



Una mirada al cielo de Madrid

Os invitamos a un nuevo itinerario del apartado urbano de nuestro programa Paseos Saludables.

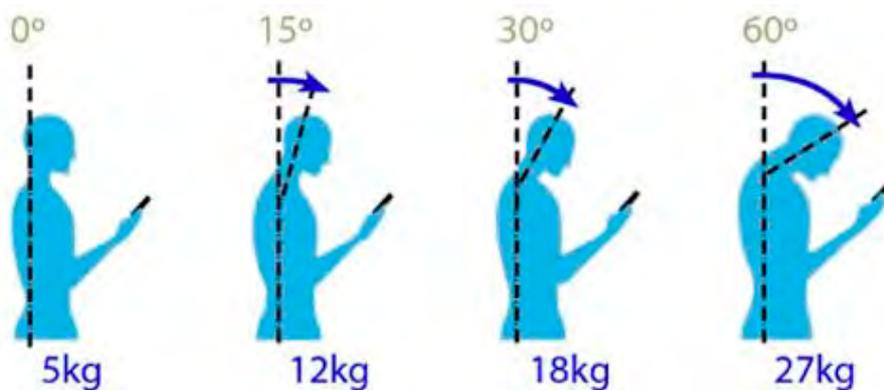
Levantar la vista mientras paseamos es un ejercicio muy interesante que frecuentamos muy poco. Hay todo un mundo por descubrir: formas, colores, sonidos y mil detalles para disfrutar que se encuentran por encima de nuestras cabezas.

Con este Paseo **esperamos** que no solo trabaje la percepción, sino que haya un aporte extra a nuestra salud.

La influencia del teléfono móvil (“telefonino”; qué acertada denominación italiana) en la comunicación humana de nuestro siglo, para bien y/o para mal, es inmensa e incuestionable.

Por desgracia, y al margen de la **nomofobia** -miedo irracional a no llevar el teléfono móvil-, el uso/abuso del móvil ha contribuido a la aparición de diversas **patologías**: contracturas y sobrecargas cervicales, dolor de cabeza, debilidad y entumecimiento de algunos dedos, sequedad ocular como consecuencia de una baja frecuencia de parpadeo, etc.

Las cervicales y la musculatura que las rodea están preparadas para sostener la cabeza, que pesa entre 4 y 6 kg, pero una mala postura puede multiplicar ese peso produciendo un aumento de la compresión que experimentan los discos vertebrales. Tal y como se ve en el dibujo, cuanto mayor es el ángulo de inclinación del cuello, mayor es la tensión.



Pero no nos engañamos, pues somos conscientes (y partícipes) de que lo más habitual es respaldar el paseo con la ayuda de un móvil o una tableta y, por tanto, creemos **conveniente**:

- Reconocer el itinerario antes de comenzar.
- Utilizarlo solo cuando sea necesario.
- Adoptar una postura correcta y situar la pantalla del móvil en una ubicación ligeramente inferior a los ojos para que las cervicales estén en una posición neutra y no flexionada.

Hay una **recomendación** que nos gustaría que valorarais con respecto al recorrido. Si observáis que puede llevaros más tiempo del que disponéis o bien tenéis la impresión de que es excesivamente largo, os proponemos **dos alternativas**:

- a) Comenzando en la Casa de los Lagartos, bajar directamente por la calle Fernando VI hacia el Paseo de Recoletos (600 m.) y seguir desde allí el itinerario, pudiendo terminar en “El Accidente Aéreo” en lugar del Palacio de Santa Cruz.
- b) Partiendo desde Cibeles y eliminando los tres primeros puntos. El principal inconveniente es que se empieza con una subida.

Estas son las **características** generales del recorrido:

	Itinerario	Alternativa a)	Alternativa b)
Distancia total	4.720 m.	4.090 m.	3.340 m.
Tiempo aproximado	55'	45' - 50'	39' - 42'









01. Casa de los lagartos

Calle de Mejía Lequerica nº 1

Construida entre 1910 y 1912, es uno de los pocos edificios modernistas de Madrid con influencia del secesionismo vienés encontramos unos lagartos que parecen ayudar a las ménsulas a soportar el alero que sobresale, como si quisieran tomar el sol en la azotea. En muchos sitios se dice que son salamandras o lagartijas, aunque realmente se trata de lagartos ocelados (Timon Lepidus), que es el más grande que se puede encontrar en la Península Ibérica.



