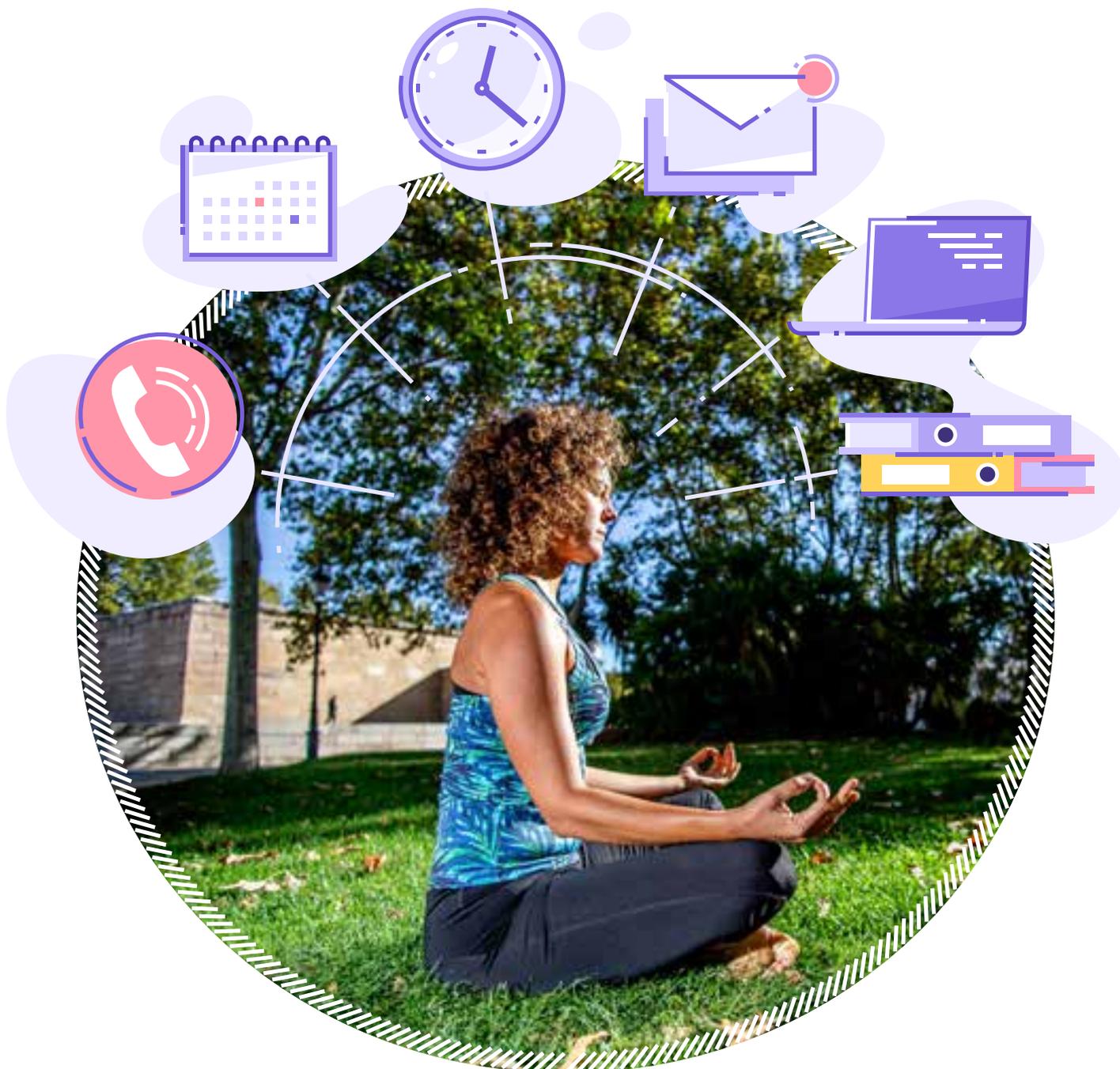


MINDFULNESS & DEPORTE

Por OLGA CASTAÑEDA (*)
Fotos POR JCD FOTOGRAFÍA



Olga Castañeda es la autora de este artículo y además presta su imagen para ilustrarlos. Periodista, entrenadora Integral y creadora de **ViveTuCuerpo – Cuerpo/Mente/ Alimentación**.

