

## DOSSIER DE PRENSA



Redescubrir, reencontrar, reconciliar,  
despertar. Despertar... ¿a qué?  
A que nada de lo que está a nuestro  
alrededor es otra cosa que el Ser.

El Zen parece haber sido especialmente diseñado para que el ciclista comprenda lo que ocurre en su cuerpo, su mente y en ese ámbito de sí mismo donde ninguna palabra equipara la experiencia. Algo tan sencillo como pedalear se vuelve un auténtico reencuentro con una naturaleza más íntima.

Detrás del auge del ciclismo urbano subyace un tipo de vivencia cercana a la meditación. El autor explora los estados físicos y mentales que se producen desde el momento en que subimos a la bicicleta y reúne en este libro tres de sus prácticas habituales: el ciclismo, el escribir y el Zen.

13 x 20 cm / 216 págs. / ISBN: 978-84-9988-483-7 / PVP: 14e

### EL AUTOR

**Juan Carlos Kreimer** escribe, edita, hace periodismo y enseña.

Publicó *Punk, la muerte joven*, *Krishnamurti para principiantes*, *El río y el mar* y una decena de libro de investigación y ficción. Ciclista desde los cinco años, hace propia la actitud zen de «estar en la vida». Vivió en París, Londres y actualmente reside en Buenos Aires.



*"Me interesa el andar en bici en términos de arte. Arte en el sentido que le dan los japoneses: esa depuración de la técnica hasta alcanzar una conexión casi de unidad con el objeto y la acción. En esa búsqueda, predisponerse a cierto equilibrio interior que se produce al andar y que despeja la mente encuentra un correlato en los aspectos de afinación o ajuste mecánico"*

*Juan Carlos Kreimer*

## ENTREVISTA CON JUAN CARLOS KREIMER

«El andar en bici nos reconecta con quien somos de una manera experiencial, no racional. Y de veras, esto nos vuelve mejor personas»

**Cristian González - ¿Por qué surgió la idea de escribir este libro?**

**Juan Carlos Kreimer** -La idea no surgió, directamente me tomó. Cuando me di cuenta, ya estaba en medio de un trabajo de recopilación de vivencias, asociaciones de ideas, correlaciones, datos... Ahora que puedo tomar cierta distancia del texto (y decidí no agregarle más notas entrelíneas) y escucho los efectos que produce en quienes lo leen, tomo conciencia de que el libro me escribió a mí: era yo el que quería saber esto que me estaba pasando al andar, era yo el que necesitaba encontrar cierta resonancia entre lo que escribía y lo que me pasaba sobre la bici. O sea: no tengo un por qué, sino un para qué lo escribí: para enterarme lo que creía saber.

**¿Por qué Bici Zen?**

Sería injusto con el Zen y su tradición de practicantes atribuirme la mirada desde donde observé el fenómeno. Desde la adolescencia, cuando leí *El Zen en arte del tiro con arco*, de Eugen Herrigel, su manera de entender la vida y estar parados en la intemperie del aquí y ahora, es lo más cercano a lo que podría llamar mi sistema de creencias. Cuando puedo llegar casi hasta la médula de lo que siento/pienso/soy, suelo toparme mi escasa originalidad: algún maestro Zen ya estuvo ahí y lo describe con más precisión, y menos artificio.

Mucho dudé en llamarlo Bici Zen porque la fonética lo asocia a bicisenda, y no quería que se lo tomara como un juego de palabras oportunista. La otra opción era El efecto bici, pero los editores me convencieron: si era zen había que llamarlo Zen.



**¿Cuánto tiempo tardo su elaboración?**

Si cuento desde el momento en que empecé a anotar mis percepciones sobre la bici (octubre de 1982) serían más de 30 años. Si cuento desde que comencé a reunir las y buscarles un hilo que las haga comprensibles, un año y medio. Nunca más que un par de horas por día, intentando “permanecer” en lo que estaba escribiendo.