Fue uno de los primeros edificios de viviendas en construirse con estructura metálica, ya que por aquel entonces estaba reservado para la arquitectura industrial y los edificios de lujo.

02. Monumento a Colón y Ave Fénix.

Plaza de Colón y Hermosilla nº 2



El autor del primero es Jerónimo Suñol, aunque la base y la larga columna que la sustentan son de Arturo Mélida, que ganó un concurso público y que, en principio, también debía encargarse de la figura del descubridor.

La escultura, de tres metros y treinta centímetros de altura, está tallada en mármol de Carrara, y se levanta sobre un largo pedestal de diecisiete metros con cuatro cuerpos y elementos característicos de estilo neo-gótico isabelino del siglo xv.

En cuanto al Ave Fénix, y como en todos los edificios que pertenecieron a la compañía aseguradora, también en esta ocasión se remató con una imagen basada en la que coronara su sede de la Gran Vía -actual edificio Metrópolis- desde 1911 a 1977.

En el hotel que se encuentra bajo esta figura se alojaron y dieron la rueda de prensa los Beatles cuando dieron su concierto de Las Ventas en 1965. también pasaron actores y actrices del Hollywood más dorado: Gregory Peck, Gloria Swanson, Rita Hayworth, Cary Grant, Charles Bronson, etc.

03. Frontón de la Biblioteca Nacional.

Paseo de Recoletos n^{os.} 20-22

El conjunto de esculturas del frontispicio está hecho en mármol y fue obra de Agustín Querol. Representa "el triunfo de las artes, las ciencias y las letras laborando para la paz" y todas las figuras tienen un sentido alegórico.



En los dos extremos el genio y el estudio. Las figuras centrales en la imagen también tienen su significado: la diosa alada es la Paz, mientras que sobre ella se encuentra una alegoría de España, acompañada por un león que representaba a su vez a Castilla. Ambas otorgan los emblemas de la sabiduría a todos aquellos que entran en la Biblioteca.

04. Aurora.

Paseo de Recoletos nº 4

El edificio fue la casa palacio de Ramón Pla Monje, filántropo que dedicara un tercio de su fortuna a la fundación conocida como Fundación Ramón Plá, Marqués de Amboage, y cuyo fin era "distribuir todos los años, entre cien pobres verdaderamente necesitados, vecinos o que residan habitualmente en la ciudad de Ferrol, la suma de cinco mil pesetas en metálico", amén de pagar a las familias pobres las 1.500 pesetas que costaba la excedencia del servicio militar. Esta ayuda evitó que muchos ferrolanos luchasen en la guerra de Cuba y que las familias campesinas tuviesen que prescindir de la ayuda de sus hijos durante los dos años de servicio.



En 1922 el edificio fue adquirido por la compañía de seguros La Aurora Boreal, que culminó su reforma con la creación de una cúpula sobre la que se colocó una estatua monumental.

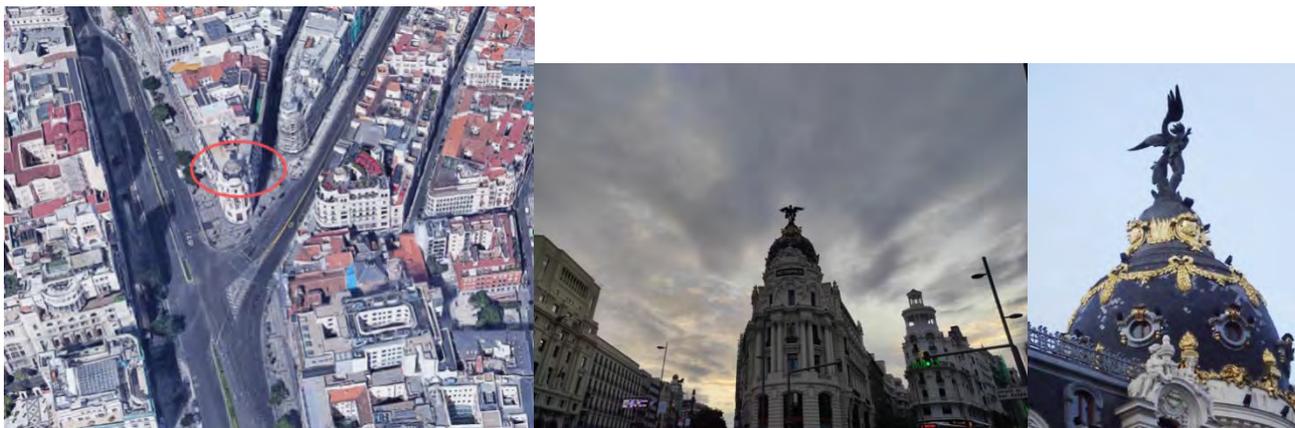
La escultura, obra de Juan Adsuara, pretendía representar la seguridad propia que se le atribuía a una compañía de seguros a través del templo con el que la mujer representada guía a los inquietos caballos de una cuadriga.