Coautora del libro **“El Arte de corporeizar el entorno: Prácticas artísticas para una pedagogía del sentir”** (Ed. Aula Magna, 2020). Profesora de Meditación Mindfulness por la UMASS. Profesora de Yoga. Instructora de Pilates. Entrenamiento funcional. Dietética y Nutrición Consciente.

La encuentras en www.vivetucuerpo.com, IG y FB: [@vive.tu.cuerpo](https://www.instagram.com/vive.tu.cuerpo)
LinkedIn: [linkedin.com/in/olga-castañeda-41334663](https://www.linkedin.com/in/olga-castañeda-41334663)



Barcelona 92'. Antonio Rebollo está a punto de lanzar la ardiente flecha hacia el pebetero que iluminará el inicio de unos Juegos Olímpicos que marcaron un hito en la historia de las ceremonias inaugurales por su espectacular precisión. Máxima tensión. Millones de ojos puestos en él **¿Qué pasaba por la mente de Antonio en ese momento?** ¿Le perturbaba la discusión que tuvo con su preparador la tarde anterior? ¿Temblaba solo de imaginar que no atinaba en el pebetero y cómo su reputación hacía aguas? ¿Tal vez es un 'semidios' que no le perturban los miedos mundanos? Solo tenía esa única oportunidad. Todo o nada en cuestión de segundos. Pero no, Antonio Rebollo atinó y no fue casualidad. El éxito del lanzamiento fue fruto del arduo entrenamiento al que se sometió durante muchos meses con su arco; pero hay más: también se entrenó mental y emocionalmente para este momento único, como él mismo ha declarado: *"Estaba allí, me dijeron «Antonio, te toca, salí, vi dónde tenía que ponerme, visualicé la zona por la que tenía que venir Epifanio (Epi, el ex jugador de baloncesto) con la antorcha...Mi capacidad de concentración funcionó. Tenía muchos elementos a mi alrededor para distraer la mente: pasaban deportistas, escuchaba la música, había alguna televisión y veías cosas...*

El trabajo que hizo Mariano Espinosa, el soñólogo que nos entrenó, funcionó." (El Español- 10/07/2017).

Antonio Rebollo estaba plenamente en el presente, enfocado, preparó su mente para ese momento mediante un entrenamiento soñológico, una ciencia de bases similares al tema que hoy nos ocupa: *Mindfulness*. Y acertó 100%.

Cada vez sabemos de más casos en el mundo del deporte que complementan sus entrenamientos físicos con prácticas meditativas de concentración, atención y visualización, para incrementar su rendimiento y eficacia deportiva. Por ejemplo: el jugador de baloncesto Pau Gasol ha reconocido en numerosas ocasiones haber encontrado en la meditación y las enseñanzas del zen una perspectiva más amplia sobre sí mismo, su rendimiento y aptitudes. También es conocido el caso del ex futbolista Emilio Butragueño, cómo durante su etapa como delantero del Real Madrid, practicaba meditación y yoga de la mano del maestro Ramiro Calle.

¿Pero entonces esto del *Mindfulness* no es nuevo? ¿Qué es? ¿Qué nos ofrece? ¿Dónde se consigue? ¿Todos podemos practicarlo? Veamos paso a paso.

Hasta no hace mucho, oír hablar sobre las bondades del *Mindfulness* resultaba

extraño y desconocido. Sin embargo, en pocos años la expansión de este curioso término ha crecido tanto que ahora lo tenemos hasta en la sopa y no tenemos muy claro ni lo qué es ni cómo se practica: *Mindfulness* para el descanso, *Minfulness* y la comida, *Mindfulness* y los viajes, incluso he tenido la desgracia de escuchar "*Mindfulness* para encontrar a tu media naranja"... Tremendo. Puro humo.

