

La Ruta de los Sentidos

DESCRIPCION DEL ITINERARIO

A Inicio del recorrido:

EJERCICIO 1: RELAJACION Y CONCENTRACION INICIAL

Localización:
Avanzamos 150 m hasta la rotonda y girando hacia la izquierda, por la Avda. del Parque Forestal, comenzamos el ejercicio 1.

EJERCICIO 2: "MIRA, OBSERVA, PERCIBE"

Localización:
Continuamos por la Avda. del Parque Forestal, y caminamos unos 400 metros, situándonos antes de llegar al cruce con la Senda de la Acacia, que sale a nuestra izquierda.

EJERCICIO 3: "EL PAISAJE SONORO"

Localización:
Continuando desde el ejercicio 2, seguimos la Avda. del Parque Forestal, hasta llegar a una rotonda en donde nos desviamos hacia la derecha, por la Senda de Antequina. Desde este punto hasta el cruce con la Senda del Fresno se realiza el ejercicio 3. Una vez acabado el ejercicio, continuar hasta la Senda de la Retama.

EJERCICIO 4: "LA MEMORIA DEL TACTO"

Localización:
Desde el ejercicio 3, dejando atrás el cruce con la Senda de la Retama, avanzamos unos 400 m hasta que descubrimos un rodal de alcornoques a la izquierda, junto con una pequeña mata de encina. A lo largo de unos 100 m tenemos que descubrir las distintas especies del ejercicio 4.

EJERCICIO 5: CHI KUNG EN BAÑO DE IONES

Localización:
Desde el ejercicio 4, continuamos por la Senda de la Antequina, cogiendo hacia la derecha la Avda. del Parque Forestal. Siguiendo el trayecto hasta llegar al puente que atraviesa el arroyo de Antequina; bajando hasta una de sus orillas. Elegiremos un lugar tranquilo donde realizar el ejercicio 5.

EJERCICIO 6: AROMATERAPIA VEGETAL

Localización:
Tras pasar el puente, caminamos hasta llegar a la altura de la primera laguna para desviarnos a la derecha y sobrepasar el observatorio de aves. En el entorno del camino encontraremos varios rodales de plantas aromáticas, lugar donde podemos realizar el ejercicio 6.

EJERCICIO 7: PERCEPCIÓN VISUAL Y ABRAZO AL ÁRBOL

Localización:
Reanudamos la marcha tras la actividad 6, saliendo del camino y llegando de nuevo a la Avda. del Parque Forestal, que tomaremos hacia la derecha, entrando 50 m por la Senda de la Retama que nos queda a nuestra derecha. A mano izquierda descubrimos un enorme fresno en donde realizar el ejercicio 7.

¿SABÍAS QUE?

Las raíces de las retamas pueden llegar a profundizar más de 50 metros, aunque el tamaño de la parte aérea apenas llegue a los 2 metros de altura. Son especies que mejoran los suelos, pues en sus raíces se encuentran unos nódulos capaces de fijar el nitrógeno atmosférico



¿SABÍAS QUE?

La corteza de la raíz de encina cocida produce un líquido oscuro que servía antiguamente para teñir los cabellos ...

¿SABÍAS QUE?

El pino piñonero se encuentra de forma natural en los países mediterráneos. De sus piñas se extraen unos riquísimos piñones que tienen un alto valor energético y gastronómico, de hecho constituían el alimento fundamental de las legiones romanas.



ARROYO DE ANTEQUINA

ARROYO DE LAS CABECERAS

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE (SOMOSAGUAS)

El Montecillo

HÚMERA

CASA DE CAMPO

Un baño de sensaciones naturales por la ruta de Antequina



Leyenda iconos:

Actividades con niños	Vista:	Oído:	Olfato:	Tacto	Vista panorámica
Retama	Pino piñonero	Encina	Majuelo	Pájaro carpintero	Álamo
					Pozo
					Arce
					Conejo

Longitud: 3 km

Dificultad: Baja

Horarios y condiciones de visita:

El Parque Forestal de Somosaguas puede ser visitado por todas aquellas personas que lo deseen, de forma gratuita y sin necesidad de cita previa.

Acceso: el acceso es libre, sin necesidad de inscripción.

Días de apertura: Sábados, domingos y festivos nacionales y locales.

