

# LOS ORÍGENES DEL PASEO EN EL PENSAMIENTO DE OCCIDENTE

EZEQUIEL MARTÍNEZ RODRÍGUEZ

## Resumen

El paseo es un arte individual. Su naturaleza puede que tenga como fin —como acicate *secreto*—, todo lo que hay entre nosotros y la metamorfosis incesante de los paisajes rurales o urbanos, hacia la inquietud del tiempo. Ineluctablemente se convierte en un medio, principio y fin preventivo del cuidado del cuerpo, ya que, de hecho, no obedece sólo a la natural necesidad de un afán biológico, sino, en cierto modo, configura y vertebra la identidad de cada persona. Los médicos lo aconsejan. La publicidad lo afirma. Los paseantes lo confirman.

El apogeo del paseo en nuestra sociedad y época posmoderna podía legitimarnos a creer que hemos ganado la partida contra las claras inclinaciones hacia la vida sedentaria en las ciudades.

Por eso, muchas veces pasear con los pies desnudos por la playa sobre la fina arena húmeda o recalentada y con la brisa marina acariciando nuestra piel se ha erigido, esencialmente para muchos de nosotros, habitantes de ciudad, en una vía física para conservar la salud y aumentarla. Puede recordarnos nuestro origen acuático. Tal vez si evocamos prudentemente lo que podía significar en sus textos para los griegos antiguos, siempre tan familiares como extraños, tan cercanos como lejanos, los primeros paseos en la civilización occidental, con el fin de valorarlos adecuadamente como norma de vida que garantice el disfrute de la movilidad natural podamos transformar su arcaico significado dotándole de una ejemplar extensión metafísica<sup>1</sup>.

Andando se hace camino.

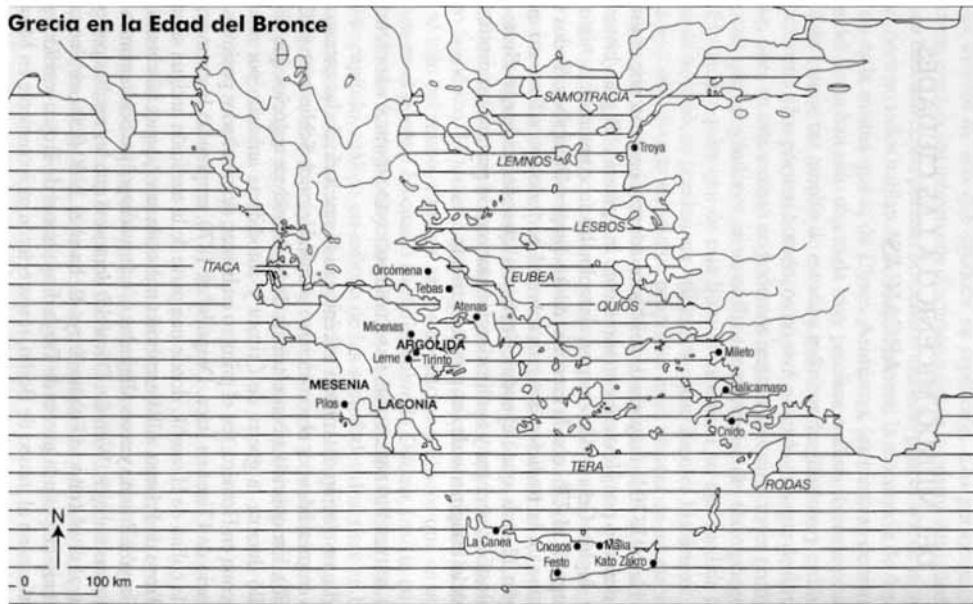
Vamos a ello, paso a paso.

**Palabras clave:** Homero. Pitágoras. Sandalia. Paseo.

---

<sup>1</sup> Por eso, con buenas razones para ello, siglos más tarde Sócrates dice “el primer interés de uno es procurar la salud de la *psykhé*” en *Apología de Sócrates* 30 A-B.

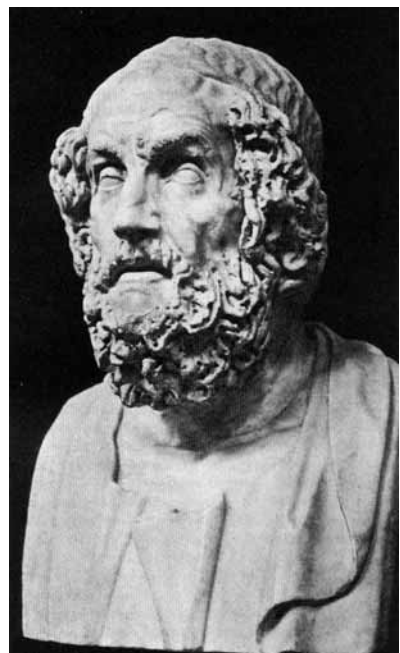
## Contexto geográfico



En una región muy restringida del Mediterráneo oriental (3000-1100 a.C. aprox.), que entrelaza Europa y Asia, surgió el paseo y el grueso de las tradiciones de las que hemos vivido hasta el presente.