Lejos de convertir esta práctica en un producto de consumo más, con succulentos beneficios y ostentosas parafernalias, la práctica de *Mindfulness* en realidad no es algo nuevo, ni se necesita de ningún accesorio para poder entrenarlo. Tan solo una gran motivación personal y una buena dosis de curiosidad para querer adentrarse en el conocimiento de la propia mente, con sus luces y sus sombras. De ahí que solo funcione si hay un convencimiento profundo de iniciar este adiestramiento mental, ya que este será el impulso del que dispondremos en los momentos duros que conlleva cualquier entrenamiento. En esto último, las personas deportistas llevan ventaja, ya que viven en carne propia los retos que les ofrece su entrenamiento deportivo en cada sesión para seguir avanzando.

Desde que el hombre tiene consciencia de sí mismo, allá por los tiempos del inicio



del lenguaje y la escritura, la capacidad de prestar atención se desarrolla en nuestro cerebro. Desde los antiguos filósofos griegos, los yoguis indios, los chinos taoístas, el zen, el budismo tibetano (en el que se fundamenta el *Mindfulness*) o enseñanzas más modernas, como la sofrología, comparten la misma esencia: el entrenamiento de la mente.

Centrémonos en *Mindfulness*. Este término anglosajón significa literalmente en castellano **Atención Plena: “es la consciencia que surge al prestar atención de una manera deliberada, en el momento presente, sin juzgarlo. Ser consciente no es lo mismo que reflexionar o pensar analíticamente. Es una forma de conocimiento excepcional y poderosa, ya que podemos ser conscientes de nuestros pensamientos, lo que nos ofrece una perspectiva radicalmente nueva sobre ellos, sobre su contenido y la forma en la que nos relacionamos con ellos”**.

¿Lo mejor de todo esto? Que no se compra ni se vende, que todos nacemos con esta capacidad de prestar atención y de conocer profundamente cómo se desenvuelve nuestra mente ante las distintas situaciones de la vida y cómo nos comportamos ante ellas.

Pongamos un caso práctico y sencillo: si tratamos de concentrarnos deliberadamente en una determinada actividad, ya sea conducir o lavarse los dientes, no tardaremos en advertir lo difícil que resulta estar en el presente. Comprobaremos cómo la mente tiende a divagar: la mayor parte del tiempo la mente está secuestrada en recuerdos pasados o ensoñaciones y fantasías futuras. Posiblemente, este-

mos ahora mismo reconociendo cómo nos pasamos la mayor parte del tiempo actuando mecánicamente, con el piloto automático en marcha.

No hay que preocuparse, la mente funciona así, es un maravilloso sesgo evolutivo que nos ha permitido desarrollar la capacidad de recordar el pasado para no volver a cometer los mismos errores y de planear el futuro como recurso de supervivencia. Pero cuando esta falta de consciencia domina por completo nuestra mente y afecta, por tanto, a todo lo que hacemos: nos convertimos en esclavos de nuestros pensamientos y estados emocionales, arrasando por el camino con nuestra salud, física y mental.

En el mundo frenético en el que vivimos actualmente, con tantísimos estímulos y distracciones, esto es todavía más acusado. A pesar de tener una composición fisiológica y un sistema nervioso magnífico para adaptarse al estrés, todo tiene su límite y nuestro cuerpo va dando avisos: vivir bajo un estado de alerta constante, sintiendo que la vida misma es una amenaza, es como tener el motor del coche encendido y el acelerador hasta el fondo y, al final, el coche se termina quemando.

El hecho de prestar atención al lugar donde se encuentra nuestra mente momento a momento tiene implicaciones positivas muy importantes para nuestra calidad de vida, bienestar y, obviamente, en nuestro rendimiento deportivo.

Para la mentalidad de un deportista todo esto no resulta tan ajeno. El deportista ha ido desarrollando mediante su entrenamiento físico una percepción más fina y sensible hacia su cuerpo, y es aquí, en el

CUERPO donde la mente se expresa. De ahí la manida frase “*Mens sana in corpore sano*”, la existencia de disciplinas que conocemos como *BodyMind*, donde se trabaja la coordinación entre el movimiento corporal y la respiración, o la expresión “*conexión cuerpo-mente*”. Ya nos referíamos al principio de este artículo cómo muchos deportistas de élite se han dado cuenta que para llegar a la excelencia deportiva, el entrenamiento físico es una parte que forma su todo con el entrenamiento de la mente.

