

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



## Índice

Portada

Agradecimientos

Introducción

Parte I: Cuerpo

Running 1: Respiración

Running 2: Los pies

Running 3: Cadencia

Running 4: Oscilación vertical

Running 5: Mirada: Donde se posan tus ojos, se dirige tu mente

Running 6: Espalda: Eje vertebrador de emociones

Running 7: Mindfulness 1: El arte de no hacer nada

Running 8: Brazos

Running 9: El cuerpo habla, la mente escucha

Running 10: La saliva

Running 11: Los dedos de los pies

Running 12: Las manos

Mantras de esta parte

Parte II: Reconecta

Running 13: El recorrido: Acepto mi entorno y corro

Running 14: Mindfulness 2: El arte de no hacer nada

Running 15: Pensamiento positivo

Running 16: Focalización: «Energy flows where attention goes»

Running 17: El juego interior

Running 18: ¿Yo? ¿Quién es «yo»?

Running 19: Responsabilidad

Running 20: La zona de confort

Running 21: Mindfulness 3: El arte de no hacer nada

Running 22: El 100 %

Running 23: Sonreír

Running 24: Shirin-yoku (terapia de bosque)

Running 25: Un paseo por el cielo

Running 26: Flow

Running 27: Fortalezas

Running 28: Mindfulness 4: El arte de no hacer nada

Running 29: Correr sin problemas

Running 30: Correr de noche

Running 31: Inhalar y exhalar

Mantras de esta parte

### Parte III: Conciencia

Running 32: Motivación: Comienzo a disfrutar de verdad corriendo

Running 33: Paradigmas: Creer para ver

Running 34: Lo que no sabes que sabes

Running 35: Mindfulness 5: El arte de no hacer nada

Running 36: Aquí y ahora

Running 37: Mapa y territorio

Running 38: ¿Personas tóxicas?

Running 39: El piloto automático

Running 40: El peliculero

Running 41: Endorfinas y dopaminas

Running 42: Mindfulness 6: El arte de no hacer nada

Running 43: El objetivo

Running 44: Saboteadores

Running 45: Listas, piedras y mis cosas...

Running 46: Correr con paciencia

Running 47: Suposiciones y expectativas

Running 48: ¿Ser o hacer?

Running 49: Mindfulness 7: El arte de no hacer nada

Running 50: ¿Éxito o excelencia personal?

Running 51: Resiliencia

Running 52: Amor por correr

Running 53: Honne o tatemaie

Running 54: Ideas

Running 55: No pain, no gain

Running 56: Mindfulness 8: El arte de no hacer nada

Mantras de esta parte

### Créditos

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## AGRADECIMIENTOS

A Azu y a Víctor.

A todos nuestros Maestros,  
aquellas personas que,  
al compartir sus experiencias  
con nosotros, han hecho  
posible, de un modo u otro,  
que escribiésemos este libro.



# INTRODUCCIÓN

¿Mindfulness para runners? ¿No es un poco contradictorio? Si estás corriendo, ¿cómo te vas a poner a meditar?

Para dar con la respuesta, te proponemos un pequeño ejercicio: ¿en qué piensas cuando corres? Está claro que no siempre estás centrado al 100% en el running; es más, la mayoría de las veces, tu cabeza va «por su cuenta» y tu cuerpo va por otro lado. Así pues, puedes divagar y correr a la vez. Y si puedes divagar, también puedes pensar; y si puedes pensar, puedes meditar mientras haces ejercicio sin estamparte contra el primer árbol de tu recorrido.

E, igual que para practicar running no necesitas ser un maratoniano, para practicar mindfulness no hace falta que seas un monje budista. Es mucho más sencillo de lo que imaginas y los beneficios mentales que te proporcionará serán abundantes.

## ¿Qué es el mindfulness?

Es posible que hayas oído la definición de mindfulness como «el arte de la atención consciente». Y lo es. Sin embargo, es muchísimo más: es una forma de vivir.

