

POR: EFE

“**L**os elementos, seres vivos y escenarios de la naturaleza que cuidan de nuestra salud son muchos más de los que acostumbramos a pensar”, explica la bióloga Katia Hueso (<https://katiaruheso.com>) especialista y consultora en medio ambiente y sostenibilidad, docente universitaria y creadora de la primera escuela infantil al aire libre en España.

“Desde la grandiosidad de un bosque maduro a la flora bacteriana de nuestro intestino, el efecto terapéutico de la naturaleza está en los detalles. Podemos percibirlos en la naturaleza silvestre, el balcón de casa, un hospital o incluso una prisión y, todos ellos, son beneficiosos y necesarios”, apunta.

Pero la naturaleza también contribuye a preservar nuestra salud de muchas maneras que no solemos percibir, por ejemplo a través de sus elementos “abióticos”, es decir aquellos componentes de un ecosistema que no tienen vida pero influyen en los seres vivos que forman parte de dicho ecosistema, los cuales se denominan de otra manera: factores “bióticos”, según explican las enciclopedias.

En el primer capítulo de su libro “La naturaleza que nos cuida”, Katia Hueso, hace una panorámica de los cuatro elementos abióticos (el aire, el agua, el suelo y diversas formas de energía) y de las distintas formas en que pueden beneficiar nuestra salud y bienestar físico y mental.

Estos cuatro elementos pueden funcionar como vacunas o antídotos contra los llamados “males del siglo XXI”, como el estrés y la ansiedad, causados por el estilo de vida”, según señala.

Katia Hueso propone, a petición de EFE, unas sencillas prácticas sanadoras que podamos aplicar en nuestra vida cotidiana.

ENERGÍA: EL PODER DE SILENCIO

El sonido está considerado como una forma de energía, denominada energía sonora o acústica, transmitida por las ondas procedentes de la vibración del objeto que les da origen, las cuales se desplazan por algún medio físico, como el aire, según las fuentes especializadas.

“Hablar del sonido como fuente de bienestar implica también destacar la importancia del silencio, que por ejemplo forma parte de la música y que es lo que nos permite apreciar mejor su belleza. Su valor como herramienta de bienestar y conexión es conocido desde tiempo inmemorial”, explica Hueso.

“Hay momentos en que el silencio casi se puede oír en la naturaleza: el instante que precede a la nevada, el espacio tenso que transcurre entre el rayo y el trueno, el segundo en que, en plena canícula, callan de golpe las cigarras”, reflexiona.

Esta bióloga recomienda “buscar el silencio, entendido como la ausencia de ruido, saliendo un rato a un espacio tranquilo. Puede ser un bosque, un parque, una plaza, temprano por la mañana”.

“Sentémonos a escuchar el silencio.

AIRE, AGUA, SUELO Y ENERGÍA

Cuatro elementos “no vivos” que nos dan vida

Es sabido que contemplar entornos naturales agradables y seguros, produce bienestar y relajación en el ser humano, y que algunas formas de vida vegetal, animal y microbiológica, son la fuente de sustancias terapéuticas. Pero además la naturaleza contribuye a cuidar nuestra salud a través de sus factores inanimados, explica una bióloga experta en medioambiente.

Percibiremos algún sonido: el trino de un ave, el viento, tal vez un ladrido lejano. Quizá oigamos un coche. Dejemos pasar ese ruido y concentrémonos en los sonidos que nos dan placer. Poco a poco nuestra respiración se irá calmando y nos sentiremos más a gusto con nosotros mismos”, asegura.

AIRE: LA CARICIA DEL VIENTO

Katia Hueso propone “salir un día de viento a un espacio abierto: idealmente la playa o la montaña, pero puede ser también un parque más o menos grande”.

“Dejemos que el aire nos despeine, nos



EFE

sacuda la ropa y que se lleve los malos pensamientos, las preocupaciones y la agenda tan apretada (repleta de tareas) que tenemos”, sugiere.

“Podemos ir acompañados, pero es mejor pasear en silencio, dejando que el viento poco a poco nos limpie el cuerpo y la mente”, destaca la especialista.

AGUA: LA DUCHA CONSCIENTE

“Ducharse es un acto cotidiano en el que apenas reparamos” señala Hueso, que propone hacerlo “de forma consciente, sintiendo el agua tibia caer sobre la cara y el cuerpo a modo de caricia, percibiendo cómo poco a poco el agua nos moja en todos los rincones, como un abrazo lento”.

“Reparemos en las gotas que resbalan por la piel; en la temperatura, la textura y el brillo del agua. Ese agua algún día

fue lluvia, algún día fue río (...) y ahora vuelve al medio ambiente habiendo pasado por nuestra piel, llevándonos consigo”, destaca.

SUELO: UN CONTACTO SANADOR

“Si encontramos un suelo que esté seco y limpio, sugiero tumbarse en ese terreno, ya sea de hierba, arena o tierra, cerrar los ojos y pensar en lo que tenemos debajo”, indica Hueso.

“Debajo de nosotros, muy, muy al fondo, bulle el núcleo de la Tierra, recordándonos que está viva y es poderosa. Más cerca de la superficie, trajinan millones de microorganismos que hacen que el suelo sea fértil y puedan crecer sobre él las plantas y los alimentos que luego comeremos. Sentiremos una conexión telúrica y atávica con todo ello”, concluye la bióloga.