05. Victoria Alada - Edificio Metrópolis.

Calle Alcalá nº 39, esquina a Gran Vía

El cambio de propiedad del edificio, antigua sede de La Unión y el Fenix, supuso también un cambio en la escultura que coronaba su cúpula.

La estatua -"El Ángel de Madrid" según su creador- fue encargada al madrileño Federico Coullaut Valera y fue colocada justo después de bajar la de La Unión y el Fénix, de hecho ambas coincidieron en el suelo de la calle un breve espacio de tiempo. El Fénix, que ahora descansa en un jardín de la Castellana, medía seis metros y pesaba 1.500 kilos, mientras que la Victoria actual pesa tres toneladas.



La cúpula del Edificio Metrópolis, considerada de estilo Pompiere por su semejanza con el casco de los bomberos, está recubierta por más de 30.000 panes de oro de 24 quilates y está acompañada por un grupo escultórico realizado por el valenciano Mariano Benlliure que representa a la familia, la protección contra el fuego y la ayuda al mundo laboral.

06. Minerva - Círculo de Bellas Artes.

Calle de Alcalá nº 42



Se trata de una pieza en bronce que representa a la diosa romana de la sabiduría y el arte, emblema del Círculo de Bellas Artes desde su fundación, obra del artista Juan Luis Vassallo. Ganó en 1964 el premio de un Concurso Nacional de Escultura que convocó el propio Círculo para dotar su azotea de un icono reconocible.

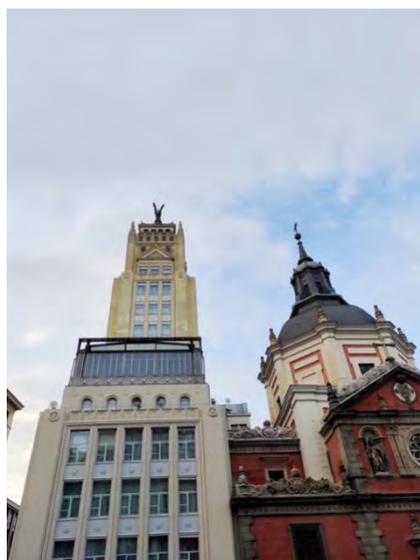
La diosa está representada tal y como nació de la cabeza de Zeus según la mitología griega: completamente armada con casco, escudo y lanza.

Subirla a 56 metros de altura requirió una plataforma especial de hierro y cemento en lo que la prensa denominó “Operación Minerva”. Es de las pocas esculturas que puede ser contemplada de cerca, desde la azotea de acceso público del Círculo. Un lugar privilegiado para comprender las dimensiones de estos vigilantes del cielo: mide seis metros y 35 centímetros hasta la cimera del casco y su lanza llega a los siete metros y medio; su peso es de tres toneladas.

07. Ave Fénix.

Calle de la Virgen de los Peligros nº 2

Frente a las cuadrigas de Alcalá, en el número 2 de la calle Virgen de los peligros, se eleva uno de los edificios más peculiares de Madrid. En su punto más alto tiene también una estatua que representa una estilizada ave fénix, posiblemente la única ave fénix verdadera de todas las que acicalan el cielo matritense, obra del escultor Vicente Camps Brú.

