

ARQUITECTURAS SALUDABLES, EL MODELAJE DEL CUERPO

La modernidad ha propiciado nuevas formas de convivencia social y desarrollo económico entre las sociedades. Ser moderno, urbano, ciudadano, consumista, capitalista, ha costado el detrimento del espíritu y el cuerpo, en pocas palabras, hemos dejado de ser movimiento sentido y pensado para actuar como masas hipo activas (sin movimiento). El costo de crecer urbanamente buscando el funcionamiento óptimo de la dinámica económica, consideró la construcción de ciudades funcionales, pero inmovilizantes (sin movilidad), se construyeron centros deportivos y se abandonó la calle; la vida perdió aprecio por la contemplación y lo importante del SER; los satisfactores devenidos del consumismo se apoderaron del cuerpo en la búsqueda del confort.

El cuerpo en tanto modificó su estructura, forma y utilización, dejó de ser herramienta de trabajo y convertirse en masas ideológicas. En esta charla en Código Venus reflexionaremos sobre la transformación que propicia la modernidad y tecnología en nuestros cuerpos.

La hipo actividad física (sedentarismo) se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas, diseñadas para evadir grandes esfuerzos físicos y potenciar actividades cerebrales.

El diseño urbano y dinámica socioeconómica que prevalece en las ciudades de México y algunas latinoamericanas, es limitante y castrante para el movimiento físico, imposible para movilizarse dentro de ella, espacios reducidos para la práctica del ejercicio físico y deportivo; jornadas de trabajo saturadas de actividades, multifuncionalidad laboral y escaso tiempo libre.

La modernidad, por tanto, propagó el desarrollo y creación de grandes ciudades que constituyeron el espacio y plataforma de despegue hacia una nueva etapa de la que surgirían mejores expectativas de vida para sus habitantes.

Estas condiciones de vida, aceleraron toda forma y estructura hacia un continuo moderno y urbano, ahora las calles son pavimentadas, áreas verdes convertidas en estacionamientos, vialidades cada vez más amplias, la centralización de las actividades públicas y la construcción de vivienda en las periferias –desagregando al sujeto–y el aumento de la inseguridad en las calles de la ciudad.

Las viviendas se han vuelto sitios de reclusión más que de convivencia, los espacios son angostos, los patios desaparecieron, ahora tenemos patios de servicio, las habitaciones no permiten la movilidad, promueven la pasividad, las salas unidas al comedor y a la cocina, no dan tregua a la convivencia familiar o inclusive a la individual.

El cuerpo humano en la actualidad requiere alternativas, soluciones integrales a la problemática propuesta desde el aquí y el ahora para ver el horizonte futuro bien dibujado. Ni difuso, ni lejano. Un horizonte que al observarse sea el escenario para una sociedad sana.

El papel de los gobiernos debe enfocarse a la búsqueda de ciudades MOVIDAS, y nuestras rutinas cotidianas, deben ser creativas usando todo el espacio o incluso las barreras existentes como obstáculos sorteables para el desarrollo físico y mental.

Te pido que hagas un ejercicio, cierra los ojos e imagina que espacios cercanos a tu casa pueden convertirse en un gimnasio urbano, en una pista para caminar o trotar, en unos step (escalones) o caminadoras de resistencia (ascensos, cerros, subidas, etc).

La prueba de que podemos sobreponernos a la arquitectura pasiva de nuestras ciudades son los ciclistas, los runners, los parkours, los break dancer, o más coloquial: las clases de zumba, los boom camp en áreas abiertas, las sesiones de yoga al aire libre o simplemente, caminar alrededor del jardín de la colonia.