### Tras los pasos de Homero

Cuentan que en el año 125 de nuestra era el emperador Adriano se detuvo en el oráculo más famoso de la Hélade, Delfos, y planteó a su dios la pregunta más difícil: ¿Dónde había nacido Homero y quiénes eran sus padres? Los propios antiguos habrían dicho: “Empecemos por Homero”. Así lo hacemos nosotros. Porque sus dos grandes poemas épicos la *Iliada* y la *Odisea*, son, a la par, por consenso general, los primeros textos de gran extensión que se conservan en la literatura de Occidente. Realmente reflejan un esfuerzo del pensamiento griego para preservar y mantener las costumbres de la colectividad y formular concepciones sobre la vida gratificante y comportamiento saludable de los habitantes



*Busto de Homero, poeta griego autor de la Iliada y la Odisea.*



*Zeus y Ganímedes. Según el mito, Zeus se enamoró de Ganímedes, el copero, y tras raptarlo disfrazado de pastor, de la zona de Troada, se lo llevó, a toda prisa, al Olimpo.*

del Egeo. Es explicable el lugar privilegiado y provechoso que ocuparon en la educación de la juventud (*paideia*), trocándose en geografía e historia y también, más tarde, han servido de estimulante a una avidez extraordinaria de conocimiento, y así, a una nueva manera de practicar actividad física.

De lo primero que hablaremos será de las voluntades ‘humanas’ de los dioses y pasaremos, en un segundo término, a comentar las acciones ‘divinas’ de los héroes.

En ambos poemas homéricos los dioses olímpicos, quizás debido a su alimentación basada en un régimen sencillo de néctar y ambrosía (‘inmortalidad’), se trasladan de un lugar a otro con increíble velocidad vertiginosa; volando como un ave; volando como una golondrina; volando como gavilán<sup>2</sup>. Corriendo [Atenea] anduvo corriendo por la ciudad<sup>3</sup>. O todo lo contrario, con lentitud, cuando las diosas Hera y Atenea se presentaron ante Troya, la de anchas calles, para ayudar a los aqueos, parecían [a ojos de Homero (?)] “en sus pasos palomas temerosas”<sup>4</sup>. Ocasionalmente lo hacían cojean-

<sup>2</sup> *Od.*, I, 320; *Od.*, XXII, 205; *Il.*, XIII, 63-72 y XVIII, 616.

<sup>3</sup> *Od.*, II, 383-384.

<sup>4</sup> *Il.*, V, 778.

do como cuando Hefesto, hijo de Zeus “sirvió dulce néctar al resto de dioses que asistían a un banquete”<sup>5</sup>.

Es que las deidades griegas, si bien es cierto que tienen el mismo origen que los humanos, por ejemplo, Zeus el más griego de todos los dioses griegos dicen que nació<sup>6</sup> en Creta, en el monte Dicte o en una gruta del Ida, donde fue criado por los cuidados de la ninfa —o cabra— Amaltea<sup>7</sup>, seguramente una hipóstasis de la Gran diosa de la fecundidad; a veces, incluso, se le representa, no como el señor del Olimpo, barbudo y poderoso, en la plenitud de la vida, sino como un joven adolescente imberbe. Atenea, según la tradición griega situaba su nacimiento “en parajes de Libia, próximo a la corriente del Tritón, donde levanta su pie de forma visible, o invisible por estar acudiendo en socorro de sus amigos”<sup>8</sup>. Han sido creados por potencias primordiales que continúan existiendo como marco y substrato del universo: Caos, Gea, Eros, Nyx (la Noche), Urano, Océano<sup>9</sup>, Hiperión<sup>10</sup>. Dioses que están en el mundo escalonados, jerarquizados formando parte de él. No lo han creado por medio de un acto creador, como es el caso del dios único cristiano, constituyen una raza que desconoce las pesadumbres e imperfecciones de los mortales con el sello de la negatividad —debilidad, fatiga, sufrimiento, enfermedad, muerte— y no encarnan lo absoluto ni lo infinito, pero si la plenitud de los valores que componen el premio de la existencia en esta tierra: belleza, fuerza, juventud eterna, eclosión permanente de la vida. Dicho de forma rápida: son inmortales, pero no eternos.

En síntesis, Homero ha representado poéticamente a los dioses en estrecho contacto con los hombres no sólo por resultar atractivo y provocar asombro, sino para que también en ello se revele que los dioses se preocupan y no se desentienden de sus humanos problemas. Es más intervienen como cómplices en sus expediciones o empresas en las que se embarcan.

Pongamos unos pocos ejemplos entre cientos.

Como cuando Homero pone en los labios de un guerrero a punto de entregar su alma estas palabras que determinan la responsabilidad de su muerte:

*Pero el funesto destino y el hijo de Leto [es decir, Apolo] me han matado, y de los hombres, Euforbo*<sup>11</sup>.

---

<sup>5</sup> *Il.*, I, 595-600.

<sup>6</sup> El Zeus *kouros* es un dios que muere y resucita; en Creta se enseñaba su tumba.

