

La Ruta del Corazón

Ritmo y bienestar por la Senda del Roble

DESCRIPCION DEL ITINERARIO

ACTIVIDAD INICIAL (I): "CÁLCULO DE LA FRECUENCIA CARDIACA"

Localización:

Desde la entrada al Parque Forestal, avanzamos unos metros hasta situarnos a la altura del primer banco en donde llevaremos a cabo la actividad.

Inicio del recorrido:

ACTIVIDAD 1: "ESTIRAMIENTOS. EL DESPERTAR DEL GATO MONTÉS"

Localización:

Continuamos unos metros hasta el siguiente banco en donde buscaremos un plátano de sombra para realizar esta actividad

ACTIVIDAD 2: "A PASO DE GARZA"

Localización:

Desde la actividad 1 empezamos a realizar la actividad 2. Salimos a la rotonda y giramos a la izquierda para coger la Avda. Parque Forestal, avanzando unos metros tomamos a la derecha la Senda del roble y recorridos 400 m llegamos al mirador, en donde finalizaremos la actividad.

ACTIVIDAD 3: "JABALÍ O ZORRO: ELIGE TU TROTE"

Localización:

Desde la actividad 2 continuamos por la Senda del Roble durante 800 m con el trote elegido hasta llegar al siguiente mirador, en donde finalizaremos la actividad.

ACTIVIDAD 4: "LA MEDITACION DEL MOCHUELO"

Localización:

En el mismo mirador en donde hemos finalizado la actividad 3 buscamos un lugar tranquilo en donde poder realizar la actividad.

ACTIVIDAD 5: "DEL PASO DE LA CIGÜEÑA AL RITMO DE LA PERDIZ"

Localización:

Desde el mirador seguimos por la Senda de la Santolina, que sale justo a la derecha de la Senda del Roble y comenzamos a realizar la actividad 5. Transcurridos 200 m cogemos a la izquierda la Senda de la Encina. Avanzamos unos 100 m y finalizamos entre encinas la actividad.

ACTIVIDAD 6: "RECOLECTANDO COMO ARDILLAS"

Localización:

En la misma zona donde finalizamos la actividad 5 llevamos a cabo esta actividad.

ACTIVIDAD 7: "LA CARRERA DE LA LIEBRE"

Localización:

Desde la actividad 6 empezamos la actividad continuando por la Senda de la Encina durante 800 m hasta llegar a la confluencia con la Senda del Pino, donde realizaremos los últimos ejercicios de la actividad.

ACTIVIDAD 8: "VOLANDO COMO UN ÁGUILA IMPERIAL: SALUDO A LA VIDA"

Localización:

Desde la actividad 7, empezamos la actividad continuando por la Senda del Pino durante unos 300 m hasta que llegamos a una caseta y una zona despejada, en donde realizaremos el ejercicio final de esta actividad.

Tiempo de realización: 1 h.

¿SABÍAS QUE...

La garza real (*Ardea cinerea*) y la cigüeña blanca (*Ciconia ciconia*) son las aves zancudas más grandes que se pueden observar en el Parque Forestal. Es fácil distinguirlas por el colorido de sus plumas: blancas con las puntas de las alas negras en el caso de la cigüeña y de color gris en la garza.

Su vuelo es también muy diferente: la garza vuela de forma majestuosa, con el cuello plegado, mientras que la cigüeña vuela con el cuello estirado, de forma rápida y energética.



¿SABÍAS QUE...

En España existen alrededor de 500 especies de plantas invasoras y cerca de un centenar de especies de animales introducidos de forma anómala en el medio natural. Esto supone una amenaza para la biodiversidad. Las especies exóticas invasoras son especies foráneas que han sido introducidas de forma artificial, accidental o voluntariamente, que después de cierto tiempo consiguen adaptarse al medio y colonizarlo. Las especies nativas, al no haber evolucionado en contacto con estas nuevas especies, no pueden competir con ellas, por lo que son desplazadas, produciendo consecuencias negativas en el ecosistema. Por ello, te rogamos que no abandones ni mascotas ni plantas o semillas foráneas en el medio natural.