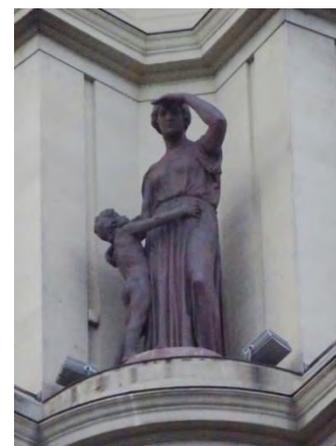


No está claro si el edificio fue construido para ser una de las sedes de La Unión y el Fénix o una clínica de la aseguradora.

08. Mujer con niño.

Calle de Alcalá nº 21 esquina a calle de la Virgen de los Peligros

Frente al ave fénix de la calle Virgen de los Peligros y a su edificio de aire neoyorquino, se encuentra la antigua sede del Banco Vitalicio. En una cornisa a la altura del inicio del tercio superior del edificio, no en la azotea, encontramos una peculiar estatua.



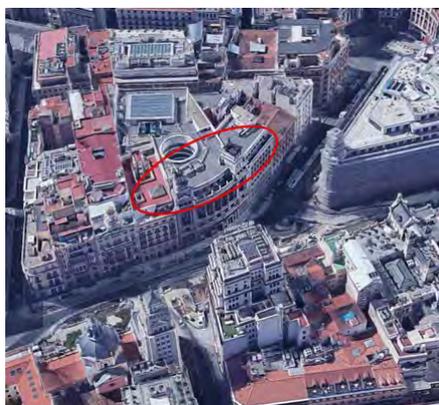
La figura se eleva por encima de los tejados de la ciudad y representa a una mujer que, además de proteger sus propios ojos del sol -está orientado hacia el sureste por lo que el sol de la mañana le da directamente- protege también a un niño desnudo.

En la esquina del edificio, a pie de calle, estuvo el famoso Café de Fornos, que se inauguró en 1870. Frecuentado por artistas, aristócratas y otros personajes relevantes, allí se instauró una tertulia de mucho prestigio; Manuel Machado, Pío Baroja, Azorín y Unamuno, entre otros, pasaron por sus mesas. De sus paredes colgaban cuadros de pintores famosos de la época y la decoración del local era motivo de artículos en las revistas.

09. Cuadrigas.

Calle de Alcalá nº 16

Realizadas en bronce entre 1922 y 1923 por Higinio Basterra, coronan la antigua sede del Banco de Bilbao y actual edificio de la Consejería de Medio Ambiente. Para que los aurigas que las conducen se puedan ver desde la calzada, no están dentro del carro (del que sólo asomarían la cabeza), sino de pie sobre una plataforma.



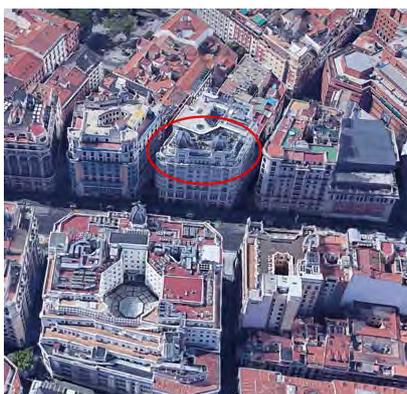
Durante la Guerra Civil se tuvieron que pintar de negro las cuadrigas para evitar servir de mira en los bombardeos de la aviación. Una vez que finalizó la Guerra Civil no prosperó la opción de devolver el color dorado a las esculturas, por lo que aún mantienen la apariencia adquirida en la contienda.

Fueron elegidas por Álex de la Iglesia como el escenario de la batalla vecinal de La Comunidad.

10. Diana Cazadora.

Gran Vía nº 31

Desde 2017, y rematando la cúspide del edificio para oficinas de Vicente Patuel (1925-27), nos acompaña esta Diana escoltada por sus cinco perros. La estatua de la diosa, de cinco metros de altura y un peso de 900 kilos, capta el momento en el que intenta clavar una flecha al Fénix que se encuentra en el tejado del edificio de enfrente y así liberar a su amado Endimión (Gran Vía 32).

