




En busca del bienestar holístico

Práctica de la atención plena

Glòria Rovira

EUSES. Universidad de Girona



Esta es una reflexión sobre el papel del ejercicio físico consciente en nuestro bienestar personal y social, y sobre la capacidad introyectiva o de autoconocimiento que todos tenemos. Una capacidad que es posible desarrollar y entrenar; tan solo requiere silencio y escucha, la percepción del aquí y ahora, sin emitir juicios, sintiendo. Se trata del cultivo de la autoatención a través de la práctica motriz y el bienestar holístico que esto comporta.

PALABRAS CLAVE

- EJERCICIO FÍSICO
- BIENESTAR HOLÍSTICO
- AUTOATENCIÓN
- PRÁCTICA MOTRIZ



Este artículo está inspirado en el trabajo que lleva realizando la autora en la formación inicial y permanente del profesorado a lo largo de los últimos diez años. Es una invitación a que las personas que nos dedicamos a la educación incorporemos en nuestro día a día la práctica de la atención plena.

ANTE EL DOLOR: ANESTESIA O CONCIENCIA

Qué tienen en común Thérèse Bertherat, Gerda Alexander, Mathias Alexander, Moshe Feldenkrais o Joseph Pilates. Pues que todos ellos son personas que, gracias al dolor causado por una enfermedad o una lesión, exploraron la manera de aliviar o eliminar su malestar a través del ejercicio físico consciente. Fruto de esta búsqueda, crearon sus propias técnicas o métodos, respectivamente: antigimnasia, eutonía, técnica Alexander, método Feldenkrais, y Pilates.

Denominamos a todas estas técnicas, y a otras tantas como el yoga, el taichí, el chi kung o la meditación, *prácticas motrices introyectivas* (Lagardera, 2003). Se trata de prácticas motrices que estimulan el autoconocimiento, el cuidado de uno mismo y el bienestar a través de la práctica consciente de ejercicios de respiración, estiramientos, postura o meditación, facilitando la percepción en el aquí y ahora, la escucha sin emitir juicios, tan solo sintiendo; se trata del cultivo de la autoatención a través de la práctica motriz.

Muchas investigaciones muestran que ejercitarse en algún tipo de práctica motriz introyectiva tiene un impacto muy positivo en el bienestar físico, emocional, psicológico y relacional. Las consecuencias de la práctica se hacen notar en la

Las prácticas motrices introyectivas generan un efecto positivo en el bienestar holístico



disminución del dolor, la depresión, la hostilidad, la ansiedad, el nerviosismo, la tensión, el estrés, la preocupación, la fatiga o el nerviosismo.

También se ha comprobado que repercute en el aumento de la autorregulación emocional, la empatía, la autocompasión, la compasión, la integración social, la claridad mental, el bienestar subjetivo, la capacidad de resiliencia interior, el estado de atención plena o conciencia plena, la mejora del estado de ánimo o las emociones positivas.

Por tanto, podemos afirmar que las prácticas motrices introyectivas generan un efecto positivo en el bienestar holístico, global (Rovira y otros, 2014). Lo que entronca perfectamente con la definición del concepto de salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

*Estado de bienestar físico, mental y social, y no únicamente la ausencia de afecciones y enfermedades.*¹

La experiencia personal de los autores y autoras antes presentados nos sirve para darnos cuenta de que, al prestar atención al dolor, estamos tomando conciencia de las respuestas de alarma de nuestro cuerpo. Y, en consecuencia, podemos ejercitarnos y aprender a relajarnos, a sentir bienestar, disponibles para la acción o la no acción... El cuerpo físico habla y podemos aprender a escucharlo. El cuerpo no es tan solo una amalgama de músculos, huesos y órganos; está surcado por las emociones, los pensamientos y todo un



mundo simbólico. El síntoma físico también nos habla de este cuerpo global, holístico. Hacer caso a las señales del cuerpo, prestarle atención plena, es un recurso bien sencillo a nuestro alcance, sostenible y respetuoso.

Y ¿para que nos sirve la experiencia del dolor? Existe una rarísima enfermedad, el mal de CIPA o de insensibilidad al dolor; padecerla significa, en la mayoría de los casos, no alcanzar los dos o tres años de vida. Los niños y niñas con esta enfermedad se ven expuestos a situaciones peligrosas para su vida sin sentir el más mínimo dolor, quemarse en un fuego o romperse una pierna jugando pueden ser un estímulo suficiente para que cualquier persona se aleje del peligro, pero quien padece este mal no puede reaccionar.