<sup>7</sup> De todos es conocido que Rómulo y Remo fueron amamantados por una loba; el rey persa Ciro, recogido por un pastor, recibió los cuidados de una perra; Télefo, hijo de Heracles y Auge, una cierva le amamantó. Y que, como Porfirio escribe en *Sobre la abstinencia* III 17, 2, se vanaglorian de los que los cuidaron más que de sus padres.

<sup>8</sup> Esquilo, *Las Euménides*, 294-295. Podemos pensar que la diosa está caminando en son de paz o que acuda a una lucha— como ocurre tantas veces en la *Ilíada*— haciéndose visible sólo a sus protegidos. El poeta Lucano, en el siglo I después de Cristo, rompe con esta tradición de intervención de los dioses en el desarrollo de las acciones humanas.

<sup>9</sup> Océano es considerado por Homero como “progenie de los dioses” (*Ilíada* XIV, 2001).

<sup>10</sup> Por esta razón no han existido siempre. Homero nos muestra a Zeus enojado (*Ilíada* 14, 256 y ss) retrocediendo frente a la antigua *Nyx*, la Noche, sobrecogido por temor reverencial y religioso.

<sup>11</sup> *Il.*, XVI, 849 ss.

Y si miramos más alambicadamente, la unidad de lo humano con lo divino ocurre cuando un Aquiles en la batalla definitiva dice a su rival:

*Ahora Palas Atenea te doblará pronto por medio de mi lanza*<sup>12</sup>.

Mas en la Odisea la diosa Atenea ayuda, casi maternalmente, a Odiseo, “no te puedo dejar entregado a tus males” le dice<sup>13</sup>, justificándolo en que es astuto e inteligente como ella. Y poco antes : “en tus muchos trabajos te asisto y protejo”<sup>14</sup>.

Pero volvamos a coger el hilo. Los héroes beben vino con mesura “porque aumenta mucho el vigor al hombre que está exhausto”<sup>15</sup>, y comen pan, que da nervio a la gente, carnes de cordero y cabrito asados, entre otras semejantes impidiéndoles volar, quizá, por su apego a la tierra que los vio nacer y vivir<sup>16</sup>. Por ello, con esta nutrición están dotados de gran fuerza física. Cuando Diomedes coge una piedra dice el poeta

*que no habrían cargado dos hombres como son ahora los mortales y que él solo blandió fácilmente*<sup>17</sup>.

y se repite en otro canto en los mismos términos:

*[Eneas] Asió en la mano una peña, gran hazaña, que no habrían cargado dos hombres como son ahora los mortales y que él solo blandía fácilmente*<sup>18</sup>.

La misma copa de cuatro asas del anciano Néstor, con sus cuatro palomas de oro, a duras penas podían levantarla ni siquiera los jóvenes contemporáneos que estaban cercando Troya<sup>19</sup>. Pero, los enemigos de los aqueos también hacían gala de la perfección y fuerza de sus músculos como cuando narra algunas cosas del pasado y describe

<sup>12</sup> *Il.*, XXII, 270.

<sup>13</sup> *Od.*, XIII, 331.

<sup>14</sup> *Od.*, XIII, 301.

<sup>15</sup> *Il.*, VI, 261. El vino se mezclaba en una proporción justa con el agua en aquella época. El Bebedor de agua era considerado “un hombre de mal carácter y difícil” (Demóstenes, *Contra Filipo. Segundo discurso*, 30). Siglos más tarde el escritor Baudalaire escribe en la misma línea de pensamiento “El hombre que sólo bebe agua oculta algún secreto a sus semejantes (*Los Paraísos artificiales. Acerca del vino y del hachís*, 1979, p. 23.). No es ésta la opinión de Ateneo cuando dice que “el agua es, sin réplica, nutritiva queda de manifiesto por el hecho de que algunos animales se alimentan de ella, como las cigarras” (Ateneo, *Banquete de eruditos* II 46E).

<sup>16</sup> *Od.*, II, 291; *Od.*, IV, 65, XVI, 443. Aunque Homero llama al Helesponto “rico en peces” (*Ilíada* IX, 360), a pesar de que presenta a los feacios como muy marineros, y conoce en Ítaca muchísimos puertos y numerosas islas próximas en las que se producía gran número de peces y aves silvestres, sin embargo nunca hace que ningún personaje se lleve uno a la boca. Es más ni siquiera sirve fruta a nadie; y eso que es abundante, la menciona con mucho placer, y la hace imperecedera en toda época: “ a la poma sucede la poma, la pera a la pera, ” etc. (*Odisea* VII 120).

<sup>17</sup> *Il.*, V, 302-3003.

<sup>18</sup> *Il.*, XX, 286-287.

<sup>19</sup> *Il.*, XI, 632-637.

al troyano Dares “opulento y sin tacha”, y a sus hijos “dos eran los hijos que tenía: Fegeo e Ideo, expertos ambos en todo tipo de lucha”; el mismo “Héctor agarró y levantó un peñasco... ancho por la base y en la parte de arriba puntiagudo. Los dos hombres mejores de su pueblo no lo habrían levantado con facilidad del suelo para cargarlo en una carreta, más él lo blandió solo fácilmente”<sup>20</sup>.

