

Mindfulness y Running

Autor: Alfredo Cárdenas

Pertenencia institucional: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación -UNLP.

Email: altorendimientoalfre@yahoo.com.ar

Resumen

Las tendencias actuales respecto a introducir e implementar la práctica del mindfulness en actividades físicas, deportivas y prácticas corporales como el correr, nos lleva a reflexionar como profesionales de la educación física de manera crítica, sobre aquello que subyace detrás de los discursos que fundamentan dicha implementación. Advertimos, así como desde diversos campos científicos, más precisamente el de la neurociencia, se justifican modos de hacer. El presente escrito pretende problematizar las fundamentaciones del por qué y para qué practicar el mindfulness en el running, trazando una analogía con el momento de la post revolución industrial, en el que el discurso de la ciencia positivista fundamentó la actividad física y el deporte a fin de combatir los males de la época que atentaban a la producción y poder aumentar la productividad de los ciudadanos, hoy surgen “nuevos” paradigmas y con ellos se *producen* nuevas “patologías” producto de la hiper-conectividad, falta de tiempo libre, estrés laboral, y el cada vez más frecuente síndrome de Bourn Out, en cuyo caso el origen ya no es explicado sólo como de índole físico-orgánico/biológico, si no del orden psíquico, por ende las prácticas corporales tradicionales parecerían ser insuficientes para su abordaje. Para combatir nuevos males que atentan a la productividad, se gestan nuevas herramientas, cuya eficacia estaría “comprobada científicamente”, en este trabajo nos proponemos preguntarnos sobre el vínculo entre el running y el mindfulness.

Palabras claves: Cuerpo – Running – Mindfulness – Ethos Terapeutico

Si hacemos una muy breve revisión histórica, podríamos identificar una analogía entre dos momentos en relación con el uso de las prácticas corporales, ligadas estos usos, al desarrollo del capitalismo. Uno de ellos, el primero, lo situaremos en contexto de la post revolución industrial. Donde la actividad física fue una herramienta para la formación de ciudadanos fuertes, sanos y productivos.

Uno de los males que atentarían a la productividad sería también el sedentarismo, producto este, de los nuevos puestos y tareas de trabajo que devendrían con el transcurrir de los años, y que en ocasiones requerían a los trabajadores de muchas horas en un puesto de trabajo semiestático, los tipos de trabajos de los comienzos capitalistas, podemos decir que estos, diferían mucho de la mayoría de los trabajos que podemos ver hoy.

En la actualidad, ante la falta de tiempo libre o el desgano por realizar actividad física, muchas empresas adoptaron lo que se conoce como pausas activas, donde es la Gimnasia laboral la que intentara mitigar los nuevos males que atentan a la salud del empleado y por ende a la productividad del mismo, sentando un contrato implícito de beneficio mutuo entre trabajador y empleado.

Nuevos males que atentan a la productividad: El síndrome conocido como Burnout

Este síndrome es caracterizado por: ansiedad e irritabilidad, desmotivación, agotamiento mental, falta de energía, etc. Estos son algunos de los síntomas del burnout, o síndrome del trabajador quemado, un tipo de trastorno emocional vinculado con el ámbito laboral.

A este síndrome se suman nuevos problemas y la actividad física no sería suficiente para combatir los males que trae aparejado por ejemplo, la hiper conectividad y la inmediatez que resulta de esta hoy día, en muchas ocasiones las tareas laborales trascienden el espacio físico de trabajo para instalarse también en los hogares, además de la omnipresencia de la tecnología, acosando la posibilidad de disfrutar del no estar en conexión permanente, y una vez más serán las ciencias médicas las que prescriban posibles soluciones o herramientas para combatir estos males, en esta ocasión estas herramientas serán provistas por medio de las neurociencias, las cuales brindaran diversas actividades/prácticas a fin de bajar los niveles de estrés, una de estas prácticas es conocida como Mindfulness (atención plena).

Uno de los pioneros en estudiar y promover los beneficios de dicha práctica desde 1979, es el Dr. Jon Kabat-Zinn, quien es doctor y profesor emérito de medicina, doctorado en anatomía y biología celular, fundador del Center for Mindfulness y primer director de la clínica para reducción de estrés basado en la atención plena en la Universidad de Massachusetts, método utilizado actualmente en centros médicos, hospitales, y clínicas de todo el mundo como así también en muchas empresas dentro de sus pausas activas. (Jon Kabat-Zinn 2019) en su texto “Mindfulness para principiantes”, describe al Mindfulness refiriendo: “La esencia de la practica consiste en morar en la presencia, el mindfulness consiste en permanecer atento a tu experiencia tal cual es, sin empeñarte en que sea diferente” (p;41)

[...] se ha descubierto que gracias al entrenamiento del mindfulness se modifican circuitos cerebrales. Desde la neurociencia se están haciendo importantes avances que dan cuenta de la plasticidad cerebral y del rol activo que tenemos en el cuidado de nuestra salud (Marina Lisenberg, 2018, p;34).

La técnica del Mindfulness o atención plena, acude a combatir los males de la época y aconseja cómo y en donde debemos poner nuestra atención y enfocar nuestra energía psíquica mientras realizamos otras actividades, como por ejemplo, correr.

Kabat-Zinn detalla cuales son las cualidades para llevar a cabo una actitud de compromiso con la práctica del mindfulness, estas serían:

No juzgar- La paciencia- La mente de principiante- La confianza- No esforzarse- La aceptación- Ceder.

Sin intención de desarrollar cada una, hare hincapié puntualmente en tres de estas cualidades que podríamos cuestionar y problematizar si las vemos de un modo imparcial, estas son la capacidad o cualidad de “No juzgar”, a nada, por ejemplo no juzgar una situación como buena o mala, a la cual si logramos desarrollar la capacidad de “La aceptación” podremos ser capaces de aceptar tal situación, sea buena o mala, y si a su vez desarrollamos la cualidad de “Ceder” sabremos no aferrarnos a conceptos, ideas y emociones sobre la misma y fluir de una forma en teoría más sana

a pesar de que se esté atravesando una situación desfavorable, sea de índole laboral, personal/familiar, de salud, etc.. Con lo cual toda capacidad o incapacidad de gestionar eficazmente situaciones desfavorables, podría estar en nuestras manos y en nuestro interior, dependería pura y exclusivamente de nosotros, seríamos total responsables de nuestro sentir. En definitiva, la idea parecería ser la transformación hacia un ser más resiliente y capaz de adaptarse a situaciones y estados desfavorables a los cuales no juzgará cuestionándolos, y lo hará mediante un trabajo interno y con la capacidad de prescindir de ayuda externa.

¿Porque deberíamos o se nos sugiere, implementar el mindfulness en la práctica del correr?

En un principio podríamos suponer que la sugerencia de practicar mindfulness durante la realización de otra práctica, radica en utilizar de la manera más eficiente posible nuestro tiempo, el cual es uno de los bienes más preciados e invaluable en la sociedad de contexto capitalista hoy día y donde la mayoría de las personas ya no cuentan o se pueden dar el lujo de tomarse unos minutos para realizar solo ejercicios de mindfulness.

Así que, si usamos la mente mientras corremos, ¿por qué no aprovecharlo para practicar mindfulness? Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p;10

El mensaje resulta claro: ¿Porque realizar una actividad, pudiendo realizar más de una a la vez? No cabe duda de que se nos sugiere ser muy eficientes en la utilización de nuestro tiempo con fines supuestamente productivos.

Respecto a la práctica de mindfulness durante la actividad del correr, veamos cuales serían los fundamentos de algunos autores para justificar la práctica del mindfulness al correr, remitiéndonos a el texto Mindfulness para corredores, (Meditaciones para entrenar tu mente **mientras** haces deporte) de los autores Moi González y Montse Rodríguez, no podemos dejar de observar en el subtítulo de portada la palabra “mientras”, está presente la realización de una actividad, mientras hacemos otra, la idea es también como mencione con anterioridad, ser ultra eficientes en nuestro tiempo.

Está claro que no siempre estás centrado al 100% en el running; es más, la mayoría de las veces, tu cabeza va «por su cuenta» y tu cuerpo va por otro lado. Así pues, puedes divagar y correr a la vez. Y si puedes divagar, también puedes pensar; y si puedes pensar, puedes meditar mientras haces ejercicio sin estamparte contra el primer árbol de tu recorrido. Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p; 7.

Dichos autores, como muchos otros, coinciden en que estaría mal que nuestra mente divague cuando se corre, o bien entre en el mecanismo llamado por estos “piloto automático”, como si todo esto fuera malo, algo perjudicial, algunos aluden a la peligrosidad que supone entrar en el modo piloto automático, y nadie estará en desacuerdo si ello supone una falta de atención importante por ejemplo al conducir un automóvil, pero muy distinto es cuando uno corre, sobre todo en largas distancias, el llamado piloto automático suele asociarse con momentos de espontanea creatividad y soluciones inesperadas a diversas situaciones que surgen durante este mecanismo, solemos decir también, que “se nos encendió la lamparita” ante estas ocurrencias espontaneas, a continuación algunas citas de quienes proponen al mindfulness como una solución para contrarrestar el mecanismo del “piloto automático” . “Dejamos que la mente vaya en «piloto automático» sin que lo hayamos programado del todo bien”. Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p;10.

Con Mindfulness para runners, te proponemos un estilo de correr meditando, prestando atención a lo que quieres, a lo que predeterminas, sin dejar que la mente divague y llegue a alguna improvisación no deseada. Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p;126.

En pos de problematizar tal detracción a este mecanismo mental llamado “piloto automático” cuando corremos, podríamos también referir al mismo como un mecanismo natural y necesario, cuando se corre por largo tiempo y largas distancias, estar plenamente consciente de cada paso, sensación o respiración, puede resultar una muy tortuosa manera de correr, lo que llaman piloto automático es también parte de nuestro cable a tierra, tal expresión supone una válvula de escape de la realidad cotidiana, de hecho como deportista puedo dar cuenta de los beneficios que supone este mecanismo a la hora de nadar, pedalear o correr largas distancias, y lejos de traerme alguna complicación, es una verdadera terapia el dejar en libertad de pensamientos a nuestra mente mientras sorteamos todo tipo de obstáculos si es necesario de forma automática, no obstante dicho

mecanismo no solo me ha proporcionado bienestar al entrenar, sino que también en infinidad de veces me he trasladado al trabajo u otros lados en bicicleta en plena urbe y horas pico de tráfico, sin problemas alguno y me ha sucedido de llegar a mis lugares de destino, sin saber cómo y sin recordar haber pasado por un sitio u otro, pero con la satisfacción de haber resuelto en mi mente algo pendiente por resolver o simplemente dejar divagar los pensamientos y sentir al llegar un gran alivio por la desconexión que el traslado en piloto automático me proporciono, una verdadera terapia además de la maravillosa sensación de atemporalidad que se produce al vivenciar tales experiencias.

Al respecto me remitiré al autor novelista y corredor aficionado de varias disciplinas y entre ellas las ultra maratones, (Haruki Murakami 2012), quien en su reconocido libro “De que hablo cuando hablo de correr”, refiere “Parecería que hubiera puesto el piloto automático, de modo que si me hubieran dicho que continuara corriendo así más tiempo creo que hubiera podido superar los cien kilómetros” (p: 155).

Si nos adentramos en la práctica del running, encontraremos que las personas comienzan a correr o eligen como actividad el correr, por diversas razones, las más frecuentes son: Por salud general, por descanso psicológico (conocido como el cable a tierra). Como así también puede ser por búsqueda de mejora en el rendimiento y competición (Sea cual sea el nivel). “Me concentrare en cada una de las zancadas que deba dar. Pero al mismo tiempo intentare reflexionar sobre las cosas con la mayor amplitud de miras posible y ver los paisajes lo más alejados que pueda”. (Haruki Murakami, 2012, p: 223)

Sea el motivo por cual sea por el que corremos, todos somos conscientes de estar haciéndolo, y en muchas ocasiones al detalle, como es el caso de las personas que buscan mejora y rendimiento, ya que el autoconocimiento y atención en el hacer de la practica está la clave de la mejora. Pero es cierto también que muchas personas practican el correr con diversas intenciones relacionadas al bienestar y una de ellas es el distraerse y descansar de sus obligaciones a nivel psicológico, algunos reflexionan libremente sobre lo que necesitan sin proponérselo, otros optan por escuchar música a fin de no estar pendientes a cada instante del correr y las sensaciones inmediatas que este produce, ya que eso sería una verdadera tortura en el sentido de tornarse interminable y densa la sesión de

entrenamiento, es también una manera de aprovechar el tiempo de forma más eficiente pero en pensar en lo que se nos venga en gana o tengamos la necesidad, no algo sugerido o impuesto.

Bibliografía:

Haruki Murakami, “De que hablo, cuando hablo de correr”, Buenos Aires, TusQuets, 2012.

Kabat-Zinn Jon, “Mindfulness para principiantes”, Barcelona, Kairos S.A, 2013.

Moi González y Montse Rodríguez, “Mindfulness para corredores”, Barcelona, Planeta, 2016.

Lisenberg Marina, “Atención plena para niños y adolescentes”, Buenos Aires, Penguin Random House S.A, 2018.