


# Caminar en silencio

Un proyecto de Josu Belmonte





Escapar de la tecnología y del ruido se ha convertido en un auténtico lujo en nuestras vidas. Sentir la naturaleza como un templo de bienestar donde recobrase, meditar y relajar la mente es una experiencia que merece la pena disfrutar para volver a descubrir el placer de caminar rodeados de naturaleza y sentir su energía.

**‘Caminar en silencio’ recoge esta filosofía y propone practicar el senderismo como una forma de recuperar un espacio personal en conexión con la naturaleza, vivir una experiencia única de bienestar.**

## Qué propone el proyecto **Caminar en silencio**

- Un diálogo con el paisaje, en comunión con la naturaleza, con las plantas, con los animales para escuchar su mensaje. Oír y ver, recuperar lo que el exceso de “ruido” oculta en nuestra acelerada vida en la ciudad.
- Un retiro activo para caminar con absoluta concentración en relación íntima con el camino, buscando siempre el apoyo más correcto, más equilibrado, suba o baje la senda.
- Acompasar la marcha con nuestra respiración. Atentos, atentas a las sensaciones mejoraremos nuestra capacidad para el ejercicio físico para sentir el placer de la marcha, del movimiento de nuestro cuerpo.
- Recuperar nuestros sentidos atrofiados. Abandonar el estrés. Sentir la sensación de libertad y felicidad que proporciona la naturaleza.



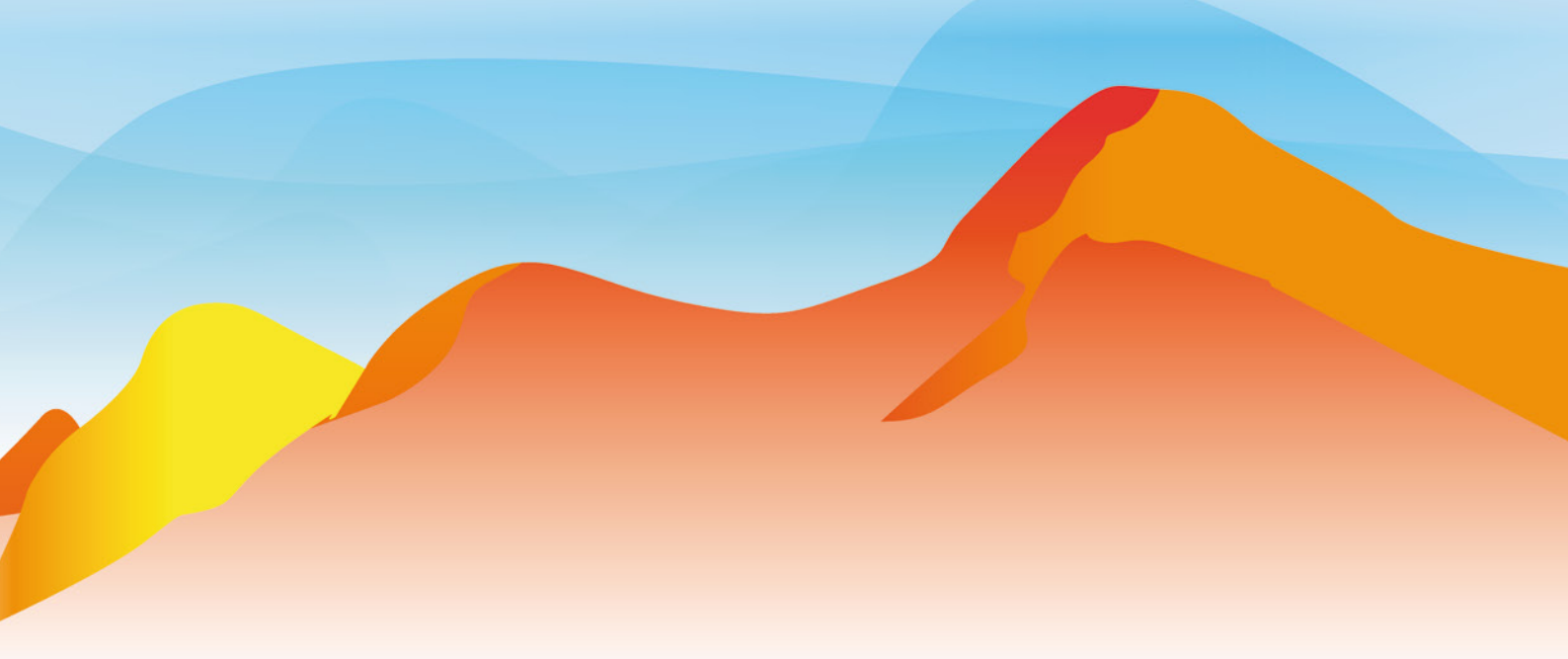
Los **6** beneficios de caminar en silencio

- 1. Conectar** con nosotros mismos  
Encontrar nuestro paso, nuestro propio ritmo.
- 2. Abandonar** los pensamientos negativos  
La presión se reduce y mejora el estado de ánimo rápidamente.
- 3. Prestar atención** a la acción de caminar y todo lo que físicamente supone: movimiento, respiración y libertad.
- 4. Escuchar** el silencio y su valor curativo para aquietar la mente.
- 5. Sentir** todo lo que sucede dentro y fuera de nosotros.
- 6. Ser flexibles,** dejar que todo fluya libremente, sin intervenir mental o emocionalmente, simplemente estar en el presente.