Si bien es cierto que los héroes griegos sobresalen por su encomiable fuerza viril también lo es que poseen otros atributos físicos envidiables, a destacar.

La cultura griega consideraba que el caminar y el estar de pie eran expresiones de carácter. Caminar dando zancadas largas parecía varonil. El rapsoda escribió admirablemente de Hector: “Los Troyanos avanzaban en formación cerrada, y Héctor los conducía, avanzando a grandes zancadas”; y de Telémaco: “Él se fue por su pie, bien ligero”<sup>21</sup>.

Asimismo, los héroes van caminando paso a paso; [Meleagro] y echó a andar; [Eneo] tras andar errante; [Demódoco] Así dijo y marchó por delante; siguieron sus pasos los reyes portadores de cetro; [Mulio, heraldo de Anfínomo] caminó cada cual a su casa<sup>22</sup>. Y más raramente corriendo como Ulises o Antíloco veloz en el correr<sup>23</sup>. Pero si un dios cojea (Hefesto), como hemos visto en su momento, un hombre del pueblo llano, Tersites, era cojo de una pierna.<sup>24</sup>

Igualmente, en la Odisea el andar errante de Ulises, ¡retoño de Zeus!,<sup>25</sup> lleva a cabo su viaje con hermosas sandalias<sup>26</sup> y caminando<sup>27</sup>. En cambio, los marines de Ulises ante la fiereza y antropofagia del rey lestrigonio Antífice “escaparon de un salto y huyeron corriendo”<sup>28</sup>

La importancia de los personajes de la *Ilíada* varía mucho, y esta diferencia queda reflejada respecto al carácter y al honor que imprime el estar de pie, Sarpedón, un gran guerrero de Licia, que luchaba en el bando troyano pide a su compañero Glauco

*debemos estar entre los primeros licios, resistiendo a pie firme y encarando la abrasadora lucha*<sup>29</sup>.

En fin, la única diferencia notable, aparte de la inmortalidad, entre los dioses humanos y héroes divinos homéricos era el vuelo porque “nunca se parecerán la raza de los dioses inmortales y la de los hombres, que andan a ras de suelo.”<sup>30</sup>

---

<sup>20</sup> *Il.*, V, 9-11; *Il.*, XII, 445-449.

<sup>21</sup> *Il.*, XV, 306-310; *Od.*, XV, 555. El paso arrogante y soberbio de las diosas es empleado, años más tarde, por Virgilio para referirse a Juno al principio de *La Eneida* (I,404-405), y el que usó Ovidio en *Metamorfosis* (VI, 451-454) para describir la deslumbrante entrada de la inocente y bellísima Filomela en el salón donde se encuentran su padre y su cuñado, entrada que provoca el enamoramiento fulminante del segundo.

<sup>22</sup> *Il.*, IX, 596; *Il.*, XIV, 120; *Od.*, VIII, 45-47; *Od.*, XVIII, 428.

<sup>23</sup> *Il.*, II, 183; *Od.*, III, 111.

<sup>24</sup> *Il.*, II, 217.

<sup>25</sup> *Od.*, X, 266.

<sup>26</sup> *Od.*, I, 96.

<sup>27</sup> *Od.*, X, 275.

<sup>28</sup> *Od.*, X, 116.

<sup>29</sup> *Il.*, XII, 315-316.

<sup>30</sup> *Il.*, V, 441-442.

El populacho o bien salta y corre (de los dioses o de los héroes). [Protesilao] el primerísimo de todos los aqueos al saltar de la nave<sup>31</sup>. Las siervas... corrieron<sup>32</sup>.

Resulta evidente que Homero, en su obra, aconseja hacer ejercicios físicos, como queda patente según se desprende de numerosos pasajes. Efectivamente, continuamente representa a sus héroes en acción, a unos en sus actividades regulares y a otros por simple ejercicio, pues pone en escena realizando ejercicios físicos tanto a los feacios, que viven especialmente una vida regalada<sup>33</sup>, o a los aqueos en los juegos fúnebres en honor a Patroclo<sup>34</sup>. Estos juegos consisten en ocho pruebas: la carrera de carros, el boxeo, la lucha, la carrera a pie, el combate con armas, el lanzamiento de disco, el tiro con arco y el lanzamiento de jabalina, como a los insalvables pretendientes<sup>35</sup>, ya que

*no existe una gloria mayor para el hombre que aquello que realizan sus pies y sus manos*<sup>36</sup>.

Cree naturalmente también que ejercicios suficientes proporcionan salud y que el sueño es el mejor medio de recuperación de los esfuerzos que sobrecargan el cuerpo. En concreto, dice que a Odiseo, agotado por el mar, le entró el sueño “para que se calmara rápidamente el penoso cansancio”<sup>37</sup>.

Ahora tal vez empecemos a comprender lo que tenía en sus mientes Platón cuando afirmaba que, según creencia popular, los poetas

*conocen todas las artes y todos los asuntos humanos*<sup>38</sup>.

## Primeros paseos

A partir de ahora nos vamos a situar en un terreno que nos permita apoyar más firmemente los pies, el del paseo, el cual ya no lo abandonaremos.