¿SABÍAS QUE...

Los conejos (*Oryctolagus cuniculus*) y las liebres (*Lepus europaeus*) son grandes corredores que, en espacios abiertos, pueden alcanzar velocidades de 70 km/h. Sin embargo, si se ponen a competir, las liebres son más grandes y se mueven con rapidez. En cuanto a comportamiento también existen diferencias, pues los conejos cavan madrigueras, mientras que las liebres prefieren construir sus camas encima del suelo. Los conejos prefieren vivir en grupos grandes, a diferencia de las liebres que tienden a ser solitarias.

¿SABÍAS QUE...

El águila imperial ibérica (*Aquila adalberti*) es la rapaz más amenazada de Europa y de España. Nuestro país acoge el 99% de la población mundial, por lo que somos los máximos responsables de su supervivencia. Para su conservación el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón se ha adherido a la Red de Municipios por el águila imperial, compuesta por más de 100 localidades que comparten territorio con esta emblemática rapaz.



¿SABÍAS QUE...

La culebrilla ciega (*Blanus cinereus*), como las lombrices de tierra, hace su vida bajo tierra. Se encuentra perfectamente adaptada a la vida subterránea, pues permanece durante el día en galerías o bajo piedras y troncos de forma activa durante todo el año.

Dado su carácter hidrófilo (que prefiere humedad), intensifica su actividad tras las lluvias, siendo entonces frecuente hallarlas en las bocas de sus galerías bajo piedras y troncos. Encuentra su alimento entre la diversa y abundante fauna invertebrada del suelo. Construye sus galerías tanto en tierra como en troncos y gruesos palos de madera secos, donde a menudo aparecen sus 'camisas', mudas de la piel de las que se desprende cada vez que crece.



¿SABÍAS QUE...

El topillo común (*Pitymys duodecimcostatus*), es un mamífero roedor de pequeño tamaño, bastante habitual en el Parque Forestal. Su morfología está adaptada por completo a la excavación en el suelo, ya que su vida transcurre en el interior de las galerías que él mismo practica con sus dientes, los cuales tienen una alta capacidad de crecimiento para contrarrestar el desgaste que produce su actividad excavadora. Su cuerpo es cilíndrico y sus extremidades cortas para desenvolverse cómodamente mientras horada las galerías. Su alimentación se basa fundamentalmente en raíces de plantas que devora desde las galerías, como tubérculos, bulbos, rizomas, etc.

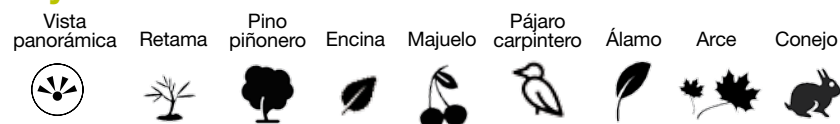


¿SABÍAS QUE...

El gato montés (*Felix silvestris*) se asemeja mucho a un gato doméstico, aunque su aspecto es más corpulento y presenta un tamaño mayor, con la cabeza más ancha y el hocico corto. Su cola, anillada y ancha, y su lomo, por el que discurre una peculiar franja negra, son dos de las características que también le diferencian con el gato común. En la actualidad, sus poblaciones se encuentran amenazadas por la extensión urbanística, limitándose su presencia a zonas de bosques o densos y extensos matorrales.



Leyenda de iconos:



Longitud: 6 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 31 de marzo : de 09:00 a 18:00 horas.

Del 1 de abril al 31 de octubre : de 09:00 a 22:00 horas.

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 barrera; continuando recto 300 m y girando a la izquierda, llegamos hasta la entrada del Parque.



No se permite la entrada al Parque Forestal con coche.

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".