Mindfulness es una perspectiva de la vida que te permite apreciarla desde un enfoque basado en lo que uno es con relación a la propia vida y a los demás. Es darle un giro al foco para ver lo invisible: nuestra conciencia.

Un estilo de vida mindfulness implica incorporar la práctica de una serie de ejercicios físicos y mentales que te permiten experimentar tu atención consciente. Esa conciencia te permite saber qué te dicen los sentidos.

El mindfulness tiene su origen en la filosofía oriental, y, a pesar de que en Occidente no hace mucho tiempo que se practica, cuenta con más de 2500 años de historia. Su práctica va más allá de cualquier creencia o religión. Por eso puede usarse en contextos tan variados como el sanitario, social, empresarial... ¡y deportivo!

Una de las primeras aplicaciones en Occidente se produjo a mediados de la década de 1970 con el método de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness, a cargo del biólogo molecular con formación budista Jon Kabat-Zinn. A partir de ese momento,



diversas universidades y centros médicos de referencia en EE.UU. y el Reino Unido empezaron a aplicar estas técnicas en varios contextos como tratamiento para distintas disfunciones de la interrelación cuerpo-mente.

## ¿Demasiado tarde?

Como adultos, nos han entrenado para la reflexión, el análisis y la lógica como elementos que permiten dar sentido a nuestras experiencias. Sin embargo, no nos han estimulado a experimentar con las sensaciones, y mucho menos si son nuevas, desconocidas o no catalogadas... Nuestra experiencia en ello es minúscula y «lo nuevo» suele generar cierta tensión, desequilibrio; es nuestro «no catalogado».

Sin embargo, el mindfulness no le pide a tu mente que haga algo que no sepa hacer. Es una práctica basada en la programación del pensamiento, la visualización del movimiento y la experimentación del conjunto emoción-sensación. Tardamos relativamente poco en integrar aquello que nos resulta positivo. Así que, para la mayoría las personas, el mindfulness tiene efectos beneficiosos y duraderos.

## ¿Para qué?

Los beneficios del mindfulness son muchísimos, entre ellos:

- ✓ **Conexión.** Con uno mismo (cuerpo-mente) y con los demás (nuestras relaciones).
- ✓ **Perspectiva.** Distanciamiento de la realidad para verla con claridad.
- ✓ **Elección.** La atención nos permite asimilar mejor el aprendizaje, con lo que se generan más oportunidades de elegir lo que queremos.
- ✓ **Autoconocimiento.** A través de los sentidos, el mindfulness nos permite introducirnos en nuestro mundo interior.

Fantástico, ya conoces los beneficios de una sana interrelación cuerpo-mente, pero ¿sabes cómo funciona? ¿Sabes cómo potenciarla? ¿Dónde está el botón de conexión?



## ¿Cómo?

La práctica del mindfulness permite simplificar situaciones, ya que a través de la atención consciente nos situamos en el momento presente y eliminamos pensamientos distractores.

No se trata de dejar tu mente en blanco o vacía, sino de redirigirla hacia donde tú quieres centrar tu atención. La mente natural divaga, va y viene, pero deberíamos ser capaces de, cuando queremos, tener la capacidad de centrarla y actuar. Es necesario divagar para, después, prestar atención.

Desde el mindfulness, trabajarás tres estados mentales:

- ✓ **Mente actuante:** planificadora, organizadora y resolutive.
- ✓ **Mente inteligente:** reflexiva y pensadora.
- ✓ **Mente divagante:** exploradora y que discurre.

La práctica del mindfulness te permitirá conocer y jugar con tu mente, y gestionar tu parte invisible, lo que te ayudará a afrontar tus experiencias vitales.

## ¿Por qué?

Si este libro ha llegado a tus manos, seguro que es por algún motivo. Tal vez ya lo sepas, aunque no tienes por qué. Si aún no conoces el motivo, no le des mayor importancia; permítete sumergirte en él, disfrutarlo, y seguramente llegarás a descubrirlo más adelante.

