



# **MINDFULNESS (EN MOVIMIENTO)**

## **LA MENTALIDAD DEL CAMPEÓN**

**LAS CUATRO ESTACIONES DE LA  
PREPARACIÓN MENTAL**

# MINDFULNESS (EN MOVIMIENTO)

Malaika Mihambo, la célebre saltadora de longitud alemana y medallista de oro olímpica, ejemplifica la perfecta unión entre la serenidad mental y la excelencia deportiva. Para Mihambo, las presiones de la alta competición no son meros desafíos, sino oportunidades para alcanzar una calma interior. A través del mindfulness y la meditación, consigue refinar su atención, disolviendo las distracciones como si se tratara de la niebla matinal haciendo que salga el sol. Mihambo, se sumerge regularmente en prácticas de mindfulness que agudizan su claridad y presencia. Estos rituales se convierten en su brújula, guiándola hacia un rendimiento máximo incluso en la intensidad de escenarios de alta exigencia, y hace reinar su gracia y precisión.

Este capítulo explora técnicas de mindfulness diseñadas para utilizarlas en movimiento. Estas técnicas ayudan a los deportistas a mejorar su atención y su concentración, y estabiliza su estado mental antes de la competición. Asimismo, buscan integrar la atención plena en el movimiento para reducir la ansiedad, fomentar la consciencia corporal y ayudar a los deportistas a entrar en un estado de flujo de forma más natural.

El período previo a la competición puede ser particularmente complejo para los deportistas debido a las altas demandas físicas y mentales. Las prácticas de mindfulness pueden servir como un ancla, permitiendo a los deportistas mantenerse centrados y prevenir que la mente derive hacia patrones de pensamiento no útiles, como la ansiedad orientada a los resultados o el miedo al fracaso.

En lugar de depender exclusivamente de la meditación estática tradicional, el mindfulness en movimiento integra la respiración, la atención y la consciencia corporal, permitiendo a los deportistas mantener una presencia consciente mientras realizan sus calentamientos, sus ejercicios u otras rutinas previas a la competición.

Las investigaciones sobre el mindfulness en el deporte han demostrado que los deportistas que la practican reportan niveles más bajos de ansiedad, mejor concentración y mayor resiliencia ante situaciones de presión. Esta fortaleza mental puede ser crucial en los minutos y horas previas a una competición, ayudando a los deportistas a gestionar la presión y la incertidumbre con una mayor compostura.

Aquí os presento tres conceptos clave del mindfulness en movimiento:

1. **Conciencia encarnada:** un componente integral del mindfulness en movimiento, es la conciencia encarnada, la cual se centra en sintonizar con las sensaciones físicas, permitiendo a los deportistas reconocer y aceptar señales físicas de tensión, emoción o relajación. Los deportistas aprenden a convertirse en observadores de sus sensaciones corporales, notando la tensión sin apegarse a ella.
2. **Respiración intencionada:** el trabajo respiratorio ayuda a los deportistas a concentrarse y a modular el sistema nervioso, promoviendo la calma y la atención mientras se preparan para un esfuerzo intenso. Cuando se combina con el movimiento, los ejercicios de respiración permiten sincronizar mente y cuerpo.
3. **Atención centrada en el presente:** el mindfulness en movimiento prepara a los deportistas para conseguir centrar sus acciones en el “aquí y ahora” en lugar de preocuparse por resultados futuros o errores pasados. Esta técnica es particularmente interesante para los deportistas de alto rendimiento, puesto que les permite beneficiarse de estar completamente involucrados en cada movimiento, maximizando la eficacia de sus gestos técnicos.

**¿Qué técnicas de mindfulness en movimiento podemos utilizar?**

A continuación, os presento técnicas de mindfulness basadas en la evidencia científica adaptadas a contextos deportivos de alto rendimiento. Cada técnica puede incorporarse a las rutinas previas a la competición o practicarse de manera independiente.

### **1. Exploración corporal dinámica con movimiento:**

Objetivo: desarrollar la conciencia encarnada mediante una serie de movimientos suaves e intencionados, centrándonos en las sensaciones corporales en tiempo real.

