

MOI GONZÁLEZ Y MONTSE RODRIGUES

# MINDFULNESS PARA RUNNERS

EJERCICIOS PARA  
MANTENER CUERPO  
Y MENTE SANOS

MEDITACIONES  
PARA ENTRENAR  
TU MENTE MIENTRAS  
HACES DEPORTE

LIBROS **CÚPULA**



# MINDFULNESS PARA RUNNERS

EJERCICIOS PARA MANTENER  
CUERPO Y MENTE SANOS

Moi González  
Montse Rodrigues

**LIBROS CÚPULA**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto y las fotografías del interior:

Joan Moisès González Martínez, Montse Rodrigues Fígols, 2016

© de la fotografía de cubierta: Shutterstock 2016

Diseño: Dayako

Primera edición: septiembre de 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2245-7

D. I.: B. 11.656-2016

Impresión: Huertas Industrias Gráficas, SA

Impreso en España – *Printed in Spain*

# Sumario

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>
<b>PARTE I: CUERPO</b>	<b>19</b>
Running 1: Respiración	21
Running 2: Los pies	23
Running 3: Cadencia	25
Running 4: Oscilación vertical	27
Running 5: Mirada: Donde se posan tus ojos, se dirige tu mente	29
Running 6: Espalda: Eje vertebrador de emociones	31
Running 7: Mindfulness 1: El arte de no hacer nada	33
Running 8: Brazos	35
Running 9: El cuerpo habla, la mente escucha	37
Running 10: La saliva	39
Running 11: Los dedos de los pies	41
Running 12: Las manos	43
Mantras de esta parte	45
<b>PARTE II: RECONECTA</b>	<b>47</b>
Running 13: El recorrido: Acepto mi entorno y corro	49
Running 14: Mindfulness 2: El arte de no hacer nada	53
Running 15: Pensamiento positivo	55
Running 16: Focalización: « <i>Energy flows where attention goes</i> »	57
Running 17: El juego interior	59
Running 18: ¿Yo? ¿Quién es «yo»?	61
Running 19: Responsabilidad	63
Running 20: La zona de confort	67
Running 21: Mindfulness 3: El arte de no hacer nada	69
Running 22: El 100%	71
Running 23: Sonreír	73
Running 24: <i>Shirin-yoku</i> (terapia de bosque)	75
Running 25: Un paseo por el cielo	77
Running 26: <i>Flow</i>	79

Running 27: Fortalezas	81
Running 28: Mindfulness 4: El arte de no hacer nada	83
Running 29: Correr sin problemas	85
Running 30: Correr de noche	87
Running 31: Inhalar y exhalar	89
Mantras de esta parte	91

### PARTE III: CONCIENCIA 93

Running 32: Motivación: Comienzo a disfrutar de verdad corriendo	95
Running 33: Paradigmas: Creer para ver	97
Running 34: Lo que no sabes que sabes	99
Running 35: Mindfulness 5: El arte de no hacer nada	103
Running 36: Aquí y ahora	105
Running 37: Mapa y territorio	107
Running 38: ¿Personas tóxicas?	109
Running 39: El piloto automático	111
Running 40: El pelicularo	115
Running 41: Endorfinas y dopaminas	119
Running 42: Mindfulness 6: El arte de no hacer nada	121
Running 43: El objetivo	123
Running 44: Saboteadores	125
Running 45: Listas, piedras y mis cosas...	127
Running 46: Correr con paciencia	129
Running 47: Suposiciones y expectativas	133
Running 48: ¿Ser o hacer?	137
Running 49: Mindfulness 7: El arte de no hacer nada	139
Running 50: ¿Éxito o excelencia personal?	141
Running 51: Resiliencia	143
Running 52: Amor por correr	145
Running 53: <i>Honne</i> o <i>tatema</i>	147
Running 54: Ideas	151
Running 55: <i>No pain, no gain</i>	153
Running 56: Mindfulness 8: El arte de no hacer nada	155
Mantras de esta parte	157

# PARTE I

## CUERPO

«Mr. Duffy vivía a una corta  
distancia de su cuerpo».  
James JOYCE

Vamos a traer a colación esta gran frase de la literatura inglesa que nos permite recordar algo tan obvio como que todos tenemos cuerpo y nos lleva a plantearnos la siguiente pregunta: «¿A qué distancia vivimos de nuestro cuerpo?».