El primer episodio de la *Ilíada* no es una mala introducción al paseo. Un pasaje que el griego medio debía saber de memoria. Cosas que los poetas, filósofos, oradores, arquitectos, escultores, pintores, médicos, artesanos y hombres de acción como Pericles o Alejandro tenían metido en sus seseras desde temprana edad. Dice así:

<sup>31</sup> *Il.*, II, 702. Sobre este tema, según un oráculo, el primer guerrero que pusiera pie en suelo troyano moriría, razón por la cual ningún griego quería ser el primero en desembarcar al llegar a las costas de Ilión. Protesilao afrontó este destino y fue muerto a manos de Héctor.

<sup>32</sup> *Il.*, XVIII, 30.

<sup>33</sup> *Od.*, VIII, 120-250.

<sup>34</sup> *Il.*, XXIII, 256-895.

<sup>35</sup> *Od.*, IV, 626.

<sup>36</sup> *Od.*, VII, 147-148.

<sup>37</sup> *Od.*, V, 492-493. Otros remedios para disipar el agotamiento son, las duchas sobre la cabeza (*Od.*, X, 362); o también limpiarse con el agua del mar (*Il.* X, 572), que es especialmente provechosa para calmar los nervios.

<sup>38</sup> *República*, X, 598E1.

*Entonces todos los demás aqueos aprobaron unánimes  
respetar al sacerdote (Crises)<sup>39</sup> y aceptar el espléndido rescate,  
pero no le plugo en su ánimo al Atrida Agamenón,  
que lo alejó de mala manera y le dictó un riguroso mandato:  
'Viejo, que no te encuentre yo junto a las cóncavas naves,  
no sea que te socorran el cetro ni las ínfulas del dios.  
No la pienso soltar; antes le va a sobrevenir la vejez  
en mi casa, en Argos, lejos de la patria,  
aplicándose al telar y compartiendo mi lecho<sup>40</sup>.  
Mas vete, no me provoques y así podrás regresar sano y salvo.'  
Así habló, y el anciano sintió miedo y acató sus palabras<sup>41</sup>.*

Trastocando, dicho mejor aún, entresacando un poco el significado y el sentido de los versos —que viene a ser casi lo mismo—, o si se prefiere, arrimando el ascua a nuestros intereses saludables, podemos observar que con tres palabras Homero define, al menos superficialmente o en un sustrato algo más profundo, las características más simples del paseo, a saber: 1) la *vejez*, 2) estar *sano* y 3) andar lejos de *casa*. Consejos de un rey (Agamenón); consejos para vivir a cuerpo y espíritu de rey; consejo del soberano de hombres, como rey de los consejos. Pero, con un significado maléfico o benéfico, la advertencia de que la fuerza de la juventud, que nos permite cambiar infinitamente e incesantemente renovarnos, se ha acabado, y, comienza la resistencia a la vida, imperturbable al cambio y a la posibilidad de mejorar nuestras capacidades físicas, estigmatizando la última etapa de la vida antes de precipitarse al Hades. La muerte como fin de éste paseo terrestre que es la vida.

Pero la prescripción implícita halla formulación explícita también unos pocos versos más lejos, cuando pone de relieve y destaca la admiración por el paseo en solitario,

*Marchó en silencio a lo largo de la ribera del fragoroso mar<sup>42</sup>.*

Más no se puede decir. El anciano, haciendo acopio de un viaje interior, a su albedrío, va de un lugar a otro, ajeno a un enfurruñado y arisco mar. Pero casi tres milenios después, lo que afirmaba el genial poeta era un tópico costumbrista, un sentir común, que repitieron una y otra vez los médicos de todas las tierras extrañas y lejanas épocas, y países, fundándose en razones de tipo evolutivo<sup>43</sup>, patológico y de tipo psicológico.

---

<sup>39</sup> Crises, sacerdote de Apolo, fue a pedir la liberación de su hija, Criseida, que había sido hecha prisionera por los griegos cuando saquearon la ciudad de Crisa, población vecina de Troya, ofreciendo un espléndido rescate al rey, de amplios dominios, Agamenón.

Éste raptó representa, de acuerdo con una normativa muy estricta, según la cual las presas de mayor calidad formaban la parte del caudillo en el reparto del botín.

<sup>40</sup> En esta fraseología se resumen y aceptan realidades de la situación de la mujer concubina o esposa: trabajar en el telar y aportar hijos a la casa.

<sup>41</sup> *Il.*, I, 22-33.

<sup>42</sup> *Il.* I,34.

<sup>43</sup> Rememoremos, para darle un toque de ingenuidad, la escena en donde los niños hacen construcciones con la arena de la playa y las deshacen con las manos y los pies (*Il.* XV, 362-364).





*Hermes atándose la sandalia*  
(siglo IV a. C.).

En la segunda referencia escrita que se conserva, en el último canto de la *Ilíada*, cuenta Homero que, mientras los aqueos duermen, Aquiles no puede conciliar el sueño y sale a pasear

*bordeando la orilla del mar hasta las primeras horas de la mañana*<sup>44</sup>.