## A quién se dirige la actividad

Esta actividad está pensada para aquellas personas que necesitan disminuir la presión del ritmo diario en un mundo tan acelerado y competitivo como el actual. Personas que buscan un espacio de bienestar físico y emocional para afrontar sus metas personales y profesionales en mejores condiciones.

Y en general, todos aquellos que desean estar en contacto con la naturaleza para vivir una experiencia transformadora en espacios cercanos.



## Sendas guiadas, compensadas y amables para caminar

Con desplazamientos de pocos kilómetros a nuestro alrededor, descubriremos lugares en los que la Naturaleza no ha perdido su fuerza espiritual. Lejos de rutas transitadas, masificadas, caminaremos en la búsqueda de esa relación individual entre la naturaleza y tú. Otra razón por la que el silencio es necesario.

Cada senda se iniciará con un pequeño ritual de silencio y acabará con otro rito que nos permitirá retomar progresivamente la vuelta a la vida normal.

### Organizamos tres tipos de sendas

Sendas de día, de fin de semana y especiales de vacaciones -de hasta una semana- con diferentes recorridos, duración y dificultad de los mismos dependiendo de la experiencia de las personas participantes.

Los grupos podrán tener un número variable de personas, pero nunca serán muy numerosos.

### Idiomas

Español, euskera, francés e inglés.

### El precio

Incluirá el transporte en microbús, la comida, el albergue (en caso de pernoctar), el seguro y el trabajo del guía.

### El equipo necesario

Se recomienda utilizar un equipo adecuado a la estación del año. en general hablamos de camiseta térmica, forro polar, cortavientos impermeable, gorro, pañuelo y -sobre todo- calcetines adecuados y **muy importante: botas o zapatillas ya hechas**. Son recomendables los bastones plegables (dos) y una mochila ligera de día.

## Muy importante

Preservar los espacios naturales por los que transitaremos es muy importante. Por eso, para reducir al mínimo el impacto humano sobre los mismos, proporcionaremos referencias generales antes de la salida, con datos sobre el tipo de paisaje y algunos lugares significativos del recorrido. Así mismo, daremos información sobre la duración estimada del trayecto, el desnivel acumulado del mismo y el tipo de terreno.

Practicaremos un tipo de “kinhin” o meditación caminando:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Kinhin>

Nos acercaremos a los monjes **Shugendo** o el camino del entrenamiento y la prueba:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Shugend%C5%8D>

Conoceremos la técnica de reconexión con la naturaleza del ‘Baño de bosque’

[https://es.wikipedia.org/wiki/Ba%C3%B1o\\_de\\_bosque](https://es.wikipedia.org/wiki/Ba%C3%B1o_de_bosque)

## Sobre mí

Me llamo Josu Belmonte y la práctica del senderismo ha sido una pasión desde niño, que combino ahora con el esquí de travesía en montaña. El zen me ha llevado a compartir este proyecto donde se suman naturaleza, escucha y silencio. Tres condiciones esenciales para aquietar la mente, el espíritu y reconectar con la naturaleza.

Poseo una dilatada experiencia en montaña que practico desde joven. Como alpinista, he liderado expediciones a la Cordillera Blanca del Perú, con la ascensión al Nevado Huascarán (6768 metros). Al pico Nun (7135 metros), la montaña más alta del Himalaya indio y realizado la travesía a pie del reino del Zanskar, en Cachemira (India) y escalado varios ‘6 miles’ en Nepal.

He realizado numerosas ascensiones clásicas en los Alpes, Pirineos y Picos de Europa y llevado a cabo diferentes travesías por la península: el camino del Ebro, los montes Obarenes, las Merindades, los Pirineos de valle en valle o la Sierra de Irta en Castellón.

## Mi camino

En Nepal leí “El leopardo de las Nieves” del escritor Peter Mathiessen. Un libro maravilloso que me permitió entrar en contacto con el zen. Desde hace ocho años practico zazen y soy parte del colectivo del DojoZen de Bilbao  
<http://dojozendebilbao.blogspot.com/>

Esta disciplina me ha llevado a comprender algo que los libros no enseñan: el silencio es el camino de la observación y de la comprensión de uno mismo, del universo que nos rodea y de nuestra unidad con él.

## Inscripción y contacto

Las fechas de las sendas con sus características, ubicación aproximada y precio de participación se publicarán con antelación en nuestro blog  
[www.caminarensilencio.com](http://www.caminarensilencio.com)

### Para inscribirte

Para inscribirte solo tienes que rellenar los datos de CONTACTO en el blog o escribir a nuestro email: [caminarensilencio@gmail.com](mailto:caminarensilencio@gmail.com)

Indícanos tu teléfono o tu email y tu interés en participar en sendas de un día o de fin de semana, te llamaremos enseguida. Precisa también el “nivel de caminante” en el que te encuentras según el siguiente baremo: inicial (5 a 10 km), medio (10 a 18 km) y alto (18 a 24 km)

Abono bancario en la cuenta de kutxabank  
----- (visible en el blog)

### Reunión preparatoria

Posibilidad de organizar una reunión previa a la salida.