**En tu caso particular, ¿cuál es tu relación con la bicicleta?**

La misma que tengo con el almohadoncito negro sobre el que medito. Lo siento parte de mi cuerpo, ya ni pienso en que son un medio para permanecer sentado un rato o para llevarme de un lugar a otro. Con mis bicicletas me relaciono en términos de energía: cuál me conviene más para el tipo de salida que me propongo. Y de cariño: con la Raleigh antigua nos une una historia de desafíos, cuando andar en bici era cosa de pobres o excéntricos, y todavía no se había puesto de moda. Me gusta tenerlas alineadas, aceitadas y los neumáticos inflados con mucha presión: esa dureza las vuelve, al mismo tiempo, muy sensibles.

**¿Andar en bicicleta puede ser una filosofía de vida?**

Aunque no se lo piense en esos términos, de hecho lo es: estás recuperando, o manteniendo, una actitud ante la vida. La escala, el ritmo, la velocidad, la cadencia, hasta la respiración humana. Sin entrar a profundizar en los estados mentales de vacuidad que produce. De hecho, cuando vamos arriba de una, nos volvemos menos violentos, más participativos y hasta solidarios. El andar nos reconecta con quien somos de una manera experiencial, no racional. Y de veras, esto nos vuelve mejor personas.



**Al leer el libro me llama la atención que combinas consejos prácticos con una visión integral de lo que significa moverse en este medio, al respecto, ¿cuáles son los beneficios atribuibles a esta práctica, tanto a nivel físico como mental y social?**

Es taaaan fácil andar en bici que parece que solo necesitaras un empujón y una mano que te suelte el asiento. Pero me interesa el andar en bici como arte, en el sentido que le dan los japoneses a arte: esa depuración de la técnica hasta alcanzar una conexión casi de unidad con el objeto y la acción. En esa búsqueda, un aspecto de afinación o ajuste mecánico es igual de importante que despejar de la mente alguna nube molesta, proponerse respirar conscientemente. Además, lo confieso, siempre leí la revista Mecánica Popular con la misma

apertura de espíritu que a los maestros orientales. Y no es que uno ponga a punto la bicicleta para que ande mejor: al hacerlo, es uno quien está buscando depurarse. Algunos días de lluvia en que la desarmo, limpio y vuelvo a armarla, tuve la sensación de haber estado en otro lugar. Que en algún plano, mis neuronas y mis músculos se movieron como cuando salgo pedaleando.

**¿Cuáles crees que son los principales errores que comete la gente que anda en bicicleta?**

Querer ir a la velocidad de los autos. Olvidarse de que los peatones están más indefensos que los que van en bici. Pensar que son los únicos que andan por la calle. Usar audífonos. Considerar menores algunas infracciones que cometen, como pasar un semáforo en rojo, o ir a contramano, o por la vereda. Y, por cierto, suponer que andar en bici es algo exclusivamente físico.



**¿Qué consejos darías para sacar mayor provecho a esta práctica?**

Jugar a andar correctamente, respetando todas reglamentaciones, respirando a conciencia, buscando un pedaleo cadencioso y con los músculos de faciales, de cuello y hombre lo más relajados posibles. Entrar a un parque y primero intentar ver todos los colores de verde posibles, luego escuchar todos los sonidos que se superponen, luego oler y finalmente entregarse a andar desde ese espacio de plenitud que se ha abierto adentro de su cuerpo y de su mente. Celebrar y agradecer a la vida esta posibilidad que nos es dada.

---

**Juan Carlos Kreimer estará en España de promoción la semana del 22 de febrero.**

**(Martes 23/2 en Valencia - Jueves 25/2 en Barcelona - Viernes 26/2 en Vigo)**

Para más información o una **posible entrevista con el autor**, no dudes en contactar conmigo.  
Un abrazo,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bibiana Ripol', with a stylized flourish underneath.