Horario de apertura:

Del 1 de noviembre al 28 de febrero : de 09:00 a 18:00 horas.

Del 1 de marzo al 30 de abril : de 09:00 a 20:00 horas.

Del 1 de mayo al 30 de junio: de 09:00 a 22:00 horas

Los meses de julio y agosto permanecerá cerrado al público.

Préstamo gratuito de bicicletas: Sábados, domingos y festivos nacionales y locales

Del 1 de octubre al 31 de marzo: de 10:00 a 18:00 horas.

Abril, mayo, junio y septiembre: de 09:00 a 20:00 horas.

Más Información:

Teléfono de la Concejalía de Medio Ambiente: 91 452 27 10.

Teléfono de Atención al Ciudadano: 010

Cómo llegar:

El Parque Forestal de Somosaguas se encuentra a las afueras de Húmera. Situándonos desde la Plaza de Húmera, Luis García Berlanga y bordeando ésta (dejando la Iglesia a mano derecha), se llega a un cruce, donde un cartel indica hacia la derecha "Parque Forestal de Somosaguas".

Una vez pasada la Escuela Hípica (que se deja a la derecha) se toma la C/Monte Bajo a mano izquierda, en donde se encuentra el Aula de Educación Ambiental. Se continúa recto hasta un camino de tierra que gira a la derecha y se pasa la baliza; continuando recto 300 m y, girando a la izquierda, llegamos hasta la entrada del Parque.



Transporte Público:

561 Madrid (Aluche)-Pozuelo-Majadahonda-Las Rozas.

563 Madrid (Aluche)-Pozuelo (Urb. Las Minas)

H Aluche-Pozuelo (Campus de Somosaguas).

A Madrid (Moncloa)-Pozuelo (Campus de Somosaguas).

Metro Ligero (ML-2), estación "Campus de Somosaguas".



¿SABÍAS QUE?

El nombre de Pozuelo se debe a la existencia, desde antaño, de pozos y manantiales en su territorio. Los primeros escritos de su denominación datan de 1208, cuando el rey Alfonso VIII estableció los límites de Segovia con Toledo, Madrid y Alamin.

¿SABÍAS QUE?

Las hojas de los álamos son de color verde oscuro por un lado y blanco por el otro. Cuenta la mitología griega que Hercules se coronó con una rama de álamo tras matar al gigante Caco y era tal el calor que irradiaba, que la cara de las hojas vueltas hacia él se blanquearon.



¿SABÍAS QUE?

Los arces de Montpellier son pequeños arbolillos de escaso tamaño. Se denomina así porque en la ciudad francesa de Montpellier es una especie muy abundante.



¿SABÍAS QUE?

El conejo es una especie típica del monte y matorral mediterráneo que vive formando colonias. Requiere un suelo donde pueda excavar fácilmente las conejeras, galerías subterráneas que se convierten en auténticos laberintos. Para la reproducción construyen una cámara especial de considerable tamaño, de hasta 150 cm de longitud y excavada a una profundidad de unos 50 cm.



¿SABÍAS QUE?

Los pájaros carpinteros poseen la capacidad de picotear 20 veces por minuto y 12.000 veces al día, gracias a que cuentan con un hueso detrás de su pico y delante de su cerebro, que les permite el resorte. Así mismo, tienen una lengua conectada con las fosas nasales que cubre su cerebro, evitando que no sufran al picotear.



¿SABÍAS QUE?

Las hojas de los "majuelos" se parecen a las del perejil. En otoño presenta unos frutos rojos conocidos como "manzanas de pastor" o "majuelas".



Sendas para disfrutar 1



La Ruta de los Sentidos

Un baño de sensaciones naturales por la ruta de Antequina



Los sentidos y la salud

El ser humano posee infinidad de células sensitivas con las que consigue informarse e interactuar con el medio ambiente que le rodea. En el cerebro se alberga una auténtica fábrica de sensaciones, que disfruta explorando cada una de ellas. Miles de terminaciones nerviosas se encargan de informar al cerebro de cada una de estas percepciones para, posteriormente, procesarlas y analizarlas.

Pero los sentidos, no sólo proporcionan información sobre el mundo que nos rodea, sino que también son una importante fuente de placer para la mente. Sin embargo, las prisas, el estrés y los problemas impiden algunas ocasiones la percepción profunda y plena de cada uno de ellos.