Sendas para disfrutar 2



El paisaje de mi corazón

El corazón es una máquina perfecta del cuerpo humano. Con cada latido, este órgano fundamental bombea sangre, transportando oxígeno y nutrientes a todas las células de nuestro cuerpo. Cada día, más de 7.000 litros de sangre viajan a través de los vasos sanguíneos que se ramifican y entrecruzan, uniendo a miles de células de nuestros órganos y de los músculos del cuerpo.

El corazón, órgano clave del aparato circulatorio, late entre 60 y 100 veces por minuto, pero de ser necesario, puede hacerlo mucho más rápido. Bombea entre 4 y 6 litros por minutos en reposo y duplica el volumen e incluso lo triplica en situaciones de estrés o ejercicio intenso. Pero el corazón es un órgano tan sensible que su ritmo puede verse afectado por situaciones afectivas y personales, incluso ante la contemplación de un determinado tipo de paisaje o panorámica.

Según las últimas investigaciones en ecología, la interpretación y percepción del paisaje es subjetiva y personal. Cada uno de nosotros mostramos unas preferencias dependiendo de la cultura o civilización a la que pertenezcamos, educación, edad o profesión. Así, el naturalista tendrá preferencias por paisajes muy distintos a los del agricultor o el jardinero; incluso puede variar este gusto en función del estado de ánimo; por ejemplo, las personas de humor cambiante prefieren paisajes regulares, como los cultivos, frente a los paisajes más caóticos o silvestres. Estos entornos naturales por los que nos sentimos atraídos, provocan en nosotros cambios detectables incluso mediante un electroencefalograma o la medición del ritmo cardíaco.

Es conocido que un estilo de vida activo ayuda a mejorar la salud de nuestro corazón y presenta efectos psicológicos muy importantes, que contribuyen a controlar el estrés y aumentar el bienestar mental.

En esta publicación se propone una forma diferente y sana de caminar por el Parque Forestal, utilizando el recorrido de la Senda del Roble. Durante el mismo, se proponen ejercicios aeróbicos, de estiramiento, relajación y de contemplación del paisaje, que nos ayudarán a encontrar el máximo beneficio físico y mental.



Salud al ritmo de la naturaleza en el Parque Forestal

Los beneficios que conseguimos con el ejercicio físico se amplifican cuando se realizan en entornos naturales, como el que disfrutamos en el Parque Forestal de Somosaguas; vistas amplias, luminosidad, tranquilidad, observación de elementos de la flora y fauna silvestre y los diferentes contrastes de colores, ayudan a la realización del ejercicio y producen un estado de mayor plenitud y bienestar mental.

Las visitas al medio natural se asocian con una disminución del ritmo cardíaco y a un menor nivel de cortisol (hormona del estrés). El contacto con la naturaleza aumenta la actividad del sistema nervioso parasimpático, que provoca o mantiene un estado corporal de descanso o relajación tras un esfuerzo y también nos ayuda a realizar funciones importantes como la digestión.

La práctica de ejercicio físico moderado, proporciona un beneficio psicológico significativo al mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo. Se produce una mejoría inmediata en los estados de ansiedad, favoreciendo el buen humor; incluso el riesgo de padecer depresión es mucho menor entre quienes realizan habitualmente ejercicio en un entorno natural.

En esta senda se proponen un conjunto de ejercicios aeróbicos de intensidad baja o moderada, con el objetivo de mejorar tu salud al ritmo de la naturaleza.

Cálculo de la frecuencia cardíaca ideal del corazón

La frecuencia cardíaca (FC) es el número de contracciones que realiza el corazón por minuto. Es fundamental conocer su valor y variación por su utilidad en la dosificación del ejercicio. Depende de varios factores como la edad, el estado de salud y la actividad deportiva habitual de cada persona. La **Frecuencia Cardíaca Ideal (FCI)** es aquella en la que deberemos situarnos cuando llevamos a cabo cualquier ejercicio físico. Para calcular la FCI primero debemos conocer nuestra FCmáx; para ello restaremos a cada uno de los valores siguientes nuestra edad:

FCmáx. = 220 - edad (para hombres). FCmáx. = 226 - edad (para mujeres)

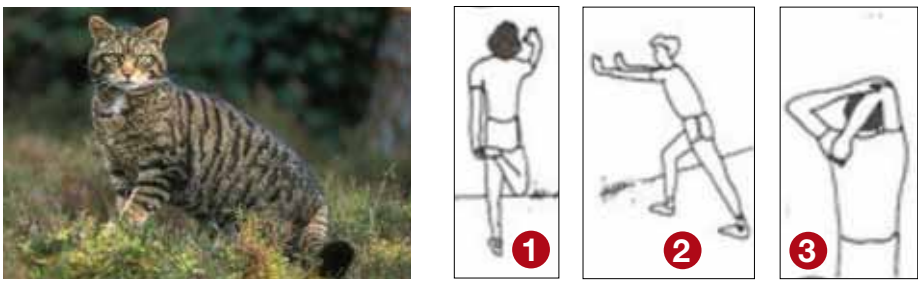
La Frecuencia Cardíaca Ideal (FCI) será aquella que se sitúe entre 60% ó el 80% de la frecuencia cardíaca máxima.

Ejemplo: Para un varón de 50 años:
FCmáx. = 220 – 50 =170
FCI= 170 x 0.6 = 102
FCI= 170 x 0.8 =136
Por tanto, la FCI de un varón de 50 años, después de la realización del ejercicio, se deberá situar entre 102 y 136 pulsaciones.
A lo largo de la ruta se proponen varios ejercicios y momentos en los que se deben medir las pulsaciones; si al medirlas se sobrepasa el valor máximo de nuestra FCI, se deberá bajar el ritmo del ejercicio. La forma correcta de tomar las pulsaciones es la siguiente: Colocar el dedo índice y el medio sobre los músculos que bajan por el cuello. Contar los latidos durante 15 s. Multiplicar por 4 el total de ese conteo.

Recomendaciones técnicas para caminar por la Ruta del Corazón:

- Ritmo adecuado.**
Es mejor marcar una cadencia constante para cada uno de los diferentes ritmos que se proponen, de tal forma que te sientas cómodo y puedas avanzar sin dificultad.
- Utiliza calzado confortable y ropa suelta.**
- Evita llevar pulseras o collares.**
Te pueden molestar a la hora de realizar el ejercicio.
- Camina por la senda en los **momentos del día con menos calor.**
En verano a primeras horas de la mañana o últimas de la tarde.
- Antes de empezar y a la finalización realiza los **ejercicios de relajación y estiramiento** que se indican en la actividad.
- Es preciso que realices la senda con la **máxima consciencia y atención plena.**
- Bebe agua** 10 minutos antes de empezar a caminar, cada 20 minutos y a la finalización.
- Camina de forma relajada**, con postura erguida y con los brazos sueltos, realizando un movimiento pendular.

Recuerda que es conveniente que lleves un estilo de vida físicamente activo y mantengas una dieta equilibrada. A partir de los 40 años es aconsejable realizar revisiones médicas periódicas.



1 ESTIRAMIENTOS: EL DESPERTAR DEL GATO MONTÉS

Los animales realizan estiramientos de forma habitual. Algunos de los mejores animales "atletas", como los felinos, lo hacen frecuentemente, por ejemplo al despertarse, consiguiendo de esta forma mantener su cuerpo capacitado para la caza, evitando así ser cazados por otros depredadores.

En el entorno del Parque Forestal habita el gato montés, un gran especialista en la caza de roedores, pequeñas aves y sobre todo conejos. Suele cazar al acecho, esperando a que la presa se ponga a su alcance, para después, con un gran salto capturarla con las garras. En muchos casos también se arrastra a ras de suelo y mediante silenciosas aproximaciones consigue capturar a sus presas.

