

El hombre y la montaña.

Cuando mencionamos la palabra montañismo, las personas que no conocen realmente su significado, expresan su temor, pues generalmente la asocian a un montañista realizando una peligrosa ascensión por una pared de roca o hielo, pues la espectacularidad de estas situaciones, las hace aparecer frecuentemente en la prensa, en las revistas y aún en la televisión. Sin embargo la realidad es diferente, pues el Andinismo o Montañismo comprende diferentes modalidades que se practican habitualmente en las montañas. Así tenemos el campismo, las marchas de montaña, las excursiones, las ascensiones y las expediciones y dentro de ellas, las practicas de escalada en roca o hielo, estas son las que causan escalofríos de espanto al publico.

Con el objeto de poder proporcionar una visión más completa de lo que representan las actividades deportivas y recreativas en montaña, hemos rescatado las siguientes líneas. Se puede asegurar que el andinismo es un deporte completo porque alcanza los fines que la educación se propone, pero no va solamente tras un perfeccionamiento físico y espiritual, sino que busca la belleza, desarrolla el espíritu de sacrificio y cooperación, de lealtad hacia los compañeros, y cuando se adquiere la madures, hay ausencia de egoísmo y de afán de lucimiento.

La civilización moderna ha recluso al hombre al reducido espacio de su ciudad y de las cuatro paredes de su casa, oficina o fábrica. El avance de la técnica le ha suprimido el trabajo físico e intelectual, por cuanto cada día una máquina más perfecta reemplaza a la otra y todas ellas reemplazan al hombre, aliviando de esta manera el esfuerzo muscular, la concentración mental y la responsabilidad moral.

Al individuo se le ha rodeado de toda clase de facilidades, evitándole trabajo a la imaginación, al esfuerzo creador, al espíritu de superación. Los alimentos son refinados, la glotonería o el abuso del alcohol y el tabaco son vicios comunes.

El hombre cómodamente en sus habitaciones, no tiene oportunidad de poner en acción sus sistemas orgánicos de defensa. El confort nos convierte en seres cómodos e indolentes; el sedentarismo consigue que se pierdan paulatinamente los poderes de adaptación del organismo a los cambios climáticos, la resistencia a la fatiga, al sueño, al hambre, la voluntad se hace débil porque no tiene como educarla; su sistema nervioso no le resiste, su metabolismo hace bajo las funciones de los órganos vitales que no llegan a su máximo desarrollo por la falta de actividad.

La especialización reduce el campo cultural y el utilitarismo lo lleva a preocuparse casi exclusivamente del dinero.

Los deportes clásicos y modernos no llenan en toda su amplitud estos vacíos; es pues el Andinismo, la única actividad llamada a llenarlos.

El proceso educativo debe tender a desarrollar y mantener los procesos de adaptación, tanto desde el punto de vista físico y fisiológico como psíquico, capacitando al individuo para su fácil adaptación a los constantes cambios del medio y para esto es necesario estimular mediante una actividad intensa y variada todas las funciones vitales.

La montaña robustece la fuerza de voluntad, exige al individuo ser previsor, porque es necesario organizarse para prever toda falla que atente contra su seguridad y la de sus compañeros; asimismo, forma un carácter fuerte, disciplinado y servicial.

A todas estas virtudes que se van formando paulatinamente, se agrega el conocimiento científico.

De todas las ciencias que están ligadas a la montaña, las más cercanas son: la Geografía, porque el andinista puede ver los rios desde su nacimiento, sus afluentes, sus vados, la existencia de lagunas, ventisqueros, volcanes, detalles de altura etc..

La geología y la glaciología son otras ciencias de gran utilidad para los Andinistas.

La zoología y la botánica, son disciplinas del saber que pueden desarrollarse en la montaña, donde es posible observar muchos animales en su habitat natural, como zorros, vizcachas, cóndores etc.. La presencia de árboles y arbustos terminan por integrar al deportista. En sus andanzas el montañista tiene ocasión de encontrar a veces fósiles marinos o vegetales, cuyo conocimiento cae en la paleontología, junto a la cual encontramos la antropología y la arqueología.

Los conocimientos meteorológicos caen dentro de aquellos que al andinista acumula dentro de su vida de montaña. La montaña impulsa también la creación artística, tanto de la literatura, como la música y la pintura.

La geografía de Chile es particularmente excepcional, una larga cordillera andina y una extensa costa paralela de mas de 4.200 Kms., permiten un paisaje singular de mar y cordillera; esta ultima de gran altitud en el norte, va bajando su altura en el sur, hasta sumergirse en el mar y reaparecer en la antártica.

El chileno debe expresarse a través de su mar y cordillera, porque forma parte de su paisaje, eludirlo es negar su nacionalidad.

Es un error creer que la única finalidad del montañismo es alcanzar cumbres y bajar; si así fuera, no tendría el profundo sentido que tiene recorrer el territorio nacional, no solo como acto de soberanía, sino también como contacto con la naturaleza.

Cuando la meta no es la cumbre hay otras metas que alcanzar; si vamos a la montaña es para poner a prueba nuestro equilibrio físico y mental y para asistir a una lección maravillosa que nos da la naturaleza. La observación de las nubes, las estrellas, el suelo que pisamos, las rocas, el paisaje, nos proporciona la capacidad de observar, describir, entender lo que estamos viviendo.

El montañismo nos abre un mundo de grandes dimensiones que nos aleja del universo de tensiones a que estamos sometidos en las grandes ciudades.

El hombre moderno esta conociendo la claustrofobia producida por una vida excesivamente sedentaria, encajonada entre cuatro paredes, donde muchas veces no existe un jardín, un árbol, una planta, tampoco puede disfrutar del beneficio del sol durante la semana, ya que solo dispone de luz artificial. Espera entonces las vacaciones, donde pretende en pocos días recibir el sol de todo un año, lo que es muy malo para su cuerpo.

Por otra parte, en esta actividad (MONTAÑISMO) se despliegan los músculos del cuerpo, dándole robustez y elasticidad ,activando la circulación de la sangre y limpiando las vías respiratorias, produciendo un bienestar físico y una resistencia a las enfermedades, junto a una apreciación de la belleza que beneficia nuestra Psiquis, aliviando las presiones y los estados de depresión o angustia. Todos estos beneficios son sinónimos de salud, tanto corporal como mental, y un hombre sano es un hombre alegre y util a la sociedad.

Fuente: Del capítulo I de "Cincuenta años en la montaña, Gastón San Román Herbage.