Observa todo lo que tu mente puede ofrecerte. Visita ese espacio genial, casi mágico, en el que coinciden cuerpo y mente y pasa un tiempo en él. Seguro que llegará a ser un lugar al que querrás volver.

## ¿Y todo esto practicando running?

¡Claro que sí!

Cuando vas a correr, llevas tu mente contigo, ¿verdad? Pues ya tienes todo lo que necesitas para practicar mindfulness: mente y cuerpo.

Antes de empezar a escribir este libro, realizamos un pequeño experimento entre nuestros amigos y conocidos que practican running. De forma aleatoria, y sin que viniese a cuento, les planteamos la misma pregunta que abría esta introducción: «¿En qué piensas cuando practicas running?». Las respuestas fueron muy distintas; sin embargo, de forma inmediata (y casi unánime) soltaban un: «no sé». Y luego buscaban mentalmente recuerdos de sus últimas sesiones y sus respuestas eran de lo más curiosas.

Eso nos confirmó dos cosas. La primera es que, mientras practicamos running, nuestra mente sigue funcionando. Y la segunda, y a partir de ese «no sé» inicial, es que mientras corremos no prestamos atención a nuestros pensamientos. Dejamos que la mente vaya en «piloto automático» sin que lo hayamos programado del todo bien (hablamos de él en un capítulo del libro).

Así que, si usamos la mente mientras corremos, ¿por qué no aprovecharlo para practicar mindfulness?

## ¿Cómo funciona *Mindfulness* *para runners?*

El libro consta de 56 sesiones de mindfulness y running, lo que equivale a ocho semanas. No es un número elegido al azar, sino que tomamos como referencia el estudio científico que realizó un equipo de psiquiatras y neurocientíficos liderado por la doctora Sara Lazar en el Hospital General de Massachusetts. A través del análisis de imágenes por resonancia magnética, este estudio demostró cómo los individuos que practicaban 27 minutos al día de meditación durante ocho semanas experimentaban un incremento de la densidad de materia gris en el hipocampo (relacionado con el aprendizaje y la memoria) y una disminución de la materia gris en la amígdala cerebral (relacionada con la reducción del estrés). Esto demuestra la plasticidad del cerebro y los efectos beneficiosos del mindfulness sobre él.

Estas 56 meditaciones no son para leerlas de un tirón. Están pensadas para leerse una a una durante cada sesión de running que vayas a realizar, y adaptarlas a tus necesidades. Las hemos agrupado en tres bloques:

- ✓ De la sesión 1 a la 12 corresponden al **Cuerpo**, de forma que centramos el objetivo en tomar conciencia de distintas partes del cuerpo mientras corremos.
- ✓ El siguiente bloque lo titulamos **Reconecta** y comprende las sesiones 13 a 31. En ellas, dirigimos la atención a la reconexión con uno mismo.
- ✓ Y el último bloque corresponde a **Conciencia**, y con él queremos que profundices en tus pensamientos y en lo que sucede en tu mente.

Nuestra propuesta es muy simple. El objetivo es que, durante ocho semanas, practiques diariamente mindfulness.

Cada capítulo es una sesión. Por supuesto, puedes leer el libro como quieras, pero nuestra propuesta es que leas un capítulo (sesión) antes de cada sesión de running, siguiendo el orden en que las hemos organizado.

Guarda este libro junto con tu ropa de running. Así, cuando te prepares para salir, podrás leer el ejercicio antes de empezar a correr.

