



CUERPO Y MINDFULNESS

Belén de Rueda Villén
Facultad Ciencias del Deporte
Universidad de Granada
belenrv@ugr.es
<https://comunicacionysalud.es/>

La experiencia de habitar nuestro cuerpo se realiza cuando aparece una “alarma” dolorosa que nos recuerda que “tenemos cuerpo”. En realidad, lo “ocupamos”, convivimos cada día con él, “estamos en él”, pero sin consciencia, sin sentirlo ni tener una conexión profunda con sus manifestaciones. El objetivo del Mindfulness es convertir el cuerpo en una herramienta para conocer, para ver como la experiencia surge y desaparece, y así entrenar la aceptación. El cuerpo siempre está en el presente, y por lo tanto se puede utilizar como el espacio donde acudir cuando se quiere vivir la experiencia del aquí y ahora. El cuerpo en la meditación en Atención Plena, nos sirve de anclaje para conectar con el presente, ya que las sensaciones corporales son claves para entender que todo sucede ahora, es el elemento más tangible del momento, no el pasado ni el futuro. Donde enfoques la atención y el sentir, se va a mover tu cuerpo, él va a participar comunicando, traduciendo y moviéndose o paralizándose.

1. ¿POR QUÉ CUERPO Y MINDFULNESS?

Una necesidad

PORQUE....

La conexión con el momento presente, con el Aquí y Ahora se

convierte en una difícil tarea cuando nuestra día a día el estrés, los estímulos externos, “el tengo que”, desafina nuestro cuerpo lo que provoca una atmósfera emocional que no “suena” bien: Para detectar síntomas o para transitar un tratamiento, es clave escuchar lo que el cuerpo te habla. El cuerpo es el primer elemento tangible para detectar señales y para reconocer la realidad

PORQUE...

Si eres consciente de cómo afecta todo lo que ocurre en el exterior, si hay tensión en el cuello, en las manos, opresión en el pecho...tu cuerpo es el vehículo que te lleva a la consciencia. Es lo que propone mindfulness. No hay que adquirir nada nuevo, solo hacer pleno uso de del vocabulario corporal, que se enriquece y se forma a través de la práctica, del ejercicio como “habitud” de escucha y de entrenamiento; de un que cuerpo puede estar en movimiento, y también silenciado, en reposo

PORQUE...

En líneas generales, cuando estás en tu trabajo, en tu quehacer diario, te preguntas a menudo ¿Qué sabes? Pero es poco frecuente cuestionarnos ¿Qué SIENTES? ¿Sabes SER? ¿Te mimas, te cuidas? Llegar a identificar QUE SIENTES, COMO SIENTES, en



su doble vertiente de placer/displacer es una habilidad personal básica para manejar las situaciones laborales y aprender a encauzarlas con serenidad y sin un alto coste emocional. Todo ello va a influir en:

- • Tu bienestar y el porqué de aquello que sientes, la impresión de tu cuerpo **YO CONMIGO**
- • La capacidad de extraer y expresar al mundo exterior **YO CONTIGO**

Tu visión sólo se hará evidente cuando mires en tu corazón. Quien mira hacia afuera, sueña. Quien mira hacia adentro, despierta. (Carl Jung)

- • La capacidad de modificar, de modular, de intercambiar y compartir **YO CON LOS OTROS**

No tenemos una imagen estática y única de nuestro propio cuerpo. el cuerpo humano es la unidad de lo interior y lo exterior, de la impresión y la expresión, y esta dualidad explica el porqué de la importancia del binomio cuerpo-Mindfulness

PORQUE...

La conciencia de las sensaciones del cuerpo, sin querer cambiarlas, sin juzgarlas, y con total aceptación, es uno de los pasos de Mindfulness. Como explica el Dr. Daniel Siegel (2010) favorece la Integración Vertical (conexión del cerebro superior con el resto del cerebro extendido o sistema nervioso en el cuerpo, y conexión vertical entre los centros superior del

cerebro y los más profundos y emocionales) y, también, la Integración Horizontal (conexión entre los dos Hemisferios). Según Welwood (2000), las sensaciones corporales son el punto de partida para entender la naturaleza de la realidad despojada de los sesgos, ya que el cuerpo representa la fuente más accesible de nuestra experiencia del aquí y ahora.

PORQUE...

Los seres humanos conocemos todo lo que nos rodea a través del cuerpo mucho antes de que aprendamos a hablar. Al crecer, desarrollamos una modalidad prevalentemente verbal de vivir las sensaciones, y nos alejamos de la experiencia directa. El entrenamiento en **Mindfulness** ayuda a tomar conciencia del cuerpo de una forma que nos permite utilizarlo como un instrumento más fiable de conocimiento de la realidad y de nosotros mismos. (Crane, 2009) El autor concluye afirmando que “experimentar las sensaciones directamente a través del cuerpo ofrece un lugar diferente desde donde mirar el mundo, y una posición estratégica para relacionarse con nuestros pensamientos”. En este sentido apoya Kabat-Zinn (2005): - “*Antes de todo tenemos que volver al cuerpo, el lugar donde nacen los sentidos y lo que llamamos mente*”.

2.¿CÓMO PRESTAMOS ATENCIÓN AL CUERPO? IDENTIFICANDO Y CONECTANDO “TRES CUERPOS”

Habitar el cuerpo es fomentar la presencia física, para ello sólo tienes que: Parar y Observar. El



cuerpo es tu casa, es el que te permite protegerte, aprender, experimentar, amar, y sobretodo sentir. Habitar tu cuerpo es prestar atención a tu presencia física interna, no a la imagen, es estar presentes en tu cuerpo y sentir la vida dentro de él. No sólo tu sistema inmunológico se fortalece; tu sistema nervioso y tu sistema psíquico también se refuerzan enormemente. Habitar el cuerpo te protege y eleva tu frecuencia vibratoria.

Cuando estás en tu cuerpo, sabes lo que sientes, lo que es bueno para ti, lo que tiene sentido.

Te conectas con el flujo de la vida y expresas de una forma equilibrada.

Habitas tu cuerpo y en él tienes tres “estancias”

• CUERPO SENTIDO

Significa comenzar con la práctica de experimentar tus sensaciones corporales como energía base, facilitadora de emociones y reguladora del bienestar (es la “medicina del alma”). Como seres humanos habilitados para vivir en el mundo con un cuerpo que siente y una mente que piensa, no pienses en el cuerpo, en vez de pensar en el cuerpo siéntelo, el cuerpo nos habla, pero la mayoría de las veces no lo oímos ni entendemos. Requiere atención, escucha y aprender a descifrar sus mensajes. Por ello es importante la introyección en Mindfulness, que es la capacidad de conectar en profundidad con sensaciones corporales (internas y superficiales), ya que la sensación física grande, intensa, y sintomática del cuerpo, siempre fue primero sutil, pequeña... comenzó

desde lo imperceptible, hasta crecer y transformarse en otra cosa.

Resumiendo: el “cuerpo sentido”, significa que estás a la escucha de las sensaciones corporales, emociones y que efecto provocan en tu organismo, ¿Qué nivel de energía sientes? El cuerpo no miente, el cuerpo sentido es la “escucha interna”. El cuerpo sí que “engaña al cerebro” (en función de mi postura, puedo modular las emociones)

• CUERPO EXPRESIVO

Significa extraer, darle forma a través del cuerpo a tu cuerpo sentido, representa sacar fuera lo que llevas dentro, es el abordaje a lo que estás sintiendo, en el momento presente, con la intención de liberar y canalizar las emociones, es decir, la competencia que Bisquerra (2003) define como regulación emocional. Tu cuerpo siente, presiente, intuye y sabe claramente lo que sucede y lo que necesita, tiene un lenguaje propio que merece la pena conocer. Al habitar el cuerpo expresivo, la energía se dinamiza y fluye sin bloqueos, y los movimientos se hacen más fluidos, espontáneos y coordinados. Asentarse en el cuerpo centra la mente, lo que tiene la virtud de despertar los sentidos y las sensaciones. El estar bien enraizados proporciona: presencia, equilibrio, confianza y sensación de integridad entre lo que siento y como lo expreso.

La expresión es un medio para la regulación de la vida afectiva, la liberación de tensiones y conflictos, la comunicación de necesidades y deseos, contigo mismo/a, el acceso a la propia subjetividad, la



apropiación de las representaciones sociales, la afirmación de uno mismo, para llegar Es fundamental para la comunicación, y puede ser intencionada o espontánea. Tu cuerpo en movimiento y silencio es el gran medio para expresar y canalizar el cuerpo sentido

• CUERPO COMUNICATIVO

La tercera dimensión cuerpo comunicativo: tu expresividad construida para conectar con los demás, con el entorno, para crear un “texto corporal” por medio de la comunicación no verbal, y es en esta dimensión donde eliges “que tipo de música quieres interpretar con la expresión motriz”, que intencionalidad tienes en las relaciones con los demás ¿son gestos comunicativos que transmiten bienestar, y crean un clima confortable y cálido? EL cuerpo comunicativo está en un contexto, comunicarnos también con la naturaleza (senderismo consciente) no solo es expresar, sino recibir, acoger. Su etimología procedente del latín *communicare* significa compartir, transmitir e intercambiar con él.

El cuerpo comunicativo desde Mindfulness promueve intercambio en una relación con los otros fundada en la confianza y la aceptación.

El cuerpo comunicativo encuentra una nueva posibilidad de relacionarnos con el mundo. Logra la plenitud a través de la escucha activa con atención plena, la compasión, el bien común y de la humanidad compartida

3.¿QUÉ HERRAMIENTAS CONECTAN CUERPO Y MINDFULNESS? PASAMOS A LA ACCIÓN

¿En qué consiste el entrenamiento? Básicamente, en comenzar a pasar nuestra atención a un registro sensitivo, a la sensación pura, y no a nuestro concepto de ella, a nuestra idea. Muchas personas, puestas a sentir el cuerpo, piensan en él o hacen visualizaciones complejas donde proyectan su propia imagen en una pantalla mental. El desarrollo vivencial de estas tres dimensiones, no es un “entrenamiento intuitivo”, lo podemos identificar como áreas conectadas que se entrenan de forma consciente, y nos facilitan una más “adaptada y feliz” relación conmigo mismo y con los demás.

ESQUEMA CORPORAL: Es la representación que tenemos de nuestro propio cuerpo, de las partes que lo componen, de las posibilidades de movimiento y acción, así como de sus diferentes limitaciones.

IMAGEN CORPORAL Por otro lado, la imagen corporal es la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos, la forma en cómo nos vemos y nos imaginamos. La imagen corporal también se relaciona con la manera en que nos conducimos dentro de ese cuerpo: si nos sentimos fuertes, capaces, atractivos y en control de nuestra vida y acciones.

Aunque a veces, puede ser difícil entender todos estos sentimientos que tenemos respecto a nuestro cuerpo, es importante considerar que la construcción de lo que somos como individuos está com-



puesto por muchos elementos; somos un cúmulo de cosas que nos hacen SER lo que somos; concentrar nuestra atención sólo en la apariencia corporal, le resta valor a los demás aspectos de nuestro SER.

Para mejorar nuestra imagen corporal es importante comprender que no se trata de cómo te ves, sino de cómo te sientes contigo mismo. Mindfulness origina una fusión entre Esquema, imagen, y consciencia corporal, un ajuste entre esos tres elementos

pasamos a la acción...





REFERENCIAS

- Abardía, Colás, F. (2014). *Pedagogía Corporal Mediativa. La Met-tasession como recurso para una Expresión Corporal consciente*. Palencia, Re-Quality SL.
- Alvear, D. (2015). *Mindfulness en positivo. La ciencia de la atención plena y la psicología positiva en el camino del bienestar*. Lleida: Editorial Milenio.
- Bisquerria Alzina, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Universidad de Barcelona.
- Cebolla, A. (2014). ¿Por qué y para qué sirve practicar Mindfulness? Mecanismos de acción y eficacia. En A. J.C. Martí, J. García Campayo y M. Demarzo (Eds.). (pp. 65-84). *Mindfulness y ciencia: de la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. *IEEE signal processing magazine*, 25(1), 176.
- Gilbert, P. (2009) *The compassionate mind*, London: Constable & Robinson.
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologists: Paying kind attention to the perceptible. *Mindfulness*, 1, 87-97.
- Letters, 421(1), 16-21. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17548160>
- Moñivas, A., García-Diex, G. G., & García-de-Silva, R. (2012). *Mindfulness (atención plena): concepto y teoría*.
- Neff, K. (2012). *Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo*. Ediciones ONIRO.
- Pastor, L. C. D. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación: eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness*. Tesis doctoral, Granada, Editorial de la Universidad de Granada.
- Pérez, M. A., y Botella, L. (2006). *Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas*. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 77-120. <http://revistadepsicoterapia.com/concienciaplena-mindfulness-y-psicoterapia-conceptoevaluacion-y-aplicaciones-clinicas.html>
- Rosenberg, M. (2006) *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Siegel, D. J. (2010) *Cerebro y mindfulness*. Barcelona: Paidós Transiciones.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simonand Schuster.
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información Psicológica*, 100, 162-170.
- Welwood, J. (1980). Reflections on psychotherapy, focusing, and meditation. *Journal of Transpersonal Psychology*, 12(2), 127-141.