo intelectual, lo que nos lleva a conocernos más por dentro. Se podría decir que en verano vivimos más el exterior, viajamos más hacia fuera,

mientras que en invierno el viaje se realiza hacia dentro sin tener por qué salir de casa.

Podemos aprovechar el tiempo en casa para reordenar no solo el armario sino nuestras ideas, acometer planes y proyectos olvidados. Existen varias propuestas sencillas para sacar lo mejor del invierno. En lo que respecta a lo lúdico y familiar, este es un gran momento para juntar a la familia y amigos y retomar los juegos de mesa, la conversación, la manera tradicional, clásica, divertida y más barata de socializarse y estrechar los lazos. Antes de *twitter* y *facebook*, antes del wifi ubicuo, la gente hablaba entre sí por el placer de hacerlo, perpetuando un rito atávico; se contaban las historias pequeñas e importantes. Es el gran momento para hablar con la gente que importa y preocuparnos por ellos.

Un precioso proyecto para las tardes de invierno puede consistir en narrar una historia que interprete en primera persona los aspectos positivos de la vida vivida hasta el momento; se trataría de hilvanar una colección de recortes, fotos e historias personales que creen nuestro «álbum del buen recuerdo» con el objetivo de llenar el invierno con el calor de nuestra vida. Una forma de fomentar la percepción de quiénes somos y tomar conciencia de nuestro lugar en el mundo.

### UN TEMPLO EN LA TORMENTA

Cualquiera que haya visitado los países nórdicos en los meses invernales habrá comprobado que son auténticos maestros en crear ambientes agradables mediante el uso de la luz y las texturas. Del mismo modo que ellos admiran y envidian la vida en la calle de los países meridionales, podemos aprender de sus costumbres para crear atmósferas que promueven el bienestar.

Los idiomas de pueblos más fríos, como el holandés, nos dan a veces claves. En él hay un término intraducible, *gezellig*, que describe una situación de calma, una sensación de bienestar sereno, de encontrarse muy a gusto. Es un término intraducible que podría ser evocado por una bufanda de lana, un viejo sillón orejero en-





## LA COCINA, EL AUTÉNTICO CORAZÓN DEL HOGAR

Que el sol ande en horas bajas hace más valioso el calor de hornos y fogones.

### • CALOR NUTRITIVO

En invierno apetece encender el horno, disfrutar de las cazuelas y de una taza caliente, y no solo en sentido metafórico. Cocinar en solitario es una actividad que fomenta la creatividad, la concentración y la superación, además de ser sumamente enriquecedora si nos interesamos por aprender nuevas recetas o nuevas formas de cocinar. Cocinar en pareja o en familia es un pasatiempo constructivo que fomenta el trabajo en equipo y la comunicación, además de llevarnos a descubrir

talentos desconocidos. ¿Por qué no aprender a hacer algo tan sencillo como pan casero? La lentitud requerida por una masa que fermenta concuerda a la perfección con las oscuras y largas horas del invierno. Nada mejor que meter las manos en una masa tibia, encender el horno y dejar que su calor inunde la casa. Lo mismo se puede decir de la cocina lenta que requieren las legumbres; muchos platos tradicionales invitan a la lentitud, lo cual es un maravilloso aliciente en unas vidas a menudo dominadas por el estrés.



## El ejercicio estimula el buen funcionamiento del sistema inmunitario, lo que contrarresta su posible debilitación por la falta de luz solar.

### SIETE LECTURAS ESTIMULANTES

La falta de luz puede inducirnos al pesimismo o al abandono, por ello el invierno es ideal para lecturas en clave positiva o que se adentren con valentía en el reino del frío:

- *La salud y las estaciones*, Elson M. Hass (Ed. EDAF).
- *Despacio, despacio*, María Novo (Ed. Obelisco).
- *Una fiesta para el alma*, Zaira Leal (Ed. Urano).
- *Técnicas de relajación para momentos difíciles*, Patricia Tomoe (Ed. RBA).
- *La importancia de vivir*, Lin Yutang (Ed. Edhasa).
- *Gente independiente*, Halldor Laxness (Ed. Turner).
- *Sueño ártico*, Barry López (Ed. Península).

volvente y acogedor, una tarde de buena charla frente a la chimenea o bien la decoración cálida de una habitación. En invierno podemos no solo adaptarnos nosotros, sino también predisponernos a esa sensación *gezellig* adaptando el ambiente de nuestras casas. Podemos conseguirlo mediante sencillos pasos como el uso estratégico de alfombras de texturas gozosas, de cojines, de cortinas gruesas (que además actuarán de efectivo aislante térmico) y un cuidadoso uso de la luz; unas velas son el mejor aliado para hacer de una habitación cualquiera un auténtico jardín del alma, un lugar sereno en el que disfrutar de forma profunda de las tranquilas horas invernales.

### APROVECHAR AL MÁXIMO LA LUZ

En verano, gracias a la cantidad de horas de luz, pasamos una gran parte del día fuera de casa, estamos más activos y nos embarcamos con mayor facilidad en excursiones y actividades al aire libre. El invierno pone a prueba nuestra voluntad para realizar actividades en el exterior, pero también pone a prueba nuestro cuerpo, por lo que es recomendable mantenerse en forma. El ejercicio estimula el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, lo que contrarresta su posible debilitación por la falta de sol, los cambios de temperatura, etc. La cantidad de horas de luz disminuye, por lo que es importante planificarse para sacarles el máximo partido y recibir nuestra dosis cotidiana.