---

<sup>44</sup> *Il.*, XXIV,11-12. No olvidemos que a orillas del Nilo y del Mediterráneo, del Tigris y del Éufrates, reunidas las riquezas de la India y Europa, erigieron sucesivamente espléndidas metrópolis.

Podemos concebir esta actividad, por lo común, como el modo de referencia del hombre a la salud psíquica y física que garantiza una vida sana y larga. De esta forma tan clara y sencilla se pueden resumir debidamente los dos primeros testimonios escritos de un paseo en la historia escrita de Occidente.

El tercero. Al poco de comenzar la *Odisea* se celebra una asamblea en Ítaca, en ella Telémaco fracasa por conseguir el apoyo del pueblo contra los pretendientes de su madre, Penélope. Tras largos discursos y ser disuelta la asamblea

*Telémaco se fue por la playa*<sup>45</sup>.

A pesar de su brevedad, en este hemistiquio está claro, en Homero, que todas las funciones y virtudes imaginadas del paseo no son meros apoyos narrativos. Tienen motivos distintos. Están integrados, no obstante, en el seno del relato. Su orden al final y al comienzo de las dos obras compuestas por el mismo autor dan continuidad a un paseo que se inicia al despertar de la aurora [*Ilíada*] y continúa a primeras horas de la tarde [*Odisea*]. Es también digna de mención una característica que se nos antoja fundamental, y es que el paseo en su origen, como hemos intentado poner de manifiesto, resulta ser en solitario, sin compañía, sin palabras que rompan las cavilaciones de cada uno; y, sobre todo, en parajes naturales. Porque nos ayuda a tonificar la mente, preparándonos para futuras actividades.

Ello sugiere, por añadidura, una conclusión trascendental, casi metafísica: las mejores horas para pasear son ésas, las que nos dice el autor. De ahí que todavía hoy se aconseje, dondequiera, poética y fisiológicamente estos momentos del día, el amanecer y el atardecer (el caminar lo mismo a la luz tenue del sol que a la brillante de la luna), como los más beneficiosos para pasear<sup>46</sup>.

En consonancia con tales y análogas razones se pueden conceder unas palabras al calzado corriente de la época: las sandalias<sup>47</sup>.

Las sandalias consistían en simples suelas, de corcho, de madera o piel, sostenidas por correas atadas alrededor del tobillo y del primer dedo del pie, que dejaba al descubierto el empeine. Además, y como curiosidad, los griegos jamás poseyeron algo comparable a nuestros calcetines o medias, de modo que quedaba el pie desnudo en cuanto se quitaban las sandalias, alpargatas o cualquier zapato de la época.

El poeta helenístico (siglo III a. C.) Herodas nos proporciona, con un rápido vistazo a lo que sucede en una zapatería, un amplio surtido de los diferentes modelos de sandalias de su tiempo.

---

<sup>45</sup> *Od.*, II, 260.

<sup>46</sup> En coherencia con la posición geográfica de Grecia. Hasta el presente, los dermatólogos españoles recomiendan paseos al sol en invierno a cualquier hora y en verano al amanecer o al atardecer, para no exponer la piel a riesgos y peligros innecesarios al no tomar estas precauciones como piel descamativa (xerosis), tumores de piel (melanoma). Recordemos que la radiación solar estimula la producción de vitamina D, aumenta la reabsorción ósea de calcio, contribuye a mejorar algunas afecciones cutáneas, ayuda a cicatrizar heridas, favorece el riego sanguíneo y ejerce como poderoso euforizante...

<sup>47</sup> Siglos más tarde el carácter andariego de los apóstoles se ve reflejado en el calzado con que son pintados (sandalias), parece imitarlos la orden de San Francisco, en forma de alpargatas.

Dos clientes mujeres entran en una tienda. Su dueño, Cerdón, después de invitarlas a que se sienten, se apresura a atenderlas y saca de múltiples cajas varios pares, cuyas cualidades ensalza de paso: de Sición y de Ambracia, nósides<sup>48</sup>, lisas, verdes, de Argos coloradas, moda joven, de paseo.

Después de que aquilatan varios pares, las examinan y regatean con el dueño en un tono jocoso las dos mujeres abandonan la tienda tal y como entraron.

Éste calzado tan sencillo, no sorprende en absoluto en un país en el que los atletas se exhibían completamente desnudos, los ciudadanos normales no llevaban ropa interior, solo una túnica<sup>49</sup> los hombres y un *peplo* las mujeres de lino o lana era suficiente en invierno y en verano para protegerse del frío o del calor.

Y el mismo Sócrates paseaba descalzo, aunque en eventos puntuales como los banquetes acudía en sandalias.

Los paseos con “hermosas sandalias”<sup>50</sup>; con “bellas sandalias”<sup>51</sup> que eran propias de una clase guerrera privilegiada, cuyos objetos de lujo e instrumentos bélicos estaban hechos de bronce.

## Los Pitagóricos

Merece la pena mencionar cómo se preservó y mantuvo esta tradición del paseo.