En principio, hemos considerado que puedes salir a correr seis días a la semana y descansas uno. Las sesiones 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49 y 56 son de running opcional. Corresponden al día de descanso mínimo aconsejable para la práctica de cualquier deporte. Las titulamos «El arte de no hacer nada» y están dedicadas a meditar. Si no practicas running seis días a la semana, utiliza la sesión «El arte de no hacer nada» correspondiente. Por ejemplo, si te encuentras entre las sesiones 1 y 6, utiliza la 7 para los días que no vayas a correr; si estás entre la 8 y la 13, utiliza la 14; si estás entre la 15 y la 20, utiliza la 21... y así sucesivamente con el fin de que no dejes de practicar mindfulness ni un día durante esas ocho semanas. Si lo haces así, incrementarás el número de sesiones y estarás practicando mindfulness durante más tiempo.

## ¿Qué conseguiré con este libro?

Con este libro aprenderás a ser mucho más consciente de tu running, lograrás disfrutar más de tus sesiones, mantendrás concentrado tu cerebro e introducirás nuevos conceptos y aprendizajes que te ayudarán a crecer como deportista y como persona. Hacer del running una práctica de meditación te producirá una sensación de bienestar y placer e incrementará la satisfacción en muchos otros aspectos de tu vida.

## Algunos extras muy prácticos

Como complemento al texto de este libro, te recomendamos que, si todavía no la tienes, te descargues alguna aplicación de metrónomo en tu móvil, que te será muy útil para controlar tu ritmo de carrera.

Por otro lado, como a muchos nos gusta correr con acompañamiento musical, hemos preparado una selección de temas que creemos que te pueden ayudar a interiorizar mejor las ideas y meditaciones de este libro. La encontrarás en Spotify con el mismo título que este libro: *Mindfulness para runners*. Esperamos sinceramente que te sea útil.

SÉ MINDFULNESS, CORRE MINDFULNESS.

## 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 estés 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



Running 3

# CADENCIA

Demos un paso más. Si bien nuestro objetivo no es profundizar en la técnica de carrera, creemos que hay algún elemento en el que vale la pena incidir, por un motivo muy simple: que nada dificulte tu mindfulness. Existen numerosos estudios que indican que uno de los factores que contribuyen a evitar lesiones corriendo es la cadencia, o el número de pasos por minuto que realizas al correr. Y desde luego, lesionarse es una razón de peso para perder la concentración.

En este sentido, queremos destacar una simple regla de tres: si la cadencia es más lenta, la distancia de las zancadas será mayor, por lo que el impacto del pie con el suelo será más fuerte (o menos suave). Si reduces la intensidad del impacto con el suelo, contribuirás activamente a evitar lesiones. Por eso hacemos hincapié en la cadencia para evitar molestas lesiones y que nada estropee tus sesiones de running. Para no alargarnos (existe abundante información especializada sobre el tema) únicamente indicaremos que la cadencia óptima se sitúa en torno a los 180 pasos por minuto (ppm). Puede parecer muy alta, pero, sin embargo, a partir de este número, obtenemos mayor sensación de ligereza y agilidad, evitando el correr «pesado» con alto impacto contra el suelo y con pasos lentos.

Para conseguir esa cadencia de 180 ppm, te recomendamos que te descargues alguna aplicación gratuita de metrónomo en tu móvil, que te ayudará a mantener ese ritmo. Cada «bip» del metrónomo equivale a un paso. Además, la música que hemos seleccionado en la lista *Mindfulness para runners* en Spotify, también te ayudará a ello. Te invitamos a que realices una pequeña prueba fácil y rápida. Volvemos a pedirte que te descalces. Con los pies desnudos, corre unos metros sin salir de casa. Observa el ritmo al que corres, la cadencia; no es necesario que cuentes pasos, solo observa cómo impactan tus pies contra el suelo. Ahora pon en marcha el metrónomo y repite el ejercicio, con los pies desnudos, siguiendo esa cadencia de 180 pasos por minuto. Observa de nuevo cómo es el impacto de tus pies contra el suelo. Distinto, ¿verdad? Al hacer más rápida tu zancada, es más corta y ello reduce tu impacto contra el suelo.