### ALIMENTARSE PARA EL FRÍO

El capítulo de la alimentación es sin duda uno de los que nos muestra más claramente la necesidad del invierno, la necesidad de los ciclos y la variación. Si no tuviéramos los meses fríos, no podríamos disfrutar de los alimentos de temporada que la naturaleza tan sabiamente ofrece en estos momentos, como los cítricos o las verduras invernales llenas de vitaminas. Es una época más propensa a los resfriados, así que es conveniente prestar atención a la dieta. No por-

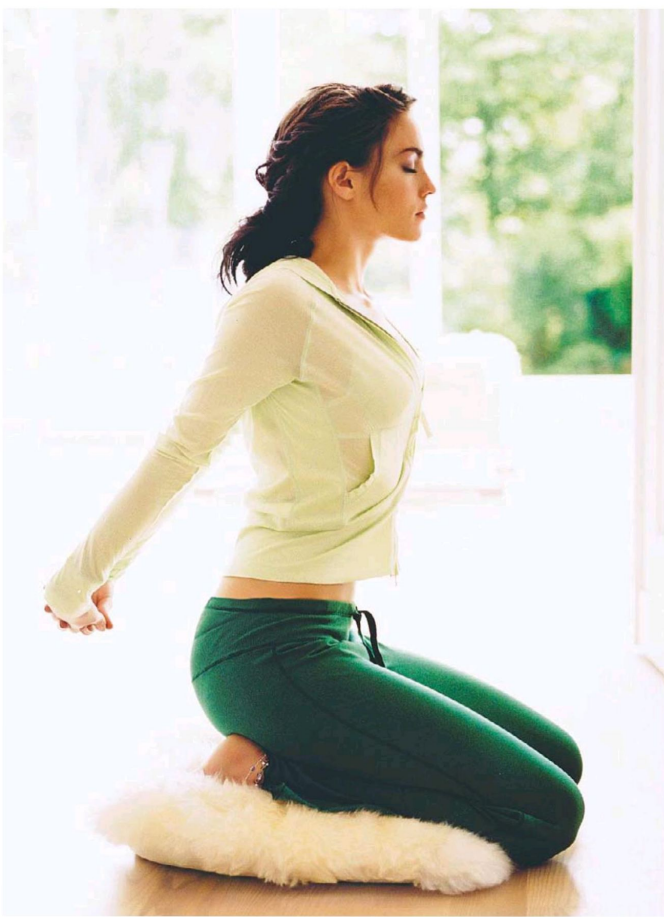
que haga frío hay que dejar de hidratarse; acostumbrarse a tomar infusiones es una manera saludable de calentar el cuerpo sin aportar calorías vacías al tiempo que se hidrata de forma adecuada y recibir los beneficios de las plantas medicinales, semillas y extractos utilizados. En la mesa, el invierno está bendecido con delicias como los cardos, las coles o las alcachofas, y es la época de los pucheros y caldos: pocos platos hay más reconfortantes y que trasciendan su mero valor nutricional para calentar el alma.

Aprender a cocinar los diferentes productos de cada estación nos pone en contacto con el mundo que nos rodea, escapando de los productos de monocultivo intensivo y presencia continua durante los 365 días del año. La variedad de la vida y los periodos del año se expresa en pocos lugares de forma tan clara como en la cesta de la compra. Esto puede ser todo un reto. Suscribirse a una cesta verde es un gesto sencillo que nos obligará a la rutina de comer productos frescos, de temporada y locales, además de desarrollar las técnicas culinarias y el conocimiento de las recetas para elaborarlas de las maneras más deliciosas (que en muchos casos caerían en el olvido). Las temperaturas más frescas son ideales para elaborar fermentados caseros como el chucrut o el kimchi. Se trata de sencillas recetas milenarias que, además de proveernos de vitaminas, fibra y minerales, son una fuente barata e inagotable de probióticos. Con el calor del verano, fermentar en casa es más arriesgado, el frío es nuestro amigo aquí también.

El frío es el aliado del campo y garantiza buenas cosechas («año de nieves, año de bienes»); los meses de invierno nos invitan a reunirnos con la gente que importa al tiempo que son un momento inmejorable para la introspección y el crecimiento personal en muchos ámbitos. Igual que en nuestro interior nos regimos por un equilibrio de factores, la vida necesita del equilibrio entre el frío y el calor: el buen frío está sin duda de nuestro lado.

IBÁN YARZA





## EL CUERPO, UNA FUENTE DE ENERGÍA Y FELICIDAD

El yoga toma el cuerpo como punto de partida para ordenar incluso la mente.

### • YOGA EN CASA

Practicar yoga en casa requiere poco equipamiento y espacio; es ideal para los días fríos. Existe un amplio abanico de ejercicios que podremos adaptar a nuestro gusto y posibilidades. Comenzando con un calentamiento suave, dejando que el cuerpo se mueva libremente, activamos articulaciones y músculos. Pueden combinarse ejercicios tonificantes con posturas de equilibrio, trabajando la flexibilidad y la estabilidad a nivel físico y mental. Por ejemplo, si estamos sobre un pie

este irá contrayéndose y variando ligeramente el apoyo; no se trata de una pose estática, sino que se consigue con pequeños ajustes constantes. Acompañando cada movimiento con la respiración conectaremos con el cuerpo y nos concentraremos más en el presente. Existen incluso técnicas respiratorias para estudiantes avanzados que ayudan a disipar el frío. En esta época de mayor intemperie, la práctica de yoga nos ayuda a tener una escucha activa de nuestro cuerpo y sus auténticas necesidades.