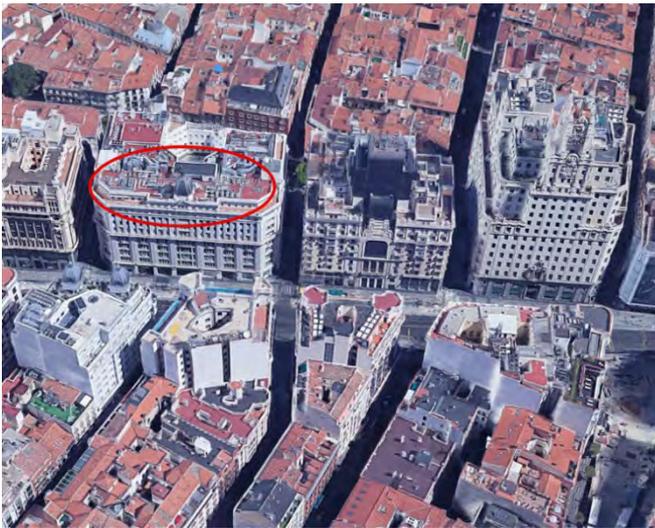


Con la última reforma del edificio se colocaron, tanto las cúpulas previstas en el proyecto inicial -que no llegaron a instalarse- como la primera escultura de la Gran Vía realizada por una mujer, Natividad Sánchez Fernández, quien utilizó el rostro de una de sus hijas para modelar el de nuestra joven Diana.

11. Fénix - Edificio Madrid - París.

Gran Vía nº 32

Los Grandes Almacenes Madrid-París fueron, tras los Almacenes Rodríguez, el segundo “gran almacén” que se abrió en la capital, pero el primero en la capital en reproducir el esquema por departamentos habitual en Francia.

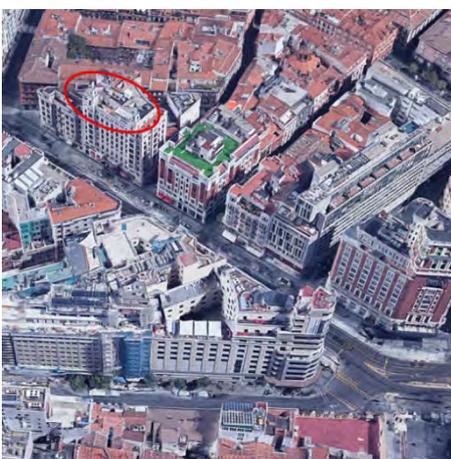


Tuvieron un coste de diez millones de pesetas -60.000 euros- y se levantaron en el solar más grande de la Avenida Pí y Margall -actual Gran Vía- de 3.883 metros cuadrados. Con una superficie construida de 25.000 metros cuadrados contaba con cuatrocientos trabajadores, seis ascensores y tres montacargas. Su inauguración se realizó en 1924.

En el año 1956 se acometió una profunda reforma que cambió para siempre el aspecto exterior del edificio. El arquitecto Fernando Cánovas del Castillo construyó dos nuevas plantas, la séptima y la octava, eliminó las pequeñas cúpulas que adornaban los extremos e instaló, coronando el edificio, la escultura de un ave fénix.

12. Pináculos - Edificio del cine Astoria/Rialto.

Gran Vía nº 54



En la parte superior de un edificio proyectado en 1926 y finalizado en 1930 de la antigua avenida de Eduardo Dato nos encontramos con estas curiosas cúpulas. En sus torreones simétricos y decorados

con elementos clásicos podemos contemplar su característica más visible al ojo viandante: las cúpulas en forma de piña de estilo orientalista. Con el tiempo ha ido perdiendo otros pináculos y cupulillas que habitaban su parte superior.

Lo más interesante del edificio residía en la sala cinematográfica y su cuidada y elegante decoración. El amplio volumen del vestíbulo estaba cubierto con una espléndida vidriera de la prestigiosa Casa Maumejean y la escalinata y paramentos contruidos con mármol de distinta procedencia y colorido de inspiración clásica.

Durante los primeros años no se permitía ningún tipo de publicidad -ni en la pantalla ni en los programas de mano-, no se admitían propinas y el público podía servirse agua de unas delicadas fuentes que hasta hace no mucho se conservaban.