Aunque este es, sin duda, un caso extremo y poco común, nos sirve para reflexionar sobre la idea de que sentir dolor es un mecanismo corporal de alarma que nos permite sobrevivir. Este dolor es el que nos permite activar respuestas para autorregularnos.

¿Qué hacemos cuando sentimos dolor muscular, una migraña, dolor premenstrual o estrés? ¿Tomamos un analgésico, un relajante muscular, Valium, Prozac? ¿Cómo es nuestra manera de afrontar la situación?

Culturalmente, aprendemos a percibir y gestionar el dolor y, a pesar de que cada persona reaccionamos de modo distinto ante la experiencia, parece una actitud muy extendida en nuestros días tapar a toda costa cualquier síntoma de malestar gracias a algún fármaco. Y no nos referimos a los casos de extrema gravedad, sino a esa infinidad de dolores leves de los que nos aquejamos habitualmente.

¿Quién no conoce a alguien, familiar o amistad, que tome más de tres pastillas al día? ¿Qué ocurre si aprendemos a dirigir la atención hacia estos dolores, a gestionarlos, a mitigarlos o incluso a evitarlos? ¿Qué pasa si, como Bertherat, Alexander, Feldenkrais o Pilates, nos escuchamos, nos exploramos, dirigimos una mirada consciente y atenta hacia nosotros mismos? ¿Y si aprendemos a dirigir la atención hacia la vida sensible y nos abrimos a la percepción sin juicio? En esto consiste la práctica de la introyección motriz.

PASO A PASO: LA EDUCACIÓN DE LA ATENCIÓN PLENA

A veces, les digo a los alumnos y alumnas que se muevan desde la apetencia. ¿Y eso cómo se hace? Más allá de la forma estereotipada de una técnica, qué otra manera tienes de moverte o parar, a partir de lo que hoy necesitas, de cómo estás en clase, aquí y ahora. Cómo te sientes. Escúchate, dirige la mirada hacia ti. Aprende a reconocerte, a cuidarte, a descubrir aquello que te hace bien. Nadie mejor que tú sabe lo que tú precisas... Entonces, vamos, silencio, escúchate, explora, con curiosidad y atención plena. Actúa desde lo que sientes y no desde lo que piensas que sientes. Y de esto trata la introyección motriz.

La práctica motriz introyectiva nos entrena a implicarnos totalmente en las acciones motrices

■
¿Y si aprendemos a dirigir la atención hacia la vida sensible y nos abrimos a la percepción sin juicio?

que realizamos, entregarnos con plena conciencia a lo que nos ocurre en este preciso instante, inmersos en el aquí y ahora; se trata de una conciencia unitaria, donde mente y cuerpo no están disociados. Es un instante en el que pensamiento, acción y emoción convergen, una armonía entre el pensar, sentir y estar.

Cuando prestamos atención al cuerpo físico, ampliamos el conocimiento que tenemos de él, es un conocimiento sensitivo, vivencial, que se refiere a sentir mis brazos, la posibilidad de moverlos voluntariamente, de controlar su estado tónico. Sentir su presencia, no imaginar, ni pensar en el brazo, sino hacerse cargo de su volumen, de su densidad, de su textura, de su peso, de su interior, de su exterior, de su palpar vital; en suma, saber discriminar mediante la atención la vida de ese miembro y de cualquier otro órgano o parte del propio cuerpo.

Nuestra mente suele enturbiar, de una u otra manera, nuestra capacidad de ver con claridad... y lo mismo podríamos decir con respecto a los demás sentidos. Por ello, si queremos experimentar y asumir plenamente la vida, deberemos aprender a ver a través y más allá de la apariencia de las cosas. Y, para ello, es decir, para percibir los paisajes interior y exterior, los eventos y las ocurrencias, tal como son, deberemos familiarizarnos con la corriente de nuestros pensamientos que tienen todo el dominio sensorial. (Kabat-Zinn, 2005, p. 200)

Así pues, para alcanzar la claridad de percepción, necesitamos educar los sentidos, tanto los externos como los internos, la exterocepción y la propiocepción; aprender a dirigir la atención de forma selectiva a cada rincón de la realidad sintiente, a la respiración, a los

músculos, órganos, huesos, a la mirada, a las palpaciones. En definitiva, escucharse o sentirse en actualidad, en tiempo presente. Somos seres sensibles, la percepción es una cuestión de aprendizaje; la sensibilidad se educa, lo que contribuye a una mejor calidad de vida; de otro modo, como dice Csikszentmihalyi (2000, p. 149):