Entrenar la mente supone ejercitarla en el hecho de prestar atención en el momento PRESENTE como clave de autoconocimiento ¿Por qué?

Imaginemos a ese corredor que va a competir en los 100 metros lisos. Si su mente no está entrenada y enfocada, es muy posible que toda su energía se diluya antes del pistoletazo de salida, ya que estará secuestrada por el miedo a tropezarse, la frustración de no llegar a meta, en fantasías sobre el prestigio que obtendrá si gana... todos estos contenidos mentales estarán ahí, no van a desaparecer; pero si su mente ha sido ejercitada como una parte más de su cuerpo, su atención es firme sin ser rígida, habrá aprendido a dejar pasar todos estos pensamientos y emociones sin luchar contra ellos, redirigiendo el foco hacia lo que está presente en ese momento: la línea de salida.

El rendimiento deportivo está profundamente ligado a la unión entre mente y cuerpo. Los pensamientos, al igual que los alimentos, nos nutren o nos intoxican. Si dejamos que nuestra mente se pierda en el vasto mundo de la culpa, del miedo o la frustración en momentos de entrenamiento o competición, nuestro cuerpo va a dar cuenta de ello. Utilizará todos sus recursos estructurales de defensa, físicos (músculos en tensión, palpitación cardiaca, hiperventilación...) y químicos (secreción de las hormonas del estrés como el cortisol o la prolactina), para protegerse del “peligro” que cree que le está amenazando. Todos estos procesos restarán, obviamente, efectividad y energía a la ejecución de nuestra actividad.

Existen muchos ejercicios y programas para iniciarse y empezar a cultivar la Atención Plena, pero dado que estamos hablando entre deportistas, quisiera hacer hincapié en ejercicios muy sencillos que los deportistas van a poder introducir en sus entrenamientos, sea cual sea la actividad física que realicen. Señalar que la respiración será la base de todos ellos.



¿POR QUÉ LA RESPIRACIÓN?

Todo deportista sabe lo importante que es la respiración para desarrollar su actividad, conoce muy de cerca cómo va cambiando según los movimientos que su cuerpo realiza y le permite aprender a escuchar mejor las necesidades de su organismo: cuándo parar o cuándo 'tirar un poquito más'; aquí la respiración cuenta con un importante aliado: el corazón. Estos dos órganos, cerebro y corazón, cuando están alineados tenemos el punto de inflexión entre un entrenamiento físico puro y duro, a un entrenamiento integral: cuerpo, mente y corazón.

La respiración es el **punto de unión entre la mente y el cuerpo** y será el mejor de los anclajes para traer nuestra atención al presente. Todo esto ocurre:

1. Conectar con la respiración nos trae de inmediato AQUÍ y AHORA. No es posible prestar atención a la respiración de ayer, ni a la de mañana.
2. Al concentrarnos en la respiración durante la práctica de *Mindfulness* aprendemos a sentirnos cómodos con el cambio, nada de lo que conocemos permanece inmutable, empezando por nuestro propio cuerpo y sus sensaciones, las opiniones, los estados de ánimo... Al final de lo único que podemos estar seguros es que todo está en constante movimiento, aprendiendo a ser más flexibles y amables con nosotros mismos, disolviendo resistencias creadas por estrictas normas y límites que nos hayamos impuesto.
3. Las tres zonas corporales más sensibles a la respiración son: el **abdomen**, el **pecho** y las **fosas nasales**. En cada zona podemos comprobar con suma curiosidad de qué forma las sensaciones van cambiando con cada inhalación y tras cada exhalación.
4. No se trata de pensar en la respiración, sino más bien dejar que la atención acompañe a las sensaciones que produce la respiración al entrar y salir del cuerpo, en la zona que hayamos elegido.

5. La respiración nos recuerda la necesidad de conectar con nuestro cuerpo, lo apacigua y nos permite contemplar con mayor perspectiva pensamientos, emociones o sensaciones corporales que estén sucediendo. En la 'simple' respiración reside una fuente inagotable de poder, aprovechémosla ejercitando así nuestra paciencia.