13. Romano.

Gran Vía nº 60

Sobre la fachada de la *Casa Social del Banco Hispano de Edificación*, edificio de viviendas construido en 1930, se encuentra una de las esculturas más originales y características de la avenida.



El Romano, con más de 7'6 metros de altura y realizada en bronce por Victorio Macho, representa a un hombre cubierto, tan solo, con una túnica blanca de ribetes ajedrezados sobre sus hombros y que sujeta sobre su cabeza una pequeña casa o templete. Al parecer, el artista palentino quería homenajear a las virtudes del ahorro y el trabajo.

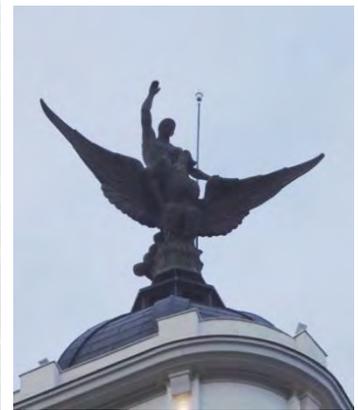
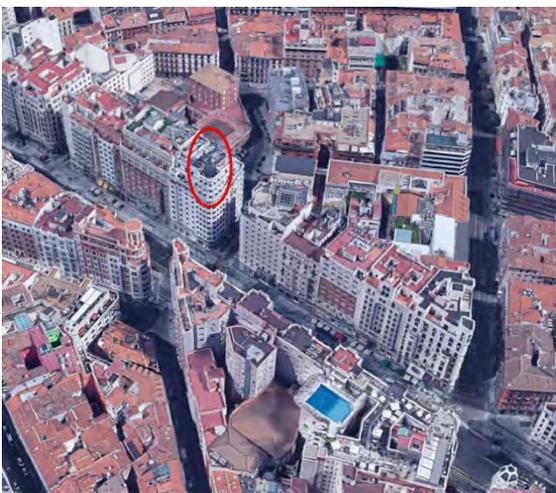
Victorio Macho es considerado uno de los más importantes y renovadores de la escultura española de la primera mitad del siglo XX. Recordemos que suyo es también el *Monumento a Ramón y Cajal* que conocimos en el paseo *Fuentes y Sombras. Paseando del Retiro al Prado*.

Cuenta la leyenda que en el equinoccio primaveral, los primeros rayos de sol atraviesan la casa que sujeta el gigante sobre su cabeza.

14. Ave Fénix.

Gran Vía nº 68

Sobre este edificio de la última manzana que se edificó en el tercer tramo de la Gran Vía entre 1944 y 1947, de marcado carácter racionalista y cuyas peculiaridades son la cúpula y un pasaje de uso público en su planta baja que unía la avenida con la calle Ricardo León, encontramos nuestro último Fénix del Paseo.



Sobre este tipo de esculturas, no queda claro si al Fénix, símbolo original de la compañía con su relación con la resurrección sobre el fuego, se le añadió un joven para humanizar el símbolo, o se trata de un águila y el rapto de Gamínedes por Zeus.

15. Reyes - Puerta del Príncipe.

Calle de Bailén nº4

(En este punto recomendamos hacer un ejercicio de imaginación levantando la vista para situar las estatuas en su lugar de origen a lo largo de la balaustrada).



El padre Martín Sarmiento presentó a Fernando VI un proyecto para embellecer el exterior del palacio con 112 estatuas de los reyes de España. El trabajo se realizó entre 1750 y 1753, siendo colocadas en 1754 alrededor de la balaustrada, con excepción de unas pocas, catorce, en el piso principal.

Hubo que contratar a 24 escultores formando dos equipos donde había gente tan prestigiosa como Roberto Michel (Fuente de Cibeles), Juan Pascual de Mena (Fuente de Neptuno) y Luis Salvador Carmona (La Fe, en la Real Academia de San Fernando). Los bloques de roca de piedra de Colmenar de Oreja se trasladaron a Madrid, para ser trabajados en distintos talleres de la capital.