En esta publicación se descubre una nueva forma de relajarse y caminar por el Parque Forestal, utilizando el trazado de la Senda de Antequina, que transcurre por una de las zonas más bellas del Parque Forestal de Somosaguas. Durante el mismo se proponen varios ejercicios de concentración y aplicación de los sentidos, con el objetivo de encontrar el máximo beneficio físico y mental.



Un paseo por el Parque Forestal: Un deleite para los sentidos

Tranquilidad, paisajes llenos de contrastes, colores y olores intensos, armonía, espacios abiertos y suaves lomas, son algunas de las cualidades que describen al Parque Forestal de Somosaguas. Numerosas especies de hoja caduca como castaños de indias, arces, robles caducifolios y diferentes especies de sauces y chopos, se mezclan con especies de hoja perenne como encinas, alcornoques, madroños y pinos. En otoño se inunda de diferentes tonalidades ocres, púrpuras y amarillos, mientras que en primavera se produce una explosión de vivos colores. Las santolinas, tomillos y romeros aportan con sus hojas un olor característico durante todo el año y las aves recuerdan su presencia con sus cantos.

La percepción visual de espacios abiertos y paisajes naturales, el olor y el color de las flores, tranquilizan el espíritu y proporcionan una sensación de bienestar y relajación. Por ejemplo, en Japón se utiliza el bosque como terapia para conseguir el control del estrés. La técnica conocida como Shirin yoku o baño de bosque, consiste en pasear por un entorno arbóreo utilizando los sentidos, buscando y disfrutando de los efectos beneficiosos de la naturaleza.

Y es que contemplar paisajes naturales se asocia a una mayor amplitud de las ondas cerebrales vinculadas a gratos estados de relajación, pensamientos tranquilos y despreocupados, optimismo y sentimiento de integración de cuerpo y mente.

Así que te recomendamos que paseses tranquilamente por el Parque Forestal, huelas los aceites y esencias de las plantas, escuches los sonidos del bosque y disfrutes del paisaje, para conseguir mejorar tu salud y bienestar diario.



Recomendaciones técnicas para caminar por la Senda de los Sentidos:

• Ritmo adecuado.

Es mejor marcar un ritmo constante en el que te sientas a gusto y puedas seguir sin problema. Preferiblemente despacio para disfrutar de las sensaciones.

• Utiliza un calzado cómodo y ropa suelta.

• Evita llevar pulseras o collares.

Te pueden molestar o distraer en la percepción de los sentidos.

• Camina por la senda en los momentos del día con menos calor.

En verano a primera hora de la mañana y última de la tarde. En otoño e invierno busca los días abiertos y con luz. Los días de lluvias suaves son gratificantes para los sentidos, siempre que vayas protegido.

• Es preciso que realices la senda con la **máxima consciencia y atención plena** para apreciar cada detalle natural.

• Antes de empezar y a la finalización, **realiza los ejercicios de relajación** que se indican en la actividad.



Flores y frutos del Árbol del Amor



1 TÉCNICA DE RELAJACIÓN CORPORAL Y CONCENTRACIÓN

Objetivo:

Conseguir relajación y concentración antes del comienzo de la senda

Beneficios que produce:

Tranquilidad, eliminación de angustia y estrés. El exceso de tareas, el estrés y el ruido, son algunos de los factores que causan fatiga cerebral y, a su vez, provocan falta de concentración. La concentración facilita la utilización de la capacidad máxima mental del cerebro. Numerosos estudios han demostrado que quienes viven cerca de parques y otras zonas con abundancia de árboles, tienen niveles más bajos de hidrocortisona –hormona relacionada con el estrés– que aquellos que viven rodeados de edificios. También los niños con déficit de atención suelen tener mejores resultados académicos tras haber caminado por zonas arboladas.

Ejercicio propuesto:

Elimina toda la tensión del cuerpo y relájate desde los pies a la cabeza, inspirando y expirando profundamente varias veces. Tómate el tiempo que necesites. Cuando ya estés relajado visualiza donde te encuentras. Detalla cada una de las plantas y objetos que tienes delante, colores, formas...Después de fijarlo en tu mente respira profundamente de nuevo otras tres veces y siente como el aire puro entra en tu cuerpo, lo refresca y lo llena a medida que inspiras. Escucha a tu cuerpo; analiza las nuevas sensaciones y siente, mientras expiras lentamente, cómo la tranquilidad y la serenidad invaden poco a poco tu cuerpo.