Y así, a base de repetir y repetir, de volver una y otra vez a traer de vuelta la atención a la respiración cuando la mente se "escape", vamos haciendo fuerte el músculo de la atención, porque sí amigos, esto es entrenar. Los deportistas conocemos bien las implicaciones que tiene ser constante y comprometido.

De la misma forma que cuando hacemos sentadillas para desarrollar la musculatura del tren inferior y que las piernas estén fuertes y tonificadas para rendir en la carrera que estamos preparando; así entrenamos nuestra atención: cada vez que la mente se 'va de viaje' y nos DAMOS CUENTA que se ha ido, la volvemos a traer de vuelta ¡justo ahí, en ese TRAER DE VUELTA tienes una "sentadilla mental"! Ahí se hace fuerte el 'músculo' de la atención que te permitirá rendir de una forma eficiente y desplegar todo tu potencial.

Como todo entrenamiento los inicios son duros, se tienen agujetas considerables tras las primeras sentadillas, lo mismo ocurre al empezar a entrenar la mente. Romper con ciertos patrones mentales es lo mismo que cambiar de hábitos, es una cuestión de tiempo. Es normal si al principio solo vemos lucha por eliminar los pensamientos y el autocastigo al que nos somete nuestro implacable juez interior porque no logramos mantener la atención.

¿Y cómo se hace?

Nos podemos preguntar ¿tengo que estar todo el día con la mente puesta en la respiración o vale con un rato? Igual que no vas haciendo sentadillas por la calle sino que le dedicas un tiempo y un espacio a realizar el ejercicio, de la misma forma reservamos un tiempo y un espacio a "no hacer" otra cosa que practicar el ejercicio de atención en el que estamos inmersos.



CÓMO HACER UNA PRÁCTICA SENCILLA DE MINDFULNESS

Como todo deportista entiendo que dedicas tiempo a estirar tras tu entrenamiento ¿correcto? Y si estás leyendo este reportaje entiendo que *Mindfulness* es de tu interés. Bien, pues vamos a ponerlo fácil y a empezar a practicar la Atención Plena en el tiempo y espacio que le dedicas a los estiramientos en tu rutina deportiva habitual.

1 Realiza de 3 a 5 respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, notando como el aire al entrar llena todos los recovecos de tu cuerpo y al salir te vacía soltando todo el peso y tensiones que pueda haber en ese momento.

2 Tras estas respiraciones de limpieza inicial, deja que la respiración sea lo más natural posible, sin añadir ni quitarle nada. Deja unos momentos para que tu atención pueda estar en el ritmo natural de la respiración.

3 Ahora, con el anclaje de la respiración establecido como “campamento base” al que volver cuando te des cuenta que la mente se ha ido, bien a la reunión que tienes después o al resquemor que te ha dejado la última conversación con la pareja, empieza a estirar cada parte de tu cuerpo como lo haces habitualmente, pero ahora con el telón de fondo de la respiración en tu mente.

4 Mantén cada estiramiento 5 respiraciones. Aprovecha que estás en plena conexión con la respiración para que cuando venga la inhalación sea como un foco de luz que se dirige al músculo que estás estirando en ese momento, y con la exhalación esa parte “iluminada” suelta todo el peso y tensiones.

5 Pasarán cosas, muchas cosas, cosas mentales: prisas por terminar de una vez, aburrimiento profundo, distracciones, planes, ideas geniales... suéltalo todo y vuelve a tu cuerpo, vuelve a la respiración donde la dejaste. Y así hasta que termines.

¡Enhorabuena, ya has empezado a estar en el presente! Con paciencia y constancia, se hará el ‘milagro’ y lo sabrás.

Y ahora, después de todo esto, solo tú pido que pongas en duda todo lo que has leído, no creas ni una palabra. Solo tú puedes comprobar las infinitas posibilidades que hay en tu cuerpo y mente. Lo único que tienes que hacer es PONERLO EN PRÁCTICA.