Como si nuestro cuerpo se comportara como el de un felino, lo preparamos para la realización de la actividad física mediante ejercicios de estiramiento y movilidad. Con ello aumentamos la temperatura de nuestros músculos y articulaciones, alcanzando un nivel adecuado del ritmo cardíaco y respiratorio, aportando así los nutrientes y el oxígeno necesarios para los músculos. También el calentamiento nos ayuda a prepararnos mentalmente para la actividad.

Ejercicio propuesto. En el paseo de entrada al Parque Forestal, debajo de los plátanos (árboles cuyas hojas son parecidas al emblema de la bandera de Canadá) y a la altura de un banco, llevaremos a cabo los siguientes ejercicios:

- 1.- Calentamiento con movilidad articular de brazos, muñecas y tobillos mediante lentos movimientos circulares sucesivamente en un sentido y en sentido contrario.
- 2.- Estiramientos, de un máximo de 10 s. de duración para los siguientes ejercicios:

Ejercicios 1 y 2. De pie y frente al plátano, apoyamos una mano en su tronco, observando la corteza que está formada por pequeños trozos de diferentes colores, a modo de camuflaje. Con la otra mano hacia atrás intentamos alcanzar el pie contrario. Repetimos la operación con la mano y el pie distinto al anterior. Seguidamente, levantamos las manos paralelas y mirando al tronco del plátano y con una pierna totalmente estirada y la otra flexionada, realizamos un ejercicio de presión, como si estuviéramos empujando el árbol. La pierna estirada debe colocarse de tal forma que se sienta claramente el estiramiento del gemelo.

Ejercicio 3. Levantamos las manos por encima de la cabeza y a continuación doblamos la mano derecha por detrás de la cabeza. Con la mano izquierda, tiramos del codo hasta conseguir tocar con la palma de la mano derecha la espalda. Repetimos la misma operación con la mano contraria.

2 A PASO DE GARZA

La garza real es un ave que podemos observar en las lagunas del Parque Forestal. Su vuelo y movimientos son lentos y elegantes. Se suele desplazar muy despacio, en busca de ranas, peces y pequeños invertebrados a los que caza al acecho con su largo pico.



Ejercicio propuesto. Comenzamos a caminar despacio, como si fuéramos una sigilosa garza en busca de alimento, en silencio, percibiendo los distintos elementos naturales a través de la información que nos envía nuestro cuerpo y toda la gama de sensaciones que nos produce el paseo y la contemplación. Transcurridos 400 m llegamos a un mirador, en donde nos tomaremos las pulsaciones; posteriormente realizaremos tres respiraciones profundas y nos deleitaremos con las vistas que nos proporciona este lugar. Finalmente analizamos el paisaje, intentando imaginar que volamos, moviendo las alas muy lentamente, como las garzas. Fijaremos la atención en la gran extensión de zonas verdes que rodean a Pozuelo: el Monte de El Pardo, la Casa de Campo, los Montes de Boadilla y el Monte Gancedo. Desde nuestra posición apreciamos, al noroeste, el Monte de Pozuelo que, con unas 400 hectáreas, constituye una de las más importantes reservas forestales del municipio y supone la prolongación natural del Monte de El Pardo.

3 JABALÍ O ZORRO: ELIGE TU TROTE



Los zorros y jabalíes son especies frecuentes en el entorno de Pozuelo. Ambos tienen costumbres nocturnas y pueden ser observados al atardecer. El zorro realiza largos desplazamientos con una velocidad media y constante, mientras que el jabalí se mueve con movimientos vigorosos, cambiando incluso al trote o al galope. Si tienes una condición física media, realiza el ejercicio que te proponemos como lo haría un zorro. Si tu condición física es óptima, puedes subir el ritmo de tus zancadas intentando imitar el movimiento de un jabalí.

Ejercicio propuesto. Durante 800 m caminamos con el ritmo elegido, recorriendo un tramo hasta el siguiente mirador. A la izquierda, en un banco, tomaremos nuestras pulsaciones, comprobando que no superen nuestros niveles de FCI calculados con anterioridad. Realizaremos al menos 6 respiraciones profundas a la vez que contemplamos las vistas del Pozuelo verde, la Casa de Campo y a lo lejos la ciudad de Madrid.