Cuando tomamos decisiones de lo que queremos hacer, es importante que las tome la totalidad de nuestro ser: cuerpo y mente, para no encontrarnos con sorpresas y disputas internas.

El cuerpo en el que habita nuestra mente realiza múltiples funciones y no por pasar desapercibidas en muchos momentos dejan de ser importantes por su tarea vital y funcional.

A menudo vivimos atrapados en el pensamiento, sin contacto con el cuerpo. Nos olvidamos de que tenemos un cuerpo que cuidar, observar, mantener en buen estado más allá de la visión general, del vistazo estético que le damos para salir del paso.

La comprobación de que todo está en orden para salir a correr suele ser más de forma que de contenido. Es decir, valoramos las zapatillas, calcetines, ropa, gafas, tiempo disponible, teléfono, música, reloj... Y nos olvidamos de lo que viste todo esto.

Los que usáis algún pequeño informador (el reloj), ya tenéis una aproximación a alguna señal interna: pulsación, ritmo... Pero usemos dispositivos auxiliares o no los usemos, todos debemos recordar que el informador principal de nuestro cuerpo es la sensación.

¿Qué sensación tengo hoy? Las sensaciones son muchas y varían en todo momento. Una sensación es más firme y potente según el grado de conexión entre el cuerpo y la mente. En función de la distancia que exista entre ellos, nuestra información será más o menos válida.

La información sensorial nos ayuda a gestionar lo que pasa en nuestro cuerpo, desde aspectos muy básicos como si tengo hambre, frío o me molesta el sol en los ojos, a aspectos como me siento débil, me disgusta..., estoy enfadado...

Si consigo esta información a través de mis propias comprobaciones, podré gestionarla y tener una buena sesión de running. Si mi cuerpo y mi mente no se coordinan para transmitir estas sensaciones, mi sesión de ejercicio puede sufrir algún que otro contratiempo.

Dependiendo de la distancia entre el cuerpo y la mente, variará mi nivel de autoconocimiento: si el nivel de autoconocimiento es mayor, la distancia se acorta y aumentan mis garantías de éxito.





## Running 1

# RESPIRACIÓN

Todo comienza con la respiración. Es lo primero en lo que nos fijaremos para empezar a correr con plena atención o mindfulness.

La respiración es nuestra principal fuente de energía. ¿Cuánto tiempo puedes estar sin comer o beber? ¿Y cuánto tiempo puedes estar sin respirar?

Céntrate en tu respiración mientras lees estas líneas, sin juzgarla ni modificarla, solo observa cómo es. ¿Llegas con un ritmo acelerado a tu sesión de running y, en consecuencia, tu respiración es acelerada? ¿Te sientes en calma mientras te preparas para salir a correr y tu respiración es tranquila? Seguramente, el hecho de centrar tu atención en tu respiración ya habrá provocado un ligero cambio en ella. Es probable que ahora sea un poco más pausada.

Hoy te proponemos que empieces a correr de una forma distinta. Más consciente, más centrada. Empezaremos a hacerlo de forma sencilla, con un primer paso. Sigue observando tu respiración, observa cómo el aire entra por tu nariz y viaja por tus fosas nasales hasta tu garganta. Fíjate cómo, desde ahí, se dirige por tu tráquea hasta los pulmones. Ahora observa el camino inverso que recorre el aire desde tus pulmones hacia el exterior. A medida que lees, permite que tu respiración sea un poco más lenta, más profunda. Serás más eficiente corriendo si mantienes una respiración profunda. Permite que tu diafragma se relaje y que la parte baja de tus pulmones se llene de aire. Repite esta respiración lenta y profunda unas cuatro o cinco veces.