Hojas de Castaño de Indias



Pinos Piñoneros

2 MIRA, OBSERVA, PERCIBE

Objetivo:

Hacernos conscientes del espacio, para comenzar a integrarnos en él y conectar con el medio a través de un ejercicio visual, aprovechando los recursos paisajísticos y más concretamente los arbóreos.

Beneficios que produce:

Contemplar la naturaleza mejora la memoria a corto plazo y minimiza la fatiga producida por la atención generalizada. Una terapia natural cuando estamos sobrecargados y estresados, con fatiga mental, es utilizar un entorno natural que nos distancie de nuestro lugar original, que nos produzca fascinación, con alcance y profundidad suficiente.

Ejercicio propuesto:

A ambos lados desde donde nos encontramos (pista) podemos contemplar dos paisajes totalmente distintos. A la derecha un paisaje mediterráneo, con especies de hoja perenne resistentes a la sequía y a los rigores del invierno, con tonalidades cenizas y homogéneas. A la izquierda, un paisaje con especies de hoja caduca, con matices, colores y especies más contrastadas en otoño y con diferentes y renovados verdes durante la primavera y verano.

Analiza el paisaje más seco de la derecha, amplio de horizontes y relajado para la vista. ¿Qué sensaciones y sentimientos nos provoca? ¿son totalmente diferentes a las emociones y/o sensaciones del opuesto? Conectamos desde la diversidad natural con el yo interior, indagamos en nuestras emociones y disfrutamos de las sensaciones.

Si te aproximas a los ejemplares arbóreos de la zona de la izquierda, más cercana al río, encontrarás sauces llorones, chopos, castaños, quejigos. Descubre el resto de los sentidos como el olor y el oído y respira profundamente varias veces.

El Parque Forestal de Somosaguas: Un entorno único para disfrutar de los sentidos

El Parque Forestal de Pozuelo es un espacio natural exclusivo; más de 25.000 especies arbóreas y 95.000 arbustivas conforman un entorno amplio y apacible junto a la Casa de Campo. La variedad de especies autóctonas que crecen en este espacio (pino piñonero, encina, roble, chopo, fresno, aliso, lavándula, tomillo, santolina, romero, etc), crean un paisaje lleno de luz y contrastes, sirviendo además de refugio a una gran variedad de especies faunísticas: liebres, perdices, ardillas, cigüeñas, garzas o incluso águilas calzadas, entre otras. En el corazón del parque se ubican dos lagunas que sirven de refugio a una importante población de anátidas, lo que constituye un resguardo ideal para el descanso en sus viajes migratorios.

En esta superficie de 150 hectáreas y a través de las Sendas de Antequina y del Roble, el paseante puede disfrutar de la naturaleza más cercana viviendo diferentes experiencias sensoriales. Para ello, proponemos en esta publicación, una serie de ejercicios que proporcionan una sensación de bienestar y de mayor conexión con la naturaleza, con la vida.



Fotos aves: Enrique Belver

3 EL PAISAJE SONORO

Objetivo:

Percibir los sonidos de la naturaleza, intentando identificar y posteriormente evitar la contaminación sonora.

Beneficios que produce:

Los sonidos naturales mejoran la actitud mental positiva del individuo y favorecen el estado anímico ayudando a ejercitar su concentración. Científicos de la Universidad de California han demostrado la capacidad de selección del cerebro a la hora de interpretar los sonidos. El cerebro puede actuar como si estuviera concentrado en un solo sonido o conversación, siendo capaz de ignorar totalmente los otros sonidos que la acompañan.

Ejercicio propuesto:

En este punto se propone un ejercicio acústico, intentando identificar los diferentes sonidos que van sucediéndose a lo largo del camino. Según avancemos nos iremos centrando en el silencio, haciéndonos conscientes de cómo se integran gradualmente los sonidos propios de la naturaleza, a la vez que vamos dejando atrás otros sonidos ajenos al medio natural. Al hacer este ejercicio observaremos como al inicio es casi imposible concentrarse en el silencio.

