

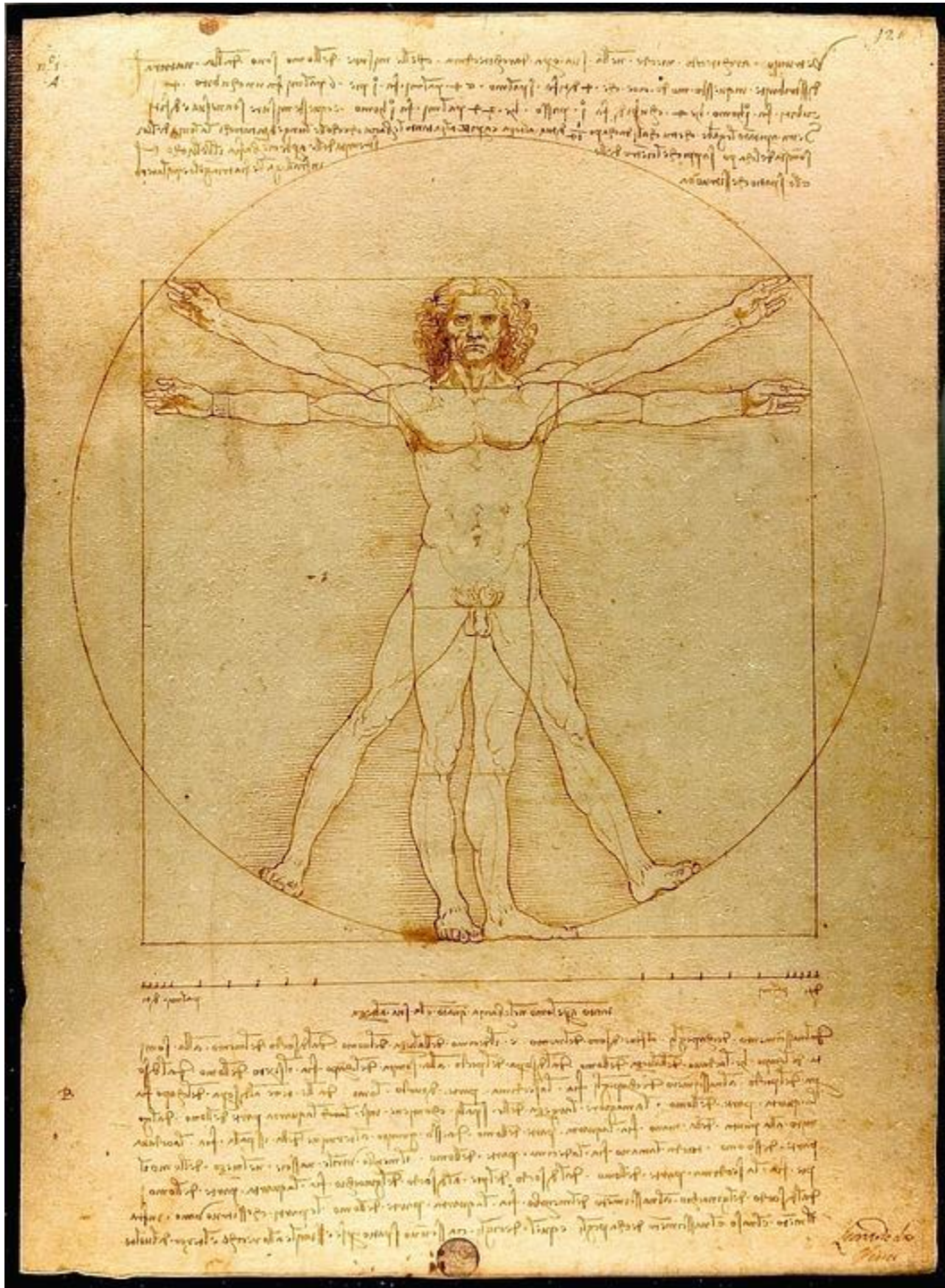
SEMINARIO

CONSCIENCIA PLENA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Módulo 1
Equilibrio cuerpo-mente-consciencia
en el bienestar multidimensional



MÓDULO 1: EQUILIBRIO CUERPO-MENTE-CONSCIENCIA EN EL BIENESTAR MULTIDIMENSIONAL



"Sé sobrio en el comer, activo y casto...Jamás descuides la salud del cuerpo. Dale con mesura comida, bebida, ejercicio y descanso, ya que armonía es todo aquello que edifica".