Bien. Ya hemos terminado la prueba. Ahora prepárate para salir a correr. ¿Ya tienes tu metrónomo a punto? Vamos a preparar tu mente para salir a correr con una cadencia de 180 ppm. Justo antes de salir a correr, realiza unas respiraciones profundas. Observa

cómo el aire entra por tu nariz hacia los pulmones y cómo sale suavemente por la boca. Sin prisa. Observa tu respiración. Hoy tu mente se centrará en tu cadencia, una cadencia que te aportará ligereza y agilidad. Piensa en una ocasión en la que te hayas sentido especialmente ligero. No importa si es un momento reciente o si hace ya mucho tiempo de eso. Es una sensación que tu mente ya conoce. Durante unos segundos, revive mentalmente el momento. Piensa en dónde estabas, con quién y qué estabas haciendo. Sobre todo, observa mentalmente esa sensación de ligereza. Permítete sentirla. Conéctate con esa sensación, disfrútala. Deja que el metrónomo suene de fondo acompañando esa sensación. Una cadencia rápida te aportará ligereza, por lo tanto, en este caso, rápido equivale a ligero. El objetivo de hoy será realizar tu sesión de running con una cadencia de 180 ppm para ganar ligereza. Este puede ser tu mantra: **«Cadencia rápida, voy ligero»**.

¡A correr!

**CADENCIA RÁPIDA, VOY LIGERO**

Running 4



# OSCILACIÓN VERTICAL

¡A por una nueva sesión!

Contextualicemos. De forma progresiva, estamos adquiriendo el hábito de enfocar nuestra mente mientras corremos. Hasta ahora hemos introducido tres elementos para que nuestra mente esté «ocupada» de manera consciente y no divague de forma inconsciente. Así vamos aportando conciencia a las sesiones de running.

Hoy vamos a introducir otro (el último) aspecto de técnica de carrera como elemento en el que centrar nuestra atención. En esta ocasión, nos fijaremos en la oscilación vertical que hacemos al correr. Es decir, evitaremos las oscilaciones verticales exageradas, o lo que es lo mismo, correr dando saltos hacia arriba. ¿Por qué elegimos este aspecto técnico? Por el mismo motivo que el anterior: evitar lesiones, ya que al saltar hacia arriba produces un mayor impacto en cada zancada. Y, además, desperdicias energía al correr. Así, hoy intentaremos que en cada zancada, el impulso al tocar el suelo con el pie sea hacia adelante. El objetivo sería que, mientras corres, tu centro de gravedad se moviese hacia adelante y no de arriba abajo.

Por lo tanto, el objetivo para la sesión de hoy será centrarte en tu oscilación vertical al correr, buscando que esta sea lo más sutil posible, que el movimiento de sube y baja, que siempre existe cuando corremos, sea mínimo y que tu desplazamiento sea hacia adelante. Este puede ser el mantra de hoy: **«Me desplazo hacia adelante»**. Puede parecer obvio, pero el desplazamiento vertical exagerado es un error muy común y fácil de evitar. Estate atento para detectar si corres con demasiada oscilación vertical. Haz una prueba: mientras corres, mira hacia adelante, elige un punto en el horizonte y obsérvalo unos segundos. Fíjate en lo que ocurre con ese punto. Si te da la sensación de que sube y baja a cada zancada, significa que estás dando saltos al correr; sin embargo, si se mantiene prácticamente quieto, tu oscilación vertical es correcta.