Más adelante, empezamos a percibir los sonidos naturales: los del aire, nuestros pasos, las hojas, las aves...En el cruce con la senda del fresno, nos encontramos con un banco de madera a la derecha, donde nos sentaremos para concluir con un ejercicio de escucha consciente, con atención plena, de forma que identifiquemos uno a uno los sonidos conocidos. Si no conseguimos aislar los sonidos deseados, podemos continuar hasta el siguiente cruce con la Senda de la Retama.

4 LA MEMORIA DEL TACTO

Objetivo:

Estimular el sentido del tacto y de la memoria

Beneficios que produce:

Aporta nuevas sensaciones y mejora las percepciones del cerebro frente a los estímulos.

El sentido del tacto permite percibir cualidades de los objetos como la presión, temperatura, aspereza o suavidad, dureza, etc. El tacto es uno de los sentidos que nos mantiene en constante relación con el entorno. La superficie de la piel contiene multitud de terminaciones nerviosas por todo el cuerpo que reciben los estímulos y transmiten las sensaciones al cerebro, informándonos de las características de los elementos naturales con los que nos relacionamos.

Ejercicio propuesto:

En este lugar que se propone nos encontramos con cuatro árboles primos-hermanos ENCINA, QUEJIGO, ROBLE y ALCORNOQUE. Se perciben sus diferencias a través del tacto de sus hojas y de sus cortezas. Observa como la hoja de encina es dura y brillante por un lado y algunas de ellas presentan pinchos en el borde. El quejigo y el alcornoque tienen hojas sin pinchos y menos duras y brillantes que la encina. La hoja de roble es muy diferente, más fina, sin pinchos y claramente lobulada Una vez que conocemos sus diferencias podemos taparnos los ojos y tocar de nuevo sus hojas y corteza, tratando de recordar de que especie se trata.



5 CHI KUNG EN BAÑO DE IONES

Objetivo:

Conseguir la máxima concentración, relajación y tranquilidad

Beneficios que produce:

Sensación de bienestar y conexión con el entorno. Relaja y tonifica el sistema nervioso. Calma y concentra la mente. Diversos estudios relacionan la carga iónica generada por la vegetación y los cursos de agua con la mejora de la salud e, incluso, con una mayor longevidad. En este ambiente propicio y con la práctica de diferentes posturas y movimientos, se moviliza la energía interna del cuerpo para alcanzar la armonía, a través de la unión en equilibrio del cuerpo y de la mente. Gracias a las técnicas chinas milenarias como el Tai Chi o el Chi Kung, basadas en movimientos suaves y lentos combinados con una respiración adecuada, se genera concentración y equilibrio físico. Pueden ser realizados por personas de todas las edades, sexos y condiciones físicas

Ejercicio propuesto:

En la orilla del arroyo tratamos de sentir al máximo el frescor y tranquilidad, mediante unos sencillos ejercicios de Tai chi y Chi kung de forma muy lenta, relajada y sosegada.

Ejercicio 1:

Separamos los pies coincidiendo con la distancia de los hombros y estiramos los brazos frente a nosotros, a continuación los levantamos por encima de nuestra cabeza y los vamos abriendo muy despacio hasta bajarlos hacia el suelo sin tocarlo. A medida que hacemos el ejercicio respiramos profunda y pausadamente. Realizamos cinco repeticiones.



Pozuelo, un patrimonio verde

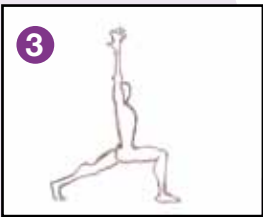
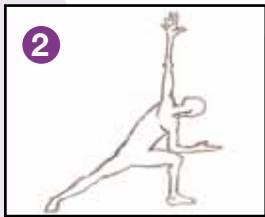
Pozuelo puede presumir de sus amplias y variadas zonas verdes que recorren su término municipal. Sus casi 1000 hectáreas repartidas entre parques, espacios naturales y zonas ajardinadas, superan en 10 veces la extensión mínima que recomienda las Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud para considerar a un municipio como saludable.