El Parque Forestal de Somosaguas: un lugar único para mejorar nuestro bienestar

El Parque Forestal de Pozuelo de Alarcón 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 en él crecen (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 aves acuáticas, 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 caminante puede disfrutar de la naturaleza más cercana viviendo diferentes experiencias físicas y 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.



Paloma torcaz



Carbonero común



Pico menor

4 LA MEDITACIÓN DEL MOCHUELO



El mochuelo es la más simpática y cercana de todas las rapaces nocturnas. Es relativamente fácil observar su presencia durante el día en los postes o ramas bajas de los árboles o sobre los muros de piedra de La Casa de Campo; completamente inmóvil para pasar desapercibido, como si estuviera meditando.

La meditación, según el maestro tibetano Chogyam Trungpa, es un ejercicio de atención plena y consciencia panorámica, que busca sentir el cuerpo y el ambiente sin perderse en los pensamientos.

La meditación contemplativa en la naturaleza nos ayuda a sentirnos parte de la vida y a ser consciente de nuestro medio ambiente, sabiendo que el aire natural que respiramos y nuestra propia respiración, también forman parte de los ciclos naturales.

Ejercicio propuesto. Meditar sobre algún elemento de nuestro entorno inmediato, como un paisaje o una planta que podamos reconocer. Meditar no significa pensar en estos elementos, sino simplemente darte cuenta de su presencia. Para ello, llevamos a cabo los siguientes pasos:

- 1.- Elige un lugar tranquilo, sin ruido y centra la atención en un paisaje o en una planta.
- 2.- Ponte cómodo; por ejemplo sentado, con la espalda recta.
- 3.- Centra tu atención en la respiración. Inhala despacio y suelta tranquilamente el aire por la nariz.
- 4.- Relaja tu cuerpo; piensa en cada parte de tu cuerpo e imagina que cada vez es más pesado, prestando atención a cada zona; los dedos de los pies, el pie, una pierna...hasta completar todo tu cuerpo.
- 5.- Si un pensamiento desvía tu atención, obsérvalo sin involucrarte en él, déjalo pasar, como si vieras volar un pájaro en el horizonte.

5 DEL PASO DE LA CIGÜEÑA AL RITMO DE LA PERDÍZ

La cigüeña es un ave muy grande que se puede observar habitualmente en el Parque Forestal y en el entorno de Pozuelo. Las alas, largas y anchas, le permiten planear y realizar un aleteo lento y regular. Con sus largas patas desarrollan un movimiento lento y constante, lo que les facilita aproximarse con cuidado a orillas, lagunas, arroyos y campos en donde cazan a sus presas. Las perdices, sin embargo, tienen un aspecto y comportamiento muy distinto. Sus pequeñas alas le impiden llevar a cabo un vuelo largo y constante, por lo que suelen utilizar sus diminutas patas para desplazarse velozmente por los campos, donde encuentran semillas y granos esparcidos por el suelo.



Ejercicio propuesto.

Desde el mirador seguimos por la Senda de la Santolina (pequeño arbusto de hojas grisáceas y flores amarillas con olor a manzanilla) con ritmo lento, semejante al de una cigüeña, hasta que llegamos a la Avenida del Parque Forestal, en donde podemos observar diferentes árboles como los bellos prunos (cerezo de Pissard) con sus hojas púrpuras. A continuación, aumentamos nuestra velocidad como si fuéramos una perdiz, durante 200 m, hasta llegar al cruce de la Senda de la Encina, punto en donde giraremos a la izquierda para llegar a las cercanías de la tapia de la Casa de Campo. Enfrente, donde hay una gran número de encinas, pararemos y tomaremos nuestras pulsaciones, realizando un ejercicio de percepción visual consciente del entorno. Buscaremos alrededor alimentos que puedan ser comestibles para una perdiz (semillas) y otros que puedan serlo para una cigüeña (pequeños insectos, lagartijas, saltamontes, etc)



6 RECOLECTANDO COMO ARDILLAS

Es relativamente fácil ver ardillas desarrollando una actividad frenética durante el día. Mediante movimientos rápidos y nerviosos buscan y consumen frutos o semillas, cortezas e incluso insectos, huevos y aves. Puesto que no hibernan, deben mantenerse activas consumiendo y almacenando alimento en diferentes oquedades de los árboles y rocas.