Consumidas tres centurias más o menos de la muerte de Homero, Pitágoras, fundador de una sociedad o comunidad religiosa, encomendaba para todo el día a los discípulos que querían seguir sus pasos, según cuenta Jámblico:

*paseos matutinos en solitario y por parajes tales en que solía haber calma y una tranquilidad adecuada, donde había templos, bosques y sitios para regocijarse. Creían, en efecto, que era necesario no encontrarse con alguien hasta sosegar su propia alma y ordenar su mente*<sup>52</sup>.

Y, entonces, sólo después del paseo matutino se entregaban a las Matemáticas, a la Astronomía, a la Música, a la Medicina, a la Gimnástica y a la lectura comentada de Homero y de Hesíodo, así como en el aprendizaje y la corrección de la conducta moral<sup>53</sup>. Satisfecha tal ocupación intelectual, se dedicaban al cuidado del cuerpo. La mayoría se ejercitaba en las carreras a pie y los menos en la lucha cuerpo a cuerpo en los jardines y bosques; otros, en saltos con pesas o prácticas pugilísticas sin adversario, adecuados para fortalecer el cuerpo... Y todos sin excepción ungían sus cuerpos con aceites protectoras de la piel.

<sup>48</sup> Sandalias, tal vez, sin adornos.

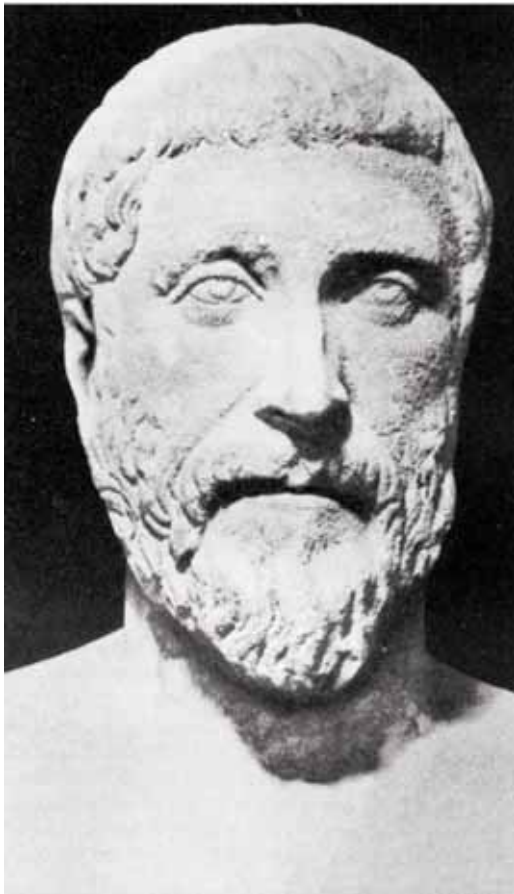
<sup>49</sup> Parece ser que el uso de la túnica (hombres) o saya (mujeres), por su ligereza, era apropiada para los jóvenes. En cambio, los adultos y viejos se vestían con mantón. Véase Homero, II, XVIII,595 y Aristófanes, *Pluto*, 981 y ss.

<sup>50</sup> *Od.*, II,4.; *Ibid.*, XXI, 341.

<sup>51</sup> *Il.*,II, 44.

<sup>52</sup> Jámblico, *Vida Pitagórica*, 21. También los pitagóricos, según atestigua Porfirio, *Sobre la Abstinencia* 1,37, residían en lugares desérticos.

<sup>53</sup> Acusmática, especie de código del conocimiento y de la moral.



*Pitágoras, que hace del paseo un medio de vida.*

Al caer de la tarde, de nuevo paseaban, pero ya no lo hacían al igual que el paseo de la mañana, sino de dos en dos o de tres en tres, repasando las enseñanzas y ejercitándose en nobles especulaciones intelectuales.

Recordemos, de paso, la lección a seguir conservada en los tratados del famoso Hipócrates de Cos (que vivió hacia 460-380 a.C.)<sup>54</sup> sobre los beneficios que reporta desde el punto de vista fisiológico el paseo matutino ya que

*adelgazan, dejan la cabeza despejada y alerta, y el oído vivaz, y liberan el estomago porque al penetrar desde arriba en éste, que está caliente, el aire frío, el calor se retira ante el frío.*

Lo cierto, por otro lado, es que el paseo después de cenar

*reseca el vientre y el cuerpo, y no deja que el estómago acumule grasa por lo siguiente: al moverse el hombre, se calientan los alimentos y el cuerpo, de*

---

<sup>54</sup> Hipócrates, *Sobre la dieta*, 62.