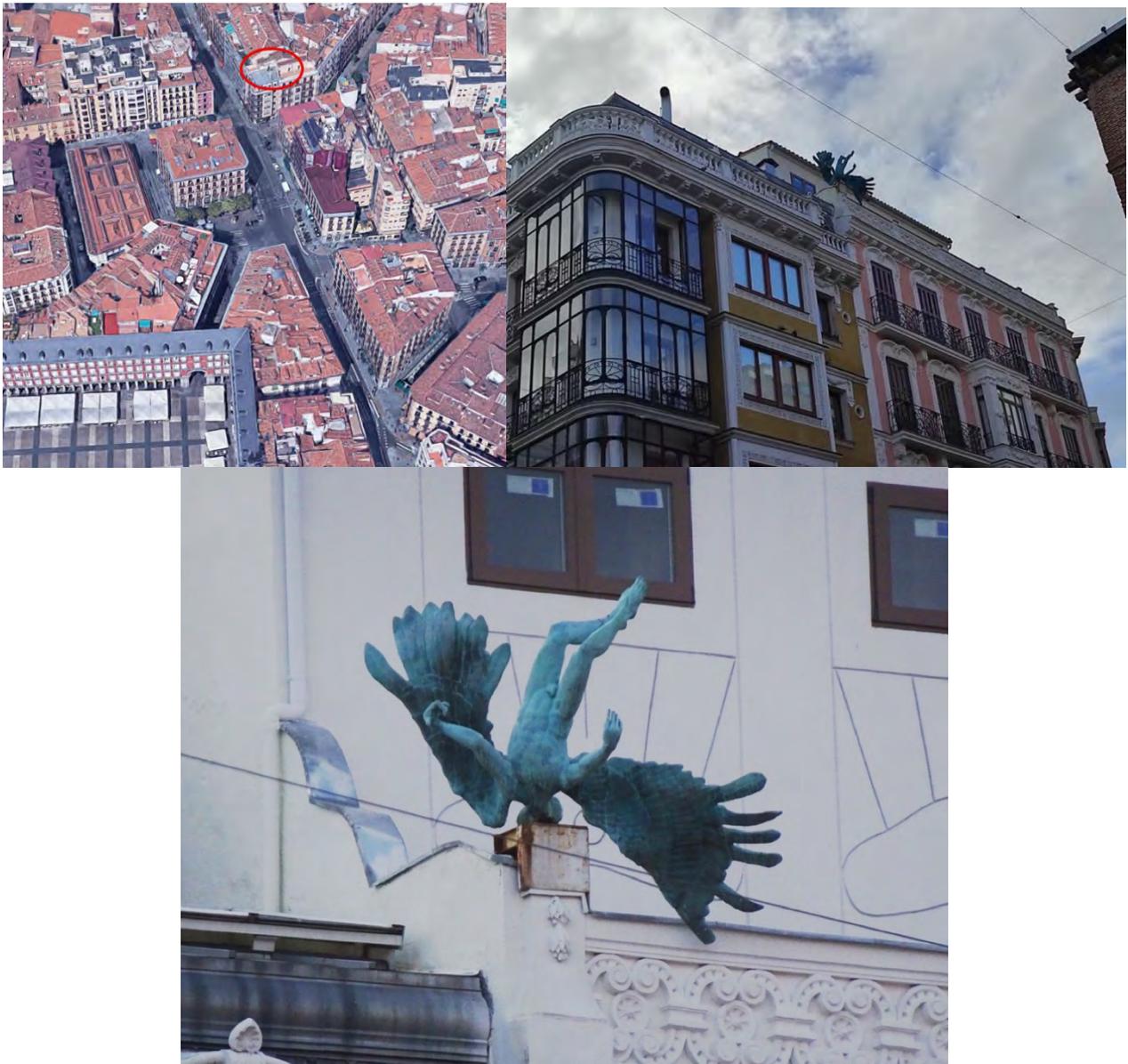
La orden de retirar las esculturas no partió, como cuenta la leyenda, de ningún sueño trágico de la reina madre Isabel de Farnesio, sino de su hijo Carlos III en 1760. Se desconoce el motivo, pero pudo deberse al excesivo peso, al cambio de los gustos estéticos del momento, más neoclásicos que barrocos.