Cómo hacerlo:

- Comienza de pie, inhalando profundamente y sintiendo los pies en el suelo.
- Realiza movimientos ligeros como estiramientos suaves o ejercicios de bajo impacto (por ejemplo, elevaciones de rodillas, balanceo de brazos, etc.).
- Al mover cada parte del cuerpo, dirige tu atención a las sensaciones en esa área específica. Nota cualquier tensión, flexibilidad o resistencia, sin juzgar ni forzar cambios.

Beneficios: esta técnica es ideal como parte de una rutina de calentamiento ya que nos ayuda a “re-conectar” con el cuerpo, preparándolo para movimientos con mayor consciencia.

### **2. Movimiento sincronizado con la respiración:**

Objetivo: usar la respiración como guía del movimiento, creando un ritmo entre inhalación, exhalación y movimiento.

Cómo hacerlo:

- Adopta una postura cómoda y comienza con una respiración lenta y profunda.
- Sincroniza cada movimiento con la respiración (por ejemplo, al inhalar, eleva los brazos o alarga la columna; al exhalar, baja los brazos o relaja los hombros).
- Continúa con una serie de movimientos de calentamiento o ejercicios de baja intensidad, dejando que la respiración dicte el ritmo.

Beneficios: esta técnica establece un ritmo constante y controlado, reforzando un estado de calma y preparación mental.

### **3. Ensayo consciente previo a la competición:**

Objetivo: ensayar mental y físicamente los movimientos y secuencias, manteniendo una atención consciente en cada fase.

Cómo hacerlo:

- Visualiza las primeras acciones que realizarás en la competición, desde pasos iniciales hasta movimientos específicos.
- Simula lentamente estos movimientos, centrándote en cada fase con el máximo detalle.
- Implica los sentidos: ¿Cómo sientes el ambiente, a qué huele o cómo suena? Mantén la atención en el flujo de cada movimiento en lugar de centrarte en los resultados externos.

Beneficios: esta técnica resulta útil en los momentos finales antes de competir, nos permite sentirnos preparados, centrados y familiarizados con las sensaciones del entorno.

### **4. Movimientos de arraigo y centrado:**

Objetivo: usar ejercicios de arraigo para conectar con el momento presente, reduciendo la ansiedad y fomentando estabilidad mental y confianza.

Cómo hacerlo:

- Realiza ejercicios que destaquen la conexión del cuerpo con el suelo, como equilibrarse en una pierna o posturas bajas y amplias.
- Lleva tu atención a los puntos de contacto del cuerpo (pies, asiento, manos, etc.) y visualiza una sensación de energía o estabilidad emanando desde estos puntos.
- Repite un mantra como “Estoy presente” o “Estoy listo” con cada movimiento.

Beneficios: esta técnica puede ser ideal para reducir el nerviosismo y crear una sensación de conexión entre nuestro cuerpo y nuestro entorno.

## 5. Ejercicios para el estado de flujo:

Objetivo: familiarizarse con el estado de flujo practicando ejercicios que integren mindfulness y movimiento.

Cómo hacerlo:

- Selecciona una técnica o un ejercicio familiar y realízalo a un ritmo moderado, centrándote completamente en el movimiento, no en métricas de rendimiento.
- Usa un recordatorio mental como “fluye” o “suave” para mantener la atención relajada, notando cada fase de movimiento como una transición fluida.
- Si la mente divaga, tráela de vuelta al movimiento sin juzgar.

Beneficios: mejora la atención y la relajación, preparando la mente y el cuerpo para dar lo mejor de sí.

---

## ¡PASEMOS A LA PRÁCTICA!

---

Prepara tu cuaderno y pasamos a integrar el mindfulness en movimiento dentro de tu rutina previa a las competiciones. Un ejemplo holístico podría ser:

1. **Calentamiento:** comienza con una exploración corporal dinámica usando movimientos de bajo impacto.
2. **Atención a la respiración:** pasamos a ejecutar movimientos sincronizados con la respiración para que nos ayuden a establecer un ritmo deseado.
3. **Ensayo mental:** realiza un ensayo consciente de movimientos técnicos clave, manteniendo una presencia sensorial.
4. **Ejercicios de arraigo:** realiza movimientos de arraigo para reforzar la estabilidad.
5. **Activación del estado de flujo:** concluye con ejercicios fluidos para integrar el mindfulness y el movimiento, logrando una preparación completa.