

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

E-mail: [marien@caminoamarillo.net](mailto:marien@caminoamarillo.net)  
Twitter: [@caminoamarillo7](https://twitter.com/caminoamarillo7)



## Rarámuris: corredores del alma

Sin entrenamientos ni equipo ni dietas sofisticadas, este grupo indígena es capaz de cubrir jornadas ininterrumpidas de hasta 200 kilómetros para cruzar y sobrevivir en la Sierra Tarahumara

**C**orrer es una de las actividades deportivas más accesibles y que más adeptos reúne en la actualidad. Prácticamente, cualquiera y casi en cualquier lugar puede hacerlo. Pero más allá de los frutos inmediatos que la mayoría de la gente busca, como bajar de peso y estar físicamente en forma, correr puede aportar muchos más beneficios a nivel mental y por qué no, hasta espiritual.

Los rarámuris, el pueblo que habita la Sierra Madre Occidental, que une Chihuahua, Durango y Sonora, y cuyo significado: “pies ligeros” alude a su ancestral tradición de correr, son expertos en el tema.

De acuerdo con el antropólogo William L. Merrill, autor de *Las almas Rarámuris*, los mal llamados tarahumaras “creen que la vitalidad y fuerza reflejan directamente la fuerza de sus almas, que es también fortaleza mental, ceremonial y física”.

Esta fortaleza y resistencia excepcionales los ha llevado a ganar el primero y segundo lugares, a través de Silvino Cubézare y Aurelio González, en el ultramaratón celebrado en Costa Rica en noviembre de 2012 y el primero y el segundo del ultramaratón de Los Ángeles en 1990. Los ultramaratones son carreras que oscilan entre los 50 y los 600 kilómetros.

Para los rarámuris, éstos, que podrían parecer grandes “logros” para los *chabochis* o mestizos, son solo consecuencia de un ancestral estilo de vida.

Habitados a las duras condiciones climáticas de la sierra, al escabroso relieve del terreno y a las enormes distancias entre una comunidad y otra, estos caminadores de tiempo



**El sanado de pies, ritual preparatorio**

completo saben de la resistencia al sufrimiento y a claudicar desde que nacen.

Y así lo demuestran en su principal actividad recreativa que para algunos tiene mucho de místico: la *rarájipa* o carrera de bola, que puede durar hasta dos días, y en la que se patea una pequeña bola de madera durante distancias que pueden ir de los 80 a los 160 kilómetros.

“No hay mayor gozo ni diversión que el participar en un juego. El más importante y que puede ser motivo de reunión entre comunidades lejanas, es la carrera de bola, o como originalmente es llamado: *rarájipari*, para el caso de los hombres y *ariweta* para las mujeres, aunque este último no sea con *bola* sino con aros y palos”.

Cada mes algunas de las 7 mil comunidades indígenas de la región

se organizan para enfrentarse en la *carrera de bola*. Cada comunidad tiene entre 20 y 40 casas. La competencia consiste en impulsar una pelota de encino con los pies descalzos o con huaraches durante un periodo de 20 horas o más.

Cuando llega la noche, niños y mujeres con antorchas siguen a los equipos formados por 10 personas (más 12 suplentes) para alumbrar el camino. El premio son cortes de tela, vestidos, blusas, cintos, animales y el propio honor de la comunidad.

En la carrera, según coinciden sociólogos y antropólogos “se ven reflejados valores como resistencia, estrategia, habilidad, trabajo en equipo”, tal como ocurre en su vida cotidiana.

Para los rarámuris esa resistencia casi sobrehumana tiene razones más sencillas: “resistimos tanto porque comemos pinole y echamos aceite en las piernas”. Y tal vez influya también la importancia que le dan a tener “paz en el alma y llevarse bien con Dios”, y con la comunidad, que para ellos es lo mismo.

El alma para este pueblo de pies alados, a la que llaman *iwigá*, significa aliento. “Para ellos, las almas están inherentemente vivas y cada entidad que posee almas está viva en tanto sus almas estén presentes. Todas las explicaciones para sus acciones y su estado físico, mental y emocional están apoyadas finalmente en sus concepciones sobre la naturaleza y actividad de sus almas”.

Este sentido místico-espiritual es el mismo que motiva tanto los rituales curativos y mortuorios, como el resto de las actividades que son centrales en la vida rarámuri, y aquí entraría, desde luego, la fascinación por correr. **LA**



### Como el Caballo Blanco

Cada año, la primera semana de marzo corredores de todas las categorías se reúnen en el poblado de Urique, en el sur de Chihuahua, para participar en el ya conocido Ultra Maratón Caballo Blanco. A lo largo de 80 kilómetros en las barrancas de Urique, hombres y mujeres de todas las edades y provenientes tanto de la Sierra Tarahumara como del resto del mundo, ponen a prueba su resistencia física y mental, corren por senderos rocosos y estrechos, rodeados de desfiladeros, atravesando uno de los cañones más hermosos y profundos del mundo, con descensos hasta más de 600 metros y ascensos de más de mil 800 metros; esta carrera es reconocida internacionalmente por su gran dificultad.

Los tarahumaras se han enfrentado a corredores profesionales y reconocidos mundialmente, e incluso así se siguen posicionando en los primeros lugares tanto en la rama varonil como la femenil. En los últimos dos años, de los primeros 10 finalistas ocho han sido rarámuris.

### CARRERA MINIMALISTA

Inspirado en estilos de carrera como el del pueblo rarámuri o algunas etnias africanas, el estilo minimalista se basa en una forma natural de correr. Durante cientos de miles de años, los humanos corrieron descalzos o con calzado muy básico, con un estilo muy natural y eficiente. No fue sino hasta los años 70 cuando comenzaron a fabricarse zapatos amortiguados que, según estudios del doctor Lieberman de la Universidad de Harvard, cambiaron el estilo de correr a más de 80% de los corredores, debilitando con su uso la musculatura natural del pie.

Al observar a los habitantes de la mayoría de poblaciones nativas, es posible observar que, aunque ellos corren mucho más que los occidentales, suelen tener muchos menos problemas de lesiones y corren de una manera más eficiente.

Lo más importante de esta tendencia, cada vez más aceptada, es correr sin dejar caer primero el talón —con la pierna adelantada al cuerpo y recta— para lograr un trote con una cadencia más rápida y con una mejor postura corporal. Se debe aterrizar primero con el antepié para conformar el arco plantar. Lo cierto es que hay que atravesar un periodo de transición para saltar de los tenis comunes a sandalias minimalistas para evitar lesiones.