También se desconoce el argumento que le llevó a mandar borrar las inscripciones de las bases. Cuando años más tarde, Isabel II quiso recuperar las estatuas de los sótanos palaciegos, se repitieron los nombres de algunos reyes como los de Sancho IV (en el paseo de las estatuas del Retiro hay dos) y Leovigildo, con estatuas en la Plaza de Oriente y en la cornisa de la puerta del Príncipe del Palacio Real.

16. El Accidente Aéreo.

Calle de los Milanese nº 3

Nos encontramos con la primera escultura del presente siglo (2005) sobre los edificios de Madrid, la más traviesa y la gran desconocida por los habitantes matritenses.



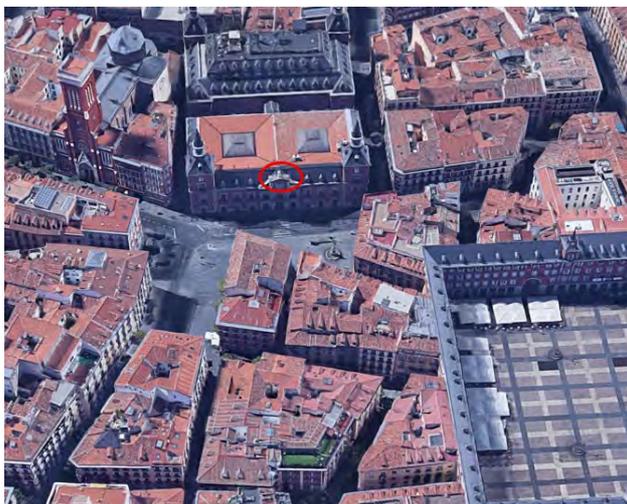
Parafraseando a su autor, el madrileño -y ex batería- Miguel Ángel Ruiz Beato “Me inventé una mitología de personajes que podían volar. Este hombre alado hacía un viaje que para él era habitual. Se da una vuelta por ahí, y cuando vuelve, volando tranquilamente de espaldas mientras toma el sol, no se percata de que en el prado que aterriza siempre le ha crecido una ciudad. No cuenta con este Madrid, no lo ve, ja lo mejor se ha entretenido mirando la Sierra!, y se traga la Calle Mayor”, “El resultado es este accidente; una escultura del despiste, una estatua pre-Samur” “Quería hacer hincapié en la hostia, distanciarlo del Ángel Caído”.

Realizada en Bronce, «algo mayor al tamaño natural, como un 20% mayor» según aseguraba su autor y 300 kilos. La figura está desnuda y se encuentra colocada boca abajo. La cabeza la tiene aplastada contra el edificio y los pies están en alto. Las alas están desplegadas porque venía volando y uno de los brazos parece fracturado por el impacto. Sin duda el obstáculo lo cogió por sorpresa.

17. Ángel de mármol - Palacio de Santa Cruz

Plaza de la Provincia nº 3

Sobre el frontón de la fachada del Palacio de Santa Cruz, a la vez sobria y vistosa, y antigua Cárcel de la Villa, destaca la figura de un personaje alado que parece realizado en piedra blanca.



Este ángel custodio dio lugar a la expresión “dormir bajo el ángel” para referirse a los encarcelados en este edificio. Entonces, los calabozos ocupaban el sótano, mientras que en la planta baja se instalaban los escribanos y en la más alta los tribunales y los alcaldes.

«La cárcel de Madrid es un edificio tan bonito que parece más apropiado para ser el palacio de un príncipe que una cárcel para criminales, y vivir en ella tendría que ser más bien un placer que una pena, si no fuese por el sufrimiento de estar encerrado.». Robert Bargrave, 1654.

Enlace al Paseo en Google Maps:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1vbfFF2zXJbK0FeCN5DjAyNaNjvF-adPd&usp=sharing>

Alternativa 1:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1V1svk_mb8HoFmO-mRwClswq2w7Sb7key&usp=sharing

Alternativa 2:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1yvgNptgMmR5DVD7UhDqVgPNSTBwX3lj9&usp=sharing>

www.uam.es/deportes



facebook.com/uamdeportes

www.uam.es/UAM/saludables



instagram.com/uam_deportes