Ahora que ya has centrado tu atención en la respiración, en esta primera



sesión vamos a poner un objetivo para tu mente. El objetivo será el siguiente: reconectar con tu respiración. Para ello, buscaremos un mantra fácil de recordar: **«Respiro despacio y profundo»**. Esta será la frase que irás repitiendo en tu mente durante tu sesión de running. Te ayudará a mantenerte atento a correr de una forma más consciente y centrada. La velocidad, el ritmo, no importará. Lo importante será tu respiración. Ni siquiera la distancia será relevante, solo tu respiración y, por supuesto, el tiempo que vas a dedicar a correr.

Realiza cinco respiraciones más de forma lenta y profunda mientras mentalmente repites tu mantra para la sesión de hoy: **«Respiro despacio y profundo»**.

**TRUCO:** Busca un objeto que lleves durante tus sesiones de running y al que te sea fácil acceder visualmente. Puede ser el pulsómetro, una pulsera, la botella de agua que llevas contigo, un anillo, etc. Visualiza ese objeto mientras repites tu mantra mentalmente, de forma que cada vez que veas ese objeto durante tu sesión de running, te vendrá a la cabeza el mantra. Te servirá para mantener tu atención concentrada.



## RESPIRO DESPACIO Y PROFUNDO

## Running 2

# LOS PIES

¿Estás listo para tu segunda sesión de mindfulness para runners?

Vamos a continuar el trabajo de reconexión que comenzamos con la primera sesión. En esta ocasión, el siguiente paso lo daremos con los pies. Seguro que has oído la expresión «primero un paso y después otro» para referirse a un aprendizaje progresivo y seguro. En este caso, nos tomaremos la metáfora en sentido literal.

Cuando corremos, una de las principales partes de nuestro cuerpo que nos mantiene conectados con el mundo físico son los pies. A través de ellos nos llega información del terreno que estamos pisando. En función del tipo de calzado deportivo que utilices, esa información será más o menos rica. Una zapatilla muy acolchada evitará que te llegue mucha información, pero reducirá las incomodidades que pueda presentar el terreno. Una zapatilla minimalista te aportará más matices sobre la superficie en la que estás corriendo, incluidos los más molestos.

Para empezar este trabajo de reconexión con los pies, te vamos a pedir que te descalces. Y sí, los calcetines también fuera.

Tómate unos segundos para sentir la superficie del suelo en tus pies. Nota su textura, su temperatura y qué sensación te produce. Mueve los dedos de los pies como si quisieras acariciar el suelo con ellos. Puede ser agradable, desagradable, incómodo, darte sensación de libertad, inseguridad... En cualquier caso, permítete sentirlo.

Ahora da unos pasos sobre tus pies descalzos. Observa el movimiento

que hacen tus pies al entrar en contacto con el suelo. ¿Qué parte de tu pie entra primero en contacto con el suelo? ¿El talón, el metatarso? Camina con los pies descalzos y observa, siente, conéctate. Permítenos pedirte algo más: has caminado descalzo y ahora queremos que corras descalzo. Cinco o diez pasos. Observa si tus pies cambian la forma de entrar en contacto con el suelo. Seguramente sí. Cuando caminamos, lo primero que entra en contacto con el suelo es el talón. Cuando corremos, se apoya primero el metatarso, justo antes de los dedos de los pies.

Ponte de nuevo los calcetines y las zapatillas de correr. Percibe el cambio. Probablemente, la experiencia sea más cómoda, aunque con menos conexión con el suelo, con menos información. Repite el ejercicio anterior, es decir, da unos pasos caminando con tus zapatillas y nota qué ocurre con tus pies. Presta atención. Da unos pasos corriendo y observa qué cambios se producen.

Hemos conseguido que centres tu atención en los pies. Y en eso debes focalizarte durante tu sesión de running de hoy. El objetivo, por tanto, será darte cuenta de cómo tus pies toman contacto con el suelo cuando corres. Visualiza mentalmente cómo lo hacen. Repite esa imagen en tu mente. Suave, ligero, ágil, sin apenas ruido. El centro de atención mental para la sesión de hoy será **«Mis pies corren ágiles»**. Ese será tu mantra.



MIS PIES CORREN ÁGILES