Y para que puedas practicar más, hay un vídeo con una práctica de 20 minutos de Mindfulness con Olga Castañeda en el canal de Youtube de Sport Life.



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN DEPORTISTAS

- Mejora la autoestima y la autoconfianza, la interpretación “no juicio” característica de esta práctica, es muy eficaz a la hora de interpretar los éxitos y los fracasos.
- Facilita una regulación emocional fruto de este autoconocimiento y de “estar en el presente”, llevando mente y cuerpo a un estado idóneo de rendimiento deportivo.
- Favorece las relaciones interpersonales y la cohesión de equipo, despertando la empatía y amabilidad para con uno mismo y los demás.
- Disminuye el pensamiento repetitivo e improductivo que da vueltas a una misma idea sin llegar a ninguna conclusión o solución: “rumiación”.
- Aumenta la memoria y la capacidad de concentración.
- Control del estrés y la ansiedad, reduciendo la reactividad emocional y el insomnio. El cuerpo aprende a cultivar profundos estados de relajación. Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.
- Facilita el conocimiento del propio cuerpo (propiocepción), controlando los movimientos corporales. Establece límites donde hay peligro de lesión y aumenta la capacidad de esfuerzo.
- La mente se aclara, se calma, se silencia, facilitando un estado de bienestar con el entorno y con uno mismo. Se va creando un espacio de relajado en el trato y las exigencias hacia el propio cuerpo al ser capaz de establecer metas y expectativas reales.



MITOS Y ERRORES SOBRE EL MINDFULNESS

1 Dejar la mente en blanco: NO
¡Por favor, si esto ocurre llámanos al 112! La mente tiene su contenido (pensamientos, emociones, sensaciones corporales...) y no se trata de deshacerse de él, es normal que nuestra tendencia a la acción quiera posicionarse como "aniquilador", pero en este caso se trata más bien de tomar una posición de observador y dejarlos pasar.

2 Hay que estarse muy quieto y en silencio: para muchas personas iniciarse en la práctica de *Mindfulness* les echa para atrás porque son muy activas. Hay prácticas para trabajar la atención en movimiento, como el paseo consciente o movimientos y estiramientos conscientes basados en el yoga y el *chikun*. Con la práctica continuada, el cuerpo y la mente puede que nos pidan cierta quietud y silencio para profundizar en el estado atencional.

3 Requiere de mucho tiempo: NO. Como todo entrenamiento empezamos con poco tiempo. Un minuto. Cinco minutos. A medida que vamos profundizando puede que veamos cómo la práctica se va introduciendo en cada una de nuestras actividades diarias. Vivir en 'modo presente'. Paradójicamente, cuando empezamos a meditar nos peleamos con el tiempo que nos está quitando la práctica, sin embargo, a medida que avanzamos parece que la agenda

se expande y hay tiempo de sobra, al ser más eficaces en lo que hacemos.

4 Es una creencia religiosa: NO. Aunque la práctica meditativa está incluida en muchas religiones, la práctica en sí no lo es. Se trata más bien de un ejercicio de autocuidado y autoconocimiento personal, en el que nos enfrentamos a nuestra propia historia, nuestros miedos e ilusiones. Desde ese autoconocimiento se pueden desarrollar actitudes de amabilidad para con uno mismo y los demás, de aceptación y flexibilidad sobre el mundo y de aprender a mirar el mundo desde una amplitud de miras más allá del propio ego.

5 Es solo una moda: NO. Esta "moda" dura ya más de 5.000 años... algo que perdura por tanto tiempo y que se practica cada vez en más lugares del mundo, no parece que sea algo que vaya a desaparecer. Otra cosa de la que podemos hablar es de los "vendedores de humo".

6 Seré más feliz: NO. Bueno puede ser que sí... pero el objetivo no es ese, por contradictorio que parezca, cuando empezamos a entrenar nuestra mente lo hacemos porque queremos ser más eficaces, rendir mejor, tener más bienestar... sin embargo, una de las premisas cuando nos ponemos a ello es dejar todas las expectativas a un lado y simplemente limitarnos a observar lo que está presente. Ahí está la magia.