PITÁGORAS, VERSOS ÁUREOS

"Los ejercicios físicos deben ir ante todo encaminados a desarrollar la fuerza moral".

PLATÓN

CONTENIDO

Introducción	P. 4
Naturaleza multidimensional del ser humano	P. 4
Atención o consciencia plena como estilo de vida	P. 6
Tips de mindfulness aplicado al fitness	P.10
Propuesta de "scáner" corporal para antes y después del entrenamiento	P.10



El material formativo del Proyecto DELPHI está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Puede ser copiado y redistribuido en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos: otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia; no usar el material con fines comerciales; compartir el material en forma parcial o total sin transformarlo, sabiendo que, si éste se transforma, no puede ser distribuido

INTRODUCCIÓN

Si asumimos que la salud es un bienestar físico, mental y social (OMS) y que el Ser Humano es por naturaleza saludable, entonces, ¿por qué sufre?, ¿por qué perdió el bienestar?

Estas circunstancias pueden ser diferentes aspectos de una percepción "exclusivamente tridimensional" del tiempo, las formas, los acontecimientos y las relaciones humanas, la cual ha influido profundamente en la ciencia, en el arte y en general en todos los aspectos de la sociedad en los últimos siglos, y, a nivel de la medicina ha llevado al olvido de la condición multidimensional del Ser Humano, considerándolo solo como una "máquina" compuesta de huesos, vísceras, sangre, calcio, hierro, etc., ubicada dentro del espacio y del tiempo, sin relación con los ciclos del universo.

Los avances en la física traen radicales cambios en los conceptos de materia, forma, partes, espacio, causa, efecto, tiempo, llevando a una percepción "cuántica", "relativista" o "multidimensional" del mundo, ampliando la visión mecanicista del universo con sus leyes absolutas, revaluando el concepto del tiempo lineal, la separación entre el individuo y el mundo; incluso han demostrado que el propio experimentador influye en los resultados de sus experiencias y que todo el cosmos está interconectado en un gran campo unificado.

La medicina según la física moderna considera al cuerpo humano como un conjunto de sistemas celulares auto ordenados, en constante recambio e interacción dinámica con el universo, ubicado en varias dimensiones según la frecuencia de vibración de sus unidades subatómicas y en el cual actúan los principios de autoorganización que explican cómo surge el orden del caos.

Dentro de los principios de autoorganización se encuentra la homeostasia o "Fuerza Curativa Interior", descrita como un conjunto de procesos que se activan ante los constantes estímulos que alteran el ambiente genético celular, y su objetivo es recuperar el equilibrio y mantener el ESTADO NATURAL DE SALUD.

Recientes investigaciones en neurociencia mencionan que cada célula que coexiste en el cuerpo humano contribuye a la homeostasia y se beneficia de ella, si se le propicia un ambiente interno saludable, con una concentración adecuada de nutrientes y con una óptima reacción ante los constantes estímulos sensoriales o "agentes estresores". Por otro lado, cada día se encuentran mayores evidencias de la relación entre la actividad física y el fortalecimiento del natural equilibrio vital del cuerpo humano.

NATURALEZA MULTIDIMENSIONAL DEL SER HUMANO

Reflexiones

✚ Nos preguntamos:

- ¿Es el cuerpo humano solo lo que vemos y tocamos?
- ¿Es el cuerpo humano solo una máquina compuesta de huesos, órganos, sangre, calcio, hierro, etc.?
- ¿Cuál es la cantidad aproximada de células que componen el cuerpo humano adulto?
- ¿Cuántas células se recambian por día en un cuerpo humano adulto?
- ¿Cuántas se han recambiado en nuestro cuerpo desde que iniciamos esta sesión?