El anillo verde perimetral que rodea Pozuelo, destaca por su extensión, así como por su calidad paisajística y ambiental: entornos tan valiosos como el Monte de Pozuelo, Monte de El Pardo, la Casa de Campo o el Monte Gancedo. Este cinturón conecta con la localidad a través de 7 ejes verdes donde podemos encontrar espacios naturales de gran interés, como el Parque Forestal de Somosaguas, los arroyos de Meaques y Somosaguas, el Parque Forestal de Valladares, el Parque de las Cárcavas o el Parque de la Ciudad de la Imagen, además de 41 parques públicos, 51 unidades de zonas ajardinadas y 16 zonas forestales, así como infinidad de pequeños jardines particulares o pertenecientes a urbanizaciones. A este entorno privilegiado se une una ciudadanía sensible a su cuidado y protección, sin duda, el mejor complemento al patrimonio verde de Pozuelo.

Ejercicio 2 y 3:

Mantente en una zancada lateral, flexionando una pierna 90° y la otra extendida. Apoya el codo sobre la pierna flexionada y haz que tu pecho mire hacia el horizonte. Eleva el otro brazo desde el muslo a la vertical, inspirando profundamente por la nariz. Repite tres veces cambiando de lado.

Mantente en una zancada larga, con la pierna delante en 90° y la de atrás extendida y con el tronco vertical. Eleva los brazos hasta alinearlos con las orejas, inspirando a la vez que te estiras. A continuación baja los brazos lentamente dejando que el aire se escape. Repite tres veces cambiando de pierna.



6 AROMATERAPIA VEGETAL

Objetivo:

Apreciar el efecto beneficioso de las plantas a través del olor

Beneficios que produce:

Los fitoncidas o agentes aromáticos tienen propiedades estimulantes y sedantes. Inhalar sustancias aromáticas incrementa los antioxidantes y mejora la función inmunológica, reduce la ansiedad y la depresión. Aunque en los humanos, comparado con otras especies, el sentido del olfato se encuentra muy reducido, se calcula que puede llegar a detectar al menos 10.000 olores distintos. Una particularidad interesante de este sentido es que tiene conexiones estrechas con algunos de las funciones más básicas del sistema nervioso. Las señales olfatorias están conectadas con la amígdala cerebral, que es una de las estructuras donde se producen las emociones. Esto podría explicar la capacidad que tienen los olores para despertar emociones. El olfato también está conectado con el hipocampo, que es la estructura donde se fija la memoria. Probablemente, por eso, algunos olores nunca llegan a olvidarse.

Propuesta de ejercicio:

Identificar los diferentes olores de las plantas aromáticas de esta zona: romeros, tomillos, espliego. Para ello, se frota con cuidado la planta con las manos, sin dañarla, y se realizan varias inspiraciones profundas llevándonos las manos a la nariz. El olor del romero nos producirá un estado de activación y bienestar corporal, mientras que el espliego nos ayudará a conseguir una mayor relajación.



7 PERCEPCION VISUAL Y ABRAZO AL ARBOL

Objetivo:

Integración en la naturaleza mediante el abrazo al árbol

Beneficios que produce:

Recuperación, concentración y relax. Sentimiento de vínculo con la naturaleza.



Ejercicio propuesto:

En el punto propuesto y mirando hacia nuestra derecha debemos identificar el Fresno más grande de todo el Parque Forestal. Una vez encontrado, fijaremos la vista en él y nos acercaremos lentamente percibiendo su tamaño y parando a una distancia de unos 5 metros. A continuación elevaremos los brazos hacia el cielo cerrando los ojos y buscando la máxima concentración, intentando sentir las sensaciones de la naturaleza. A continuación y siguiendo con los ojos cerrados, bajaremos los brazos hacia el suelo, como si pudiéramos captar la energía de la tierra con nuestras manos. Seguidamente y con las manos estiradas frente a nosotros y a la altura del pecho, nos acercamos lentamente hasta tocar el árbol y lo abrazamos. En el abrazo nos debemos concentrar pensando que formamos parte de él. Imaginemos que somos parte de su tronco y que la savia pasa también a través de nosotros. Nos sentimos parte de su copa, lugar desde donde tenemos una hermosa vista y sentimos el aire y la luz. Por último, imaginemos que formamos parte de sus raíces y nos encontramos en completo silencio y oscuridad, vinculados a la naturaleza a través del árbol.