Ejercicio propuesto. Nos fijaremos en las bellotas que encontramos en el suelo y realizaremos un ejercicio de recolección de 10 bellotas en tan solo 50 segundos. Tendremos que colocar las bellotas en un lugar concreto para que sirvan de alimento para los animales de la zona, como jabalíes, roedores y ardillas. Para cada bellota realizaremos un solo desplazamiento de ida y vuelta hasta el punto donde las amontonemos.



Pozuelo, un patrimonio verde
Pozuelo de Alarcón 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 recomendada por la ONU 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; en él se sitúan 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 Maeques 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 de Alarcón.

7 LA CARRERA DE LA LIEBRE

La liebre es una especie preparada para correr. Tiene una constitución característicamente atlética, con extremidades finas y largas, dotadas de músculos muy poderosos con los que consigue gran velocidad y resistencia. Es habitual verla en el entorno del Parque Forestal a la finalización del día.

Ejercicio propuesto. Desde las encinas, a paso de carrera como si fuéramos liebres, recorreremos unos 700 m hasta llegar a la confluencia con la Senda del Pino. Tomaremos nuestras pulsaciones y comprobaremos la frecuencia cardíaca y si superamos o no la FCI. Realizaremos, al menos, 6 respiraciones profundas con las piernas separadas, inspirando a la vez que levantamos las manos y las colocamos en cruz y expirando al mismo tiempo que bajamos el tronco y las manos. Posteriormente realizamos un ejercicio de percepción visual del entorno y nos fijamos en el grupo de olmos, árboles con hojas de color verde oscuro en primavera y amarillo en otoño, que contrastan con las arizónicas, con hojas de un cierto tono verde-azulado, y con los pinos que rodean esta zona.



8 VOLANDO COMO EL ÁGUILA IMPERIAL: SALUDO A LA VIDA

El águila imperial ibérica es una de las grandes rapaces que se pueden encontrar campeando en este territorio. Se la puede ver planeando con sus grandes alas en zonas llanas y abiertas en busca de su principal alimento: el conejo de campo.

Ejercicio propuesto. Continuamos por la Senda del Pino caminando despacio y relajadamente unos 300 m, hasta llegar casi hasta el final de la ruta. En un lugar de nuestra elección nos colocaremos de pie y con los ojos cerrados, abrimos los brazos en forma de cruz a la vez que inclinamos ligeramente nuestra cabeza hacia atrás. Realizamos varias respiraciones profundas, intentando sentir las sensaciones que tendríamos si estuviéramos volando como un águila imperial: el aire en la cara, en las palmas de las manos...buscamos en nuestro cerebro las imágenes positivas y admirables que hemos almacenado de toda la ruta. Abrimos los ojos y mirando al cielo, nos sentimos agradecidos por la vida.



9 TEST DE BIENESTAR

Compararemos nuestro estado actual, con el estado inicial:

- ¿Cómo ha respondido tu cuerpo a los distintos ritmos? ¿Te encuentras cansado?
- ¿Has superado los niveles de FCI o has conseguido realizar los ejercicios dentro de los niveles calculados?
- ¿Cómo ha variado tu atención? ¿Has conseguido olvidar los problemas y preocupaciones que tenías en tu mente?
- ¿Qué ha cambiado? ¿Observas tu cuerpo más relajado? ¿Te sientes más optimista?
- ¿Sientes mayor conexión con la naturaleza que te rodea?
- Saca conclusiones de lo realizado para subir o bajar el ritmo la próxima vez que realices la senda.