*modo que la carne atrae lo líquido y no permite que se concentre en torno al estómago.*

La alimentación era muy frugal, tomaban pan de trigo, torta de cebada, verduras hervidas y crudas y companaje, raramente pescados y bebiendo agua, porque de ello dimana la salud corporal y la agudeza de ingenio. Llama a la ebriedad, en palabras de Diógenes Laercio, *pernicie del entendimiento*<sup>55</sup>. Aconsejaba no excederse en las comidas y bebidas. Fue, según leemos en Porfirio<sup>56</sup>, el primer entrenador de un atleta, Eurímenes de Samos, que merced a un régimen ordenado de vida y una dieta alimenticia, aún siendo pequeño de cuerpo, supero a muchos rivales alzándose, en una prueba de fuerza, con la victoria en unas Olimpiadas. En una palabra, mientras los demás atletas se alimentaban de higos, queso fresco y pastas de harina de trigo y cebada<sup>57</sup> (es decir, una dieta básicamente vegetariana), fue éste el primero que, haciendo caso de Pitágoras, comía cada día una ración determinada de carne<sup>58</sup>. Además, incorporó al desayuno la miel, y para el almuerzo torta de cebada y verdura hervida o cruda. Y en cuanto a las bebidas eran mezclas de semillas de pepino, flor de cilandro, semillas de malva, verdolaga, queso rallado con miel de las islas<sup>59</sup>. Tal y como ahora mismo cualquier atleta de Alto Rendimiento lleva a cabo su nutrimento.

Este marco escolar, académico, en el que se nos da la figura de Pitágoras y sus seguidores, será común en adelante como modelo de “Escuela de vida”<sup>60</sup>.

## Breve conclusión

El pensamiento, producto del pensador, significa sopesar, pesar, poner en una balanza un peso. Por eso se dice, con razón o sin ella, del que piensa que es un “pesao”. Pues bien, nosotros nos referimos al pensamiento mítico en primer lugar, al pensamiento que Homero recopila en sus dos cuentos o leyendas de la Antigüedad clásica: *Iliada*, *Odisea*.

Intentamos separar el pensamiento mítico del pensamiento religioso y científico, que tan esquemáticamente está prefigurado en las dos obras mencionadas. De ello nos damos cuenta, cuando Odiseo, delibera sobre las diversas alternativas que se le ofrecen, abiertas a múltiples posibilidades de consecuencia, al eludir desesperadamente la abrupta costa rocosa de Esqueria en el Canto V de la *Odisea*, ya que el héroe homérico se distingue por su “astucia”, o por su “ardid” como cuando Odiseo introdujo el Caba-

<sup>55</sup> Diógenes Laercio, *Vidas de filósofos ilustres* (Libro 8, 5).

<sup>56</sup> Porfirio, *Vida de Pitágoras*, 15.

<sup>57</sup> Filóstrato, *Sobre la gimnasia*, 43 ss.; Pausanias, *Descripción de Grecia*, 6, 7-10.

<sup>58</sup> Diógenes Laercio, *Vidas de filósofos ilustres* (Libro 8, 8) dice que no es cierto, pues éste estuvo tan lejos de permitir se comiesen animales como que prohibió matarlos, juzgando tienen alma común a la nuestra. Para Porfirio, *Sobre la abstinencia*, I,26 este hecho hay que entenderlo como anterior al vegetarianismo de los pitagóricos.

<sup>59</sup> De la mejor calidad, según Estrabón X, 5-19.

<sup>60</sup> Basta recordar que el cultivo del pensamiento en Babilonia o en Egipto estaba encomendado a una casta sacerdotal, en un Templo. A decir verdad, se trataba de una renuncia a los goces materiales, la indiferencia por los bienes que seducen al resto de los mortales, el cultivo de la ciencia y el afecto a la perfección moral, he aquí el código de su organización.

llo de Madera en la ciudad<sup>61</sup>. En suma, se distingue por la capacidad de hacer frente a las circunstancias concretas en las que se encuentra.

Pitágoras, años más tarde, sobrepasó los límites estrechos del vagabundaje homérico y descubrió la unidad de la mente y el cuerpo. Desde este nuevo enfoque el paseo cumple una función tan natural y universal en el individuo, que por su misma evidencia tarda largo tiempo en llegar a la plena conciencia de aquellos que lo practican. Solidario de la salud (una mente que divaga y una práctica física moderada constituyen las dos caras inseparables de una sola y misma vida dichosa).

Es aquí, en fin, que el paseo como aventura u *Odisea* nos librerá, si seguimos los preceptos pitagóricos andariegos y los referidos a comidas moderadas y frugales, de una *Ilíada* de males.

*Errare humanun est.*

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aristófanes. (2006): *Las Nubes. Las Ranas. Pluto*. Catedra. Letras Universales. 5ª Edición. Madrid.

Baudelaire, CH. (19779): *Los paraísos artificiales. Acerca del vino y del hachis*. Editorial Fontanara. Barcelona.

Herodas. (1981): *Mimiambos*. BCG. Madrid.

Hipócrates. (1986): *Tratados Hipocráticos*. III. "Sobre la dieta". BCG. Madrid

Homero. (2000): *Ilíada*. BCG. Madrid.

(1986): *Odisea*. BCG. Madrid.

Laercio, D. (1962): *Vida de filósofos ilustres*. T.II. Editorial Iberia. S.A. Barcelona.

Porfirio. (1987): *Vida de Pitágoras*. BCG. Madrid.

(1984): *Sobre la abstinencia*. BCG. Madrid.

Jámblico. (2003): *Vida de Pitágoras*. BCG. Madrid.

---

<sup>61</sup> Od. VIII, 494.