

CONTRA EL EJERCICIO

Mark Greif

En la actualidad, el ejercicio nos hace admitir que la máquina actúa dentro de nosotros. Nada puede hacernos creer que sentimos nostalgia de trabajar en una fábrica como un gimnasio moderno. La palanca de una troqueladora ya no nos manda en el trabajo. Pero en el gimnasio importamos vestigios de restos de equipos industriales a nuestro ocio. Salimos de la oficina, nos subimos a una cinta transportadora y corremos como si nos persiguiera el diablo. De buena gana sometemos nuestras piernas al rodillo y llevamos nuestros brazos agarrotados a la prensa.

Es fundamental que las máquinas sean sencillas. Los planos inclinados, clavijas, palancas, poleas, cerrojos, cabrestantes, armazones y correas del Nautilus y las máquinas de aeróbic ponen a nuestra disposición y en miniatura fases anteriores del progreso técnico. Los elementos nos resultan visibles e inteligibles, pero no peligrosos. Desplazados, neutralizados, son vestigios de una necesidad que ya no necesitamos satisfacer con previsión o ingenio.

Antaño un granjero utilizaba una polea, un cable y una barra para levantar la viga del tejado; ahora utilizamos los mismos medios para ejercitar los músculos dorsales.

El mundo del ejercicio no realiza ninguna declaración conceptual notable de que seamos hombres y mujeres mecánicos. Ya lo éramos, al menos por lo que se refiere a nuestra ciencia. Más bien expresa una voluntad, por parte de todos y cada uno de los individuos, de descubrir y regular los procesos mecánicos del propio cuerpo.

El ejercicio no es una elección. Nos llega como un emisario del reino de los procesos biológicos. Cae bajo la jurisdicción de las obligaciones de la propia vida, que solo los autodestructivos rechazan. Nuestro polémico futuro depende supuestamente de genes manipulados, escáneres cerebrales, neurociencia, rayos láser. Celebramos encendidos debates públicos y estériles sobre todas estas cosas, mientras los

auténticos cambios históricos tienen lugar sobre las esterillas de vinilo del gimnasio, bajo el sonido de un volante de inercia y un plano inclinado regulable.

Aunque la palabra «gimnasio» procede de los griegos, nuestro gimnasio moderno no está concebido con su espíritu. En la antigua institución, el atletismo era público y agonístico. Consistía en el entrenamiento de los jóvenes para las competiciones públicas. El gimnasio era algo más cercano a lo que conocemos como gimnasio de boxeo, con la diferencia de que era también el lugar donde los adultos se reunían para mirar a los muchachos más hermosos y, a la manera ateniense, servirles de mentor sexual. Lo más importante era promover la educación sistemática de los jóvenes, y que los adultos llevaran a cabo debates espontáneos entre ellos, modelando la sociabilidad intelectual, separada de la política propiamente dicha, que es el origen de la filosofía occidental.

Sócrates pasaba casi todo su tiempo en el gimnasio. Aristóteles comenzó su escuela filosófica en el pasillo cubierto de un gimnasio.

Los métodos socráticos y peripatéticos no encontrarían muchos seguidores en un gimnasio moderno. Lo que hacemos los contemporáneos allí pertenece a la silenciosa intimidad. Los griegos llevaban a cabo sus actos auténticamente privados en un lugar concreto, un oikos, el ámbito doméstico. Al ámbito doméstico pertenecían todos los actos que mantenían la vida puramente biológica. Eso incluye la labor de mantener una morada y un cuerpo, cultivar alimentos y comérselos, dar a luz a los hijos.

Nuestro gimnasio recibe el nombre más apropiado de «club de salud», solo que no hay ningún club en el que sus miembros se puedan reunir. Es el espacio atomizado en el que uno hace cosas que antes eran privadas ante la mirada de los demás, con la solitaria soledad de un cuerpo que se comporta como si estuviera en privado.

En el ejercicio uno tiene la sensación de que el cuerpo es una colección de números que representan capacidades. El otro lugar en el que los números de un individuo

alcanzan esa condición de talismán es la consulta del médico. Existe cierta coherencia entre todos los lugares en los que se practica ejercicio y los sitios donde la gente se hace pruebas para ver si está enferma, se somete a reparaciones y muere. En la consulta del médico, el laboratorio y el hospital estás a merced de expertos del cómputo.

El gimnasio se parece a un hospital de voluntarios. El personal son también los pacientes. Algunas máquinas te someten a una tracción de la que puedes escapar. Otras te liberan de la esclavitud de un respirador, te indican que tú mismo actives tus pulmones, y muestran tu ritmo cardíaco en una pantallita. Con la ayuda incluso del amor que puedas acabar sintiendo por esos dolores, ese ponerte a prueba se convierte en una segunda naturaleza.

La persona que no hace ejercicio, según nuestra mentalidad actual, es alguien que se suicida lentamente. No asume la responsabilidad de su vida. No se esfuerza hasta el agotamiento para postergar su muerte. Por tanto, comenzamos a pensar que la está provocando. Podría ser un consuelo recordar que cuando un conocido de tus padres muere, es porque no comía bien o no empezó a correr. El que no hace ejercicio acaba formando parte de otros desdichados a los que marginamos socialmente. Sus vidas valen mucho menos que las nuestras, por su propia dejadez. Su valor se ve comprometido porque no procuran alargar al máximo su posible existencia física.

El que no hace ejercicio se une a todos los que no están en forma: los lentos, los ancianos, los que damos por imposibles y los pobres. «¿Es que no quieres vivir?», decimos. Cualquier respuesta que nos den nos deja insatisfechos.