

PRIMERA PREMISA DEL ENTRENAMIENTO

LA CONSTANCIA

“El cuerpo humano es una máquina que funciona mejor cuanto más se usa”

Esa es una frase clásica y, en gran parte, **tiene toda la razón del mundo**, pero con un matiz crucial que la diferencia de las máquinas reales.

Si dejas un coche guardado en un garaje durante diez años, se estropea: los fluidos se degradan, las piezas se oxidan y las gomas se cuartean. Si lo usas todos los días a fondo, las piezas sufren desgaste por fricción y fatiga de materiales hasta que se rompen.

El cuerpo humano rompe esa regla gracias a una propiedad maravillosa: **la adaptación biológica y la homeostasis**.

¿Por qué el cuerpo SÍ funciona mejor cuanto más se usa?

A diferencia de un motor de metal, el cuerpo humano es un sistema vivo que responde al estrés mecánico y metabólico reparándose y fortaleciéndose para estar listo ante el próximo esfuerzo.

- **El sistema cardiovascular:** Cuando corres o haces ejercicio, el corazón (que es un músculo) se vuelve más eficiente, bombea más sangre con menos esfuerzo y los vasos sanguíneos se vuelven más elásticos.
- **El sistema musculoesquelético:** El impacto y la fuerza estimulan a los osteoblastos para fijar calcio y densificar los huesos. Los músculos, ante microrroturas por el esfuerzo, sintetizan más proteína y se vuelven más fuertes y resistentes.
- **El cerebro y el sistema nervioso:** Cuanto más usas la memoria, la lógica o la coordinación motriz, más se refuerzan las conexiones sinápticas (neuroplasticidad). El cerebro que no se desafía, también se atrofia.

En resumen: En el cuerpo humano, la función crea al órgano. Lo que no se usa, el cuerpo lo entiende como un gasto de energía innecesario y lo elimina (atrofia).

El gran matiz: El límite de la máquina biológica

Aquí es donde la metáfora de la máquina requiere una letra pequeña. Para que el cuerpo funcione mejor cuanto más se usa, necesita cumplir una regla de oro: **el equilibrio entre el estímulo y la recuperación**.

Si la balanza se inclina excesivamente hacia el uso sin descanso, aparecen los problemas que sí se parecen al desgaste de una máquina inerte:

- **Desgaste articular:** El cartílago tiene una capacidad de regeneración muy limitada. Un exceso de impacto sin la biomecánica o el descanso adecuados puede acelerar la artrosis.
- **Sobreentrenamiento y fatiga crónica:** Si el ritmo de destrucción celular es mayor que el de reparación, el sistema inmunitario y el endocrino se deprimen.

La paradoja final

El cuerpo humano es la única "máquina" que **se oxida por desuso y se moldea con el uso**. La clave no es usarla hasta la extenuación, sino someterla a desafíos constantes y darle la energía (nutrición) y el tiempo (descanso) para que vuelva a construirse mejor que antes.

Moshé Feldenkrais (1904–1984). Físico, ingeniero y pionero de la dinámica del movimiento corporal.

Moshé Feldenkrais no solo era doctor en Ciencias Físicas (trabajó en París en el laboratorio de los Nobel Frédéric e Irène Joliot-Curie) y experto en ingeniería mecánica, sino que también fue uno de los primeros cinturones negros de Judo en Europa.

A raíz de una grave lesión de rodilla que la medicina de su época no podía resolver de forma segura, decidió aplicar sus conocimientos de **física, biomecánica y neurofisiología** al cuerpo humano, creando el célebre **Método Feldenkrais**.

El enfoque de Feldenkrais: El cuerpo como una estructura biomecánica

Como físico, Feldenkrais no veía el cuerpo de forma puramente médica, sino como un sistema dinámico sujeto a las leyes de la física (la gravedad, las palancas y las fuerzas). De sus planteamientos se desprenden ideas clave que coinciden con lo que comentas:

- **Eficacia y mínimo esfuerzo:** Sostenía que una máquina biológica bien utilizada realiza el máximo trabajo con el mínimo gasto energético. Si un movimiento duele o desgasta, es porque la "física" del cuerpo está mal coordinada en el cerebro.
- **La autoconciencia a través del movimiento:** Popularizó la idea de que el sistema nervioso se reorganiza y funciona muchísimo mejor cuanto más estímulos variados e inteligentes recibe. No se trata de "usar el cuerpo" machacándolo con repeticiones sin pensar, sino de usarlo con plena consciencia para optimizar la eficiencia de los músculos y el esqueleto ante la fuerza de la gravedad.

- **Plasticidad biológica:** Afirmaba que la estructura del cuerpo y el sistema nervioso son dinámicos y capaces de mejorar a cualquier edad si se activan las conexiones correctas entre la corteza motora y los músculos.

"Si sabes lo que haces, puedes hacer lo que quieras". Moshé Feldenkrais.