Haz otro ensayo en parado. Mira por la ventana o, cuando estés en la calle, busca un punto en el horizonte. Ahora simula que corres sin moverte del sitio, manteniendo tu vista en ese punto, y exagera tus movimientos, aumenta tu oscilación vertical (como si dices saltitos) y observa cómo ese punto se mueve de forma brusca en dirección vertical. Esto es lo que evitarás hoy al salir a correr. Buscarás que ese punto del horizonte apenas oscile, lo que provocará que la mayor parte de la fuerza que hagan tus

piernas sea para desplazarte **hacia adelante**, corriendo de una forma más efectiva y menos lesiva. Recuerda el mantra de hoy: «**Me desplazo hacia adelante**». Repítelo mentalmente mientras realizas esta prueba en parado. Grábalo en tu mente, repítelo durante tu carrera de hoy y busca de vez en cuando un punto en el horizonte que te sirva como referencia para que tu cuerpo y tu mente trabajen en una misma dirección.

¿Vamos?

ME DESPLAZO HACIA DELANTE





Running 5

# MIRADA:

## Donde se posan tus ojos, se dirige tu mente

¡Vamos a por otra sesión de mindfulness & run!

Nuestro cerebro almacena gran cantidad de información, pero no la toma directamente del mundo, sino que se sirve de unos «ayudantes» que le ofrecen datos que nuestra mente, con más o menos destreza, se encargará de gestionar. Estos «ayudantes» son nuestros sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto. Pues bien, para todos los que tenemos el sentido de la vista en buen funcionamiento, este es nuestro sentido dominante, es decir, aquel al que nuestro cerebro da prioridad. De algún modo, todo lo que vemos se almacena en nuestro cerebro y condiciona nuestra mente y nuestro pensamiento. Detente a pensar por un momento en la enorme cantidad de información que perciben diariamente tus ojos, y eso que no somos conscientes de **todo** lo que ven nuestros ojos. Nuestro cerebro discrimina los datos que considera menos importantes y repara en los que tienen más relevancia. Por eso decimos que nuestra atención está condicionada.

Por otra parte, existen numerosos estudios, realizados a partir del movimiento de nuestros ojos durante el sueño (REM, *Rapid Eye Movement*), que relacionan estos movimientos con la estimulación de distintas áreas de nuestro cerebro.

Sin necesidad de extendernos más, ya puedes hacerte una idea de lo importante que es tomar conciencia de lo que vemos, o al menos de saber hacia dónde miramos. Eso es lo que te proponemos para tu sesión de running de hoy: darte cuenta de lo que estás viendo.

Para ayudarte, te proponemos una prueba muy simple. Antes de salir a correr, realiza el siguiente ejercicio: ponte de pie, realiza algunas respiraciones profundas y relaja tu cuerpo. Luego mira hacia el suelo. Obsérvalo inclinando tu cabeza hacia adelante y, sin dejar de mirar hacia el suelo, trata de sentir alegría. No es fácil, ¿verdad? Casi imposible. Ahora mira hacia arriba, inclina tu cabeza hacia atrás e intenta sentir tristeza. Tampoco es fácil. Sigue mirando hacia arriba y siente alegría. ¿Mejor?

Ya sabes lo importante que es prestar atención a hacia dónde diriges tu mirada (y no solo para evitar tropiezos indeseados...). Te proponemos el siguiente mantra para tu sesión de hoy: **«Observo lo que miro»**.

Prepárate para salir. Justo antes de empezar a correr, párate unos segundos y observa a tu alrededor. Toma conciencia de lo que están viendo tus ojos. Es posible que puedas apreciar algún detalle que hasta hoy te había pasado desapercibido. Respira tranquila y profundamente mientras repites en tu mente el mantra de hoy: «**Observo lo que miro**». Tómate tu tiempo. Date permiso para no tener prisa. Siente que realmente estas observando lo que miras. Cuando tengas esa sensación, comienza tu sesión de running con ese mantra resonando en tu mente. «**Observo lo que miro**»...

OBSERVO LO QUE MIRO

Running 6

# ESPALDA:

## Eje vertebrador de emociones

En esta sesión de mindfulness & running te proponemos que prestes atención a tu espalda, concretamente a tu columna vertebral. ¿Te apuntas?

La espalda es nuestro eje vertebrador. A través de la columna