

mis circuitos rutinarios y el «estado mental» mientras corro

Como casi todo en mi vida (todo, si está bajo mi control), cuando corro, las calles por las que paso, las curvas que tomo, las cuestas que hago, están **planificadas previamente**.

Desde hace 7 u 8 años que salgo a correr diariamente (descanso normalmente un día a la semana), siempre corro por el mismo sitio, en función de dos variables: ubicación física (¿estoy en Madrid o en Cehegín?) y hora del día (bueno, más bien si hace sol o no). Así las cosas, si no hace sol hago un circuito, siempre el mismo, si es de día, hago otro, siempre el mismo. Resumiendo, que mis circuitos diarios son:

[Madrid – día >>](#)

[Madrid – noche >>](#) (añadido 13/02/09)

[Cehegín – día >>](#) (añadido el 13/02/09)

[Cehegín – noche>>](#) (añadido el 5 de abril de 2009)



Si estoy entrenando para alguna prueba de montaña, sí que cambio estos circuitos, y en Madrid intento subir a Navacerrada o al **Campo de las Naciones** (a hacer cuestas) y en Cehegín, si es de día voy al **Cabecico de San Agustín**, y si es de noche, a la **Cuesta Moreno** (para la **Almudayna** la subía y bajaba a todo trapo hasta 12 veces cada día...)

Cuando estoy en Cehegín y salgo a correr, mi madre me dice: «a ver cuánto vas a correr hoy», u «hoy has **«echaó la chorrá»** que has estado más tiempo que ayer», o «estás loco que está lloviendo, hoy no corras tanto!», y claro, ella es que no sabe que siempre corro exactamente lo mismo, me da igual que nieve, truene, esté más cansado o menos, siempre lo mismo.

Hay quien pensará que lo hago por medir los tiempos y llevar una referencia (nada más lejano, casi nunca llevo reloj...); yo creo que es por **comodidad**, siempre lo mismo y así no tengo que pensar si hoy corro más, o si hoy corro menos, o por donde echo ahora, o... es como comprar siempre la misma pasta de dientes, el mismo champú, el mismo detergente para la ropa (yo lo hago, para cada cosa hago unas pruebas de mercado, selecciono lo que mejor me va, y siempre compro lo mismo, soy un **consumidor fiel...**)

¿rutinario y aburrido?, sí, tal vez, pero cuando corro no busco diversión, para divertirme hago otras cosas. Correr **no me ayuda solo a mantener la forma física**, sino que me **ayuda mentalmente cada día**. Es como un reseteo del cerebro, es el alcanzar un estado de consciencia especial, sin

llegar a ser un «viaje astral», pero cuando corro, no me muevo con un estado de consciencia normal. Es un hecho que grandes ideas, o resoluciones a problemas, o particulares y magistrales puntos de vista, han venido a mi mientras he ido corriendo.

Es como que obligo a la mente a cambiar en su **escalón de energía**, y de repente pasa de un entorno más productivo/doméstico en el que estoy **constantemente tomando decisiones**, eligiendo, (internet, ordenador, tareas domésticas, leer, comentar, escribir...), a otro entorno totalmente distinto, 100% rutinario, donde no tengo que tomar ninguna decisión en ningún momento, simplemente poner el piloto automático a las piernas, y dejarte llevar, por el mismo sitio, siempre por el mismo camino, ni una decisión qué tomar.

Es en estos 70 minutos al día, sumergido en la rutina más absoluta y «preciosa» (para algunos), cuando mi mente «descansa» y deja de tener que tomar decisiones, y puede fluir libremente, y navegar sin rumbo, y ser como la pluma que va rondando una **caja de bombones**. Quizá, por **dejar de aplastarla** y oprimirla durante esa decena de minutos cada día, ella me premia muchas veces con sus mejores ideas e ingenios, no en otro momento, sino en esa decena de minutos.

Corre Forest, corre...

Un abrazo,
[aabrilru](#)