Los sentidos nos dan una información caótica cuando no los educamos; un cuerpo no entrenado se mueve de forma desgarbada y torpe; un ojo insensible no está interesado en lo que ve, o lo ve todo feo; la oreja que no tiene educación musical oye ruidos que la molestan, y un paladar basto solo paladea gustos insípidos. Si dejamos que las funciones del cuerpo se atrofien, la calidad de vida llega a convertirse en meramente la adecuada, y para algunos incluso disminuye. Pero si uno toma conciencia de lo que el cuerpo puede hacer y aprende a imponer orden sobre sus sensaciones físicas, la entropía cede el paso a una armonía agradable en la conciencia.

Al abrirnos a la vida sensitiva experimentamos una gran fascinación ante hechos tan comunes como pasear, comer, abrazarse o conversar. De manera que no es tan solo cuestión de ocuparnos del dolor y malestar, sino de saborear la vida con atención plena, con plena conciencia. Dejando de lado el piloto automático de las acciones automatizadas, de la inconsciencia, de la prisa, de la actividad frenética de la mente.

■

**La sensibilidad se educa,
lo que contribuye a una mejor
calidad de vida**

¿POR QUÉ LAS CEBRAS NO TIENEN ÚLCERA?²

Aquietar la mente o aprender a dejar pasar los pensamientos errantes parece ser una de las tareas más difíciles que tenemos que abordar en el momento de percibir con atención plena. Tal y como explican los alumnos y alumnas: «Cuando me siento a respirar mi cabeza se llena de mil pensamientos, sobre los trabajos que tengo que hacer, lo que tengo que estudiar, me siento agobiada», «He observado también mi falta de concentración. Me cuesta mucho cerrar los ojos y no pensar en nada más que en lo que estoy haciendo». Los seres humanos tenemos la capacidad de angustiarnos por lo ocurrido en el pasado o por lo que tiene que acontecer en el futuro. Así es, nuestra mente se pasa el día dando saltos de un pensamiento a otro como un mono travieso.

No en vano, en la antigua filosofía del yoga se dice que la práctica pretende *chita vritti nirodha*, el cese de las fluctuaciones de la mente. *Las cosas que tenemos en la cabeza* parecen acompañarnos durante todo el día, en clase, en casa o de camino al trabajo. **Sin llegar a ser conscientes, hemos aprendido a permanecer en un estado constante de activación nerviosa elaborando pensamientos sin pausa y esta actitud lleva, irremediabilmente, a la desconexión sensitiva, a alejarnos de la experiencia vivida y, en algunos casos, a permanecer en un estrés constante.**

Nosotros no somos cebras, así que este estado de estrés sostenido nos enferma, podemos padecer una úlcera, un infarto, mal humor, depresión... y un largo etcétera. Pero también podemos parar, respirar profunda y conscientemente por unos instantes, aprender a ejercitarnos con conciencia, a observar sin juzgar. En definitiva, podemos

Podemos aprender a ejercitarnos con conciencia y a observar sin juzgar



practicar la atención plena. Y esta es una invitación a hacerlo, a experimentar el bienestar personal y social que trae de la mano. A hacernos responsables de él. Y a pesar de los pesares, aprender a disfrutar del regalo de la vida. ◀

Notas

1. www.who.int/suggestions/faq/es/
2. R. SAPOLSKY (2008), *¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés*, Madrid, Alianza Editorial.

Referencias bibliográficas

- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000): *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona. Kairós.
- KABAT-ZINN J. (2005): *La práctica de la atención plena*. Barcelona. Kairós.
- LARGADERA, F. (2007): *Ejercicio físico y bienestar: las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universitat de Lleida*. Lleida. Universidad de Lleida.
- ROVIRA, G. y otros (2014): «Las emociones en las prácticas motrices de atención plena». *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, vol. 25(2), pp. 111-126.

Dirección de contacto

Glòria Rovira

EUSES. Universidad de Girona

grovira@hotmail.es

Este artículo fue solicitado por TÁNDEM. DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA en febrero de 2017 y aceptado en junio de 2017 para su publicación.