- ¿Es este cuerpo una percepción limitada de algo más profundo?
- ¿Dirigimos la atención a nuestro cuerpo, lo sentimos, sentimos su vitalidad, podemos sentir el campo de energía sutil que impregna la totalidad del cuerpo y llena de vida vibrante cada órgano, cada célula?
- ¿Podemos sentir ese campo de energía sutil en todas las partes de nuestro cuerpo, como un campo de energía unificado?
- ¿Podemos sentir nuestro cuerpo interno mientras nos relacionamos con otras personas, con la naturaleza?
- ¿Sentimos nuestro cuerpo desde dentro como un campo energético unificado, casi como si estuviéramos escuchando o leyendo con todo nuestro cuerpo?

EL SER HUMANO Y EL CAMPO UNIFICADO

Teniendo presente que el cuerpo humano es un conjunto de sistemas celulares, los cuales a la vez tienen una gran complejidad en su funcionamiento, que abarca la conducción de señales constante entre el microcosmos y el macrocosmos, damos una revisión a los siguientes fragmentos relacionados con los sistemas corporales y su esencia de equilibrio vital. *(Adaptado del módulo Inteligencia emocional aplicada a la salud).*

Lectura 1

"El universo que percibimos, y que no percibimos, se manifiesta como un ordenamiento rítmico de diversas vibraciones; este ordenamiento está presente en un átomo, en un hombre, o en un sistema solar. Revelar sus correlaciones, las leyes que las rigen, su propósito individual y como parte del todo, ha sido objeto de la búsqueda del conocimiento en todos los tiempos.

Al tratar de comprender, partiendo de una actitud que separa al observador de lo observado, con una aproximación racional marcada por las limitaciones que nuestros sentidos, y desde ellos el cerebro, tienen del espectro total de vibraciones, le hemos dado vida independiente a cada cosa, a cada situación que nuestros códigos registran, separadamente del contexto donde los fenómenos existen; hemos llegado al sobredimensionamiento, la separatividad, y nos hemos alejado cada vez más de la comprensión de las causas y de la unidad.

Lo que vemos como una causa desde un nivel puntual, es sólo efecto de una causa mayor en una perspectiva más amplia; la separación surge de la conciencia de separación, de la dificultad de encontrar el común denominador en la aparente diversidad, de la percepción de un mundo de múltiples causas y efectos inconexos, sin relación con un propósito común; el aislamiento proviene del desconocimiento del papel que cada parte tiene dentro del todo.

La disolución de las fronteras que crean categorías antagónicas, la inclusión de lo observado como lo desconocido, hasta hacerlo parte de sí, de la conciencia, del ser, nos permitirá comprender el universo y la parte como una única realidad móvil e indivisible".

Dra. Luz Angela Carvajal

Lectura 2

"El cuerpo físico es el componente más denso de la serie de campos interactivos de energía, los cuales están conectados por una compleja red de conductos energéticos: El interfaz físico-etéreo. Dichos conductos permiten la expresión de fuerzas vibratoriales menos densas, en el cuerpo físico, marcando el patrón de crecimiento celular y la individual forma de expresión de la conciencia. Esta red de conductos tiene varios centros energéticos, llamados chakras, los cuales actúan como transformadores de las energías vibratoriales de diferentes frecuencias, a través del sistema endocrino".

"Chakra en sánscrito quiere decir rueda; se dice entonces, que un chakra es un vórtice de energía donde se produce un entrecruzamiento de "líneas" de fuerza en forma de remolino, que permite el intercambio de energía entre el hombre y el universo; se hallan asociados a plexos nerviosos, o estructuras del sistema nervioso, que son en última instancia la expresión a nivel denso, del mismo fenómeno energético. Los chakras mayores se distribuyen a lo largo de la columna vertebral, en relación con la ubicación de las glándulas; rigen la actividad del sistema glandular y se conectan por una red energética llamada red de nadis, asimilable a la red del sistema nervioso". *La curación energética, Richard Gerber*

ATENCIÓN O CONSCIENCIA PLENA COMO ESTILO DE VIDA

"Ese presente no es el presente tridimensional; sólo lo puede vivir la consciencia viviendo ese presente que rompe la tridimensional y horada la cuarta dimensión en adelante. Ese presente se llama consciencia, porque ésta si es constante. Vivir consciente despidiendo el pasado y recibiendo el futuro"
KELIUM ZEUS, Serie Tao Te Ching

"Nuestro verdadero hogar es el momento presente". Thich Nhat Hanh

Lectura 1

"La atención plena es un estilo de vida basado en la consciencia y en la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente.

Es una actitud global ante la vida, y no ha de ser considerada como una técnica concreta de relajación, aunque su aprendizaje puede partir de sencillos ejercicios que, progresivamente, nos ayuden a asentarla como un hábito en nuestra vida.

Para nuestros fines educativos nos fijaremos como meta que nuestros alumnos sean capaces de lograr un estado de consciencia y de calma que les ayude a conocerse mejor, autorregular su conducta y ser más conscientes del momento presente, como modo de alcanzar mayor bienestar y felicidad. Se observan nuestras experiencias, se aceptan tal y como son y aprendemos de ellas.

Dos componentes básicos en la atención plena:

-La instrucción fundamental: Se trata de ser consciente, de observar, de constatar lo que está haciendo la propia mente en el momento en que dicha acción se está produciendo. (Simón, 2011).

-La actitud en el presente que se caracteriza por seis aspectos:

Aceptación, que no equivale a "resignación"; significa reconocer la realidad que nos ofrece el momento presente, sin negarla y admitiendo su existencia tal cual es.

Soltar o desprenderse, que implica no apegarse a las cosas, reconocer su naturaleza impermanente, saber renunciar a nuestras creencias erróneas y estar abiertos a lo que la realidad nos muestra.

Abstenerse de juzgar, intentando percibir la realidad tal y como es, con ecuanimidad y sin imponerle nuestros criterios, para estar plenamente abiertos y poder conocer la verdadera naturaleza de las cosas.

Curiosidad o mente de principiante. Se trata de estar abiertos a la novedad, con curiosidad y sin estar apegados a nuestras experiencias previas, como si viviéramos cada instante por primera vez.

Amor. Observamos a los objetos de nuestra atención con actitud amorosa, llena de cariño, dirigida tanto a nosotros mismos como a la realidad que nos rodea.

Considerar el presente como un regalo, como nuestro verdadero hogar, lleno de maravillas y de misterios que se nos hacen visibles gracias a que lo vivimos de modo consciente.

-La actitud hacia el pasado: no se trata de renunciar al pasado, sino de no dejarse influir por circunstancias pasadas que nos produjeron emociones dolorosas que a menudo limitan.

-La actitud hacia el futuro: no se trata de renunciar al futuro o dejar de hacer planes para el mañana. Se trata de vivir plenamente en el presente, abandonando la obsesión por el futuro, el pensar que la felicidad vendrá en un momento lejano, cuando hayamos conseguido una serie de metas. La vida es una sucesión de momentos presente. *Aulas felices – Atención plena en la escuela*

Extraído de:

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Ejemplos de ejercicios que ayudan a asentar la consciencia plena como un hábito de vida

Saber lo que hacemos, mientras lo hacemos constituye la esencia de la práctica de la atención plena. Kabat-Zinn, 1990

En cualquier caso, es importante realizar estos ejercicios con plena consciencia, vivenciando con la mayor intensidad posible las imágenes y sensaciones que cada frase o palabra nos evoca, evitando caer en una repetición mecánica de palabras y en un mero inspirar y espirar sin más.

- **Respiración combinando frases o palabras clave.** Esta es una técnica clásica en la meditación zen, que consiste en asociar, tanto a la inhalación como a la exhalación, una imagen en forma de frase o de unas pocas palabras. Tomemos como ejemplo un sencillo ejercicio propuesto por Nhat Hanh (1993):

Al inspirar, calmo mi cuerpo.

Al espirar, sonrío.

Al inspirar, vivo en el presente.

Al espirar, sé que es un momento maravilloso.

- **Meditación caminando.** La meditación caminando es otra técnica que procede de las tradiciones budistas y consiste en acompasar el ritmo de la respiración a los pasos que damos mientras caminamos.
- En su forma más sencilla, podemos comenzar caminando muy lentamente: cuando apoyamos el pie izquierdo sobre el suelo, comenzamos a inspirar y, cuando nuestro pie derecho comienza a apoyar el talón en el suelo, iniciamos la espiración.
Consiste simplemente en caminar, experimentando a fondo las sensaciones que nos produce la respiración, el contacto de los pies sobre el suelo, la calma que produce caminar despacio y relajadamente... Se debe caminar erguido y resulta más cómodo uniendo ambas manos ligeramente por debajo del ombligo (por ejemplo, con la mano derecha cerrada con el pulgar dentro del puño, y reposando el dorso de esta mano sobre la palma de la mano izquierda extendida).
Son posibles muchas variaciones de esta técnica: en vez de andar lentamente, si caminamos un poco más rápido, podemos buscar un ritmo personal de respiración que se adapte a nuestros pasos –por ejemplo, tres pasos inspirando y otros tres espirando–.
También podemos asociar a cada paso una frase, un verso o una palabra clave, al igual que hacíamos en los ejercicios ya descritos de “respiración combinando frases o palabras clave”. Pueden encontrarse ejemplos interesantes en otra obra de Thich Nhat Hanh (1996), *“El largo camino lleva a la alegría”*.
En cualquiera de las variaciones que realicemos, se trata siempre de ejercitar la atención consciente y disfrutar del momento presente, al igual que sucedía con los ejercicios de meditación basada en la respiración que ya hemos comentado. Caminar y respirar conscientemente constituye una práctica que nos puede aportar una sorprendente serenidad, y ayudarnos a fortalecer la atención plena y a valorar el momento presente y disfrutarlo con intensidad. Si se practica en grupo, es posible lograr un estado colectivo de paz que cree una sensación de calma y bienestar muy intensos.
- **Yoga, Tai Chi y Chi Kung.** La práctica regular de tales disciplinas, además de aportar beneficios para la salud cada vez más conocidos, puede ayudarnos a potenciar la calma, la concentración y el equilibrio mental.

La atención plena en la vida cotidiana

- ***Saborear un alimento.*** Habitualmente, solemos comer de un modo rápido y poco centrados en lo que estamos haciendo, con múltiples distracciones: la televisión, conversaciones, nuestras preocupaciones, etc. Pero ahora lo que pretendemos es llenar de consciencia el acto de comer: para ello les pediremos que observen tranquilamente el alimento antes de comerlo, que perciban su aroma, sientan su sabor, lo mastiquen con calma y sean conscientes de las sensaciones que el alimento produce en su boca, que piensen en todas las circunstancias que han hecho posible poder disfrutar de ese alimento –el sol que lo ha madurado, la tierra y el agua que le han permitido desarrollarse, las personas que lo han cultivado o elaborado y nos lo han hecho llegar...–, y también que se maravillen y se sientan agradecidos por el hecho de poder disponer de comida, en un mundo donde muchas personas sufren tremendas privaciones.
- ***Contemplar con placer una imagen, escuchar una música, o ambas cosas a la vez.*** ¡Cuántas veces las personas adultas pasamos junto a un bello paisaje sin apenas disfrutarlo! ¡O invertimos más tiempo en hacer una foto que en saborear en directo la imagen que estamos fotografiando!

- **Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia.** Actividades cotidianas que a menudo realizamos de forma automática, pueden convertirse en una fuente de nuevas experiencias si las realizamos a la luz de la atención plena. Los adultos podemos encontrar una nueva dimensión en situaciones tales como hacer las camas, fregar la vajilla, conducir o hablar por teléfono, por poner algunos ejemplos.
De este modo, lo que pueden ser tareas rutinarias y, en ocasiones, poco satisfactorias, se convierten en una ocasión para disfrutar del presente y encontrar elementos positivos donde antes no los veíamos. Se trata de prestar una mayor atención a lo que estamos haciendo, realizándolo a un ritmo algo más lento si es posible, e incluso combinando la acción con la respiración consciente si ello nos ayuda. Por ejemplo, cuando suena el teléfono, en vez de contestar de un modo automático, podemos dejarlo sonar un par de veces, mientras respiramos y pensamos que un ser humano nos está llamando y le agradecería encontrar una respuesta cálida y afable. O, cuando fregamos los platos, podemos concentrarnos en la sensación de frescor o calidez del agua en nuestras manos, y en la maravilla de poder disponer de agua corriente, un bien escaso en muchas partes del planeta, lo que nos llevará a ser más conscientes de la necesidad de utilizar responsablemente los recursos y ser unos consumidores más respetuosos con el medio ambiente.

- **Versos para no olvidarse de vivir.** Este es precisamente el subtítulo de un sugerente libro de Nhat Hanh (1990), en el que ofrece una serie de propuestas muy interesantes, a partir de la recitación de *gathas* –término sánscrito que significa “versos” o “himnos”– que nos ayudan a recordar la importancia de vivir atentamente el momento presente. Veamos un pequeño ejemplo (op. cit., p. 20):
*El agua fluye sobre estas manos.
Puedo usarla sabiamente
para conservar este maravilloso planeta.*
Esta antigua técnica procedente de la tradición zen produce unos efectos muy beneficiosos: al recitar unos versos compuestos para una circunstancia concreta –como lavarse las manos, conducir un coche, encender el televisor, etc.–, nos volvemos más atentos hacia lo que estamos realizando y, cuando los versos terminan, podemos seguir actuando con un estado de consciencia más elevado.

- **Sonreír.** Una acción muy sencilla y fácil de aplicar consiste en esbozar voluntariamente una sonrisa, y nos puede ayudar a aumentar nuestra consciencia de las cosas positivas, o bien aportarnos un sentimiento de control cuando las circunstancias no son favorables. Existen algunos estudios experimentales que sugieren que el rostro, así como la voz y el cuerpo en general, pueden enviar al cerebro señales de que están experimentando una emoción concreta, y eso hace que la sintamos realmente (aunque, al parecer, con un nivel de intensidad menor que en una situación real): es lo que los investigadores denominan “hipótesis de la retroalimentación facial” (Lyubomirsky, 2008: 283).

- **Un día de atención plena.** ¿Te atreves a escoger un día de la semana y comprometerte a vivirlo con la mayor presencia consciente posible? Esta propuesta, que a los adultos nos puede resultar sumamente provechosa, puede convertirse también, con las lógicas adaptaciones necesarias, en un potente motor de desarrollo personal para niños y jóvenes. Evidentemente, es imposible –incluso diríamos que no sería deseable– estar *todo* el día contemplando *todos* los sucesos a la luz de la atención plena.

Más bien se trata de comprometerse con uno mismo a que, durante el día que escojamos, vamos a intentar vivir con la máxima plenitud posible, estando atentos a lo que realizamos con el fin de disfrutar más de lo positivo y transformar lo negativo que vaya surgiendo.

- ***Incorporar pausas de atención plena en la vida diaria.*** Vivir un día de atención plena no siempre es posible, por las dificultades evidentes que implica o bien por nuestra capacidad de llevarlo a cabo. Pero lo que sí es posible y muy recomendable es incluir en nuestra rutina cotidiana algunos breves momentos en los que volvamos a nosotros mismos y, rompiendo los automatismos que nos suelen impulsar, permitamos emerger un mayor nivel de conciencia en nuestro interior. Así, podemos detener durante unos segundos o minutos la tarea que estemos realizando y practicar algún ejercicio de meditación basada en la respiración, meditar caminando, hacer unos sencillos ejercicios de estiramiento muscular, recitar un *gatha* o simplemente sonreír.

Extraído de:

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

TIPS DE MINDFULNESS APLICADO AL FITNESS

Reflexión

- ✚ Imaginamos las formas en las que podamos aplicar la consciencia plena en la práctica del ejercicio físico y estar presentes y ser conscientes durante el entrenamiento.

Revisamos algunos de los tips planteados por entrenadores en este aspecto:

- Tomando consciencia del cuerpo, identificando las fortalezas ya desarrolladas y las condiciones a fortalecer, para no exigirse más de la cuenta.
- Concentrarse en cada movimiento, entendiendo lo que se está haciendo, identificando los músculos que están activados, conociendo la técnica adecuada, mirarse al espejo, corregir la postura, ir al propio ritmo sin compararse con los demás.
- Consciencia plena de la respiración, y en la medida de lo posible, sincronizarla con los movimientos.
- Disfrutando del proceso del entrenamiento, más que del resultado, apreciando los avances que se han ido logrando.
- Disfrutando el momento, dejando lo demás para más tarde.
- Combinando la actividad física con frases de poder o con mantrams para mutar y conectar con la Esencia, usando el poder de la energía kundalini.

PROPUESTA DE "SCÁNER CORPORAL" PARA ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Realizamos una práctica personal de Consciencia Plena-Mindfulness llamada "scáner corporal", a nuestro estilo y ritmo, haciendo una visualización en la que recorreremos todo nuestro cuerpo de arriba a abajo, con inmensa gratitud, llenándolo de luz dorada y sonriéndole, teniendo presente aspectos como:

- Practicar la respiración consciente

- Sentir el campo de energía sutil que impregna la totalidad del cuerpo y llena de vida vibrante cada órgano, cada célula
- Visualizar los sistemas corporales en inteligente interacción, las células, los genes, el líquido extracelular donde viven las células, los chakras, etc.
- Sentir nuestro cuerpo interno mientras nos relacionamos con las otras personas
- Sentir que somos uno con la naturaleza
- Sentir nuestro cuerpo desde dentro como un campo energético, casi como si estuviéramos escuchando o leyendo con todo nuestro cuerpo
- Visualizar la integración del cuerpo siendo parte del campo unificado, como un río diluyéndose en el mar.

Si existe alguna situación de desequilibrio de la salud, hacemos especial énfasis en los órganos relacionados, detectando el mensaje de luz que nos trae, reafirmando nuestro Estado Natural de Salud.

Más sensaciones que imágenes. Fúndete con el campo energético, de modo que desaparezca la sensación de dualidad entre el observador y lo observado, entre tú y tu cuerpo. Poco a poco se va disolviendo la distinción entre lo interno y lo externo, de modo que ya no queda cuerpo interno. Entrando profundamente en el cuerpo, lo has trascendido. Eso te libera del mundo de la forma y de la identificación con ella. Cuando tu conciencia se dirige hacia fuera, surgen la mente y el mundo. Cuando se dirige hacia dentro, alcanza su propia Fuente, lo No Manifestado. Cuando vuelves al mundo manifestado, retomas la identidad en la forma a la que habías renunciado temporalmente. Tienes un nombre, un pasado, una situación de vida, un futuro, pero ya no eres la misma persona que antes, has vislumbrado una realidad dentro de ti que "no es de este mundo", aunque tampoco está separada de él, del mismo modo que no está separada de ti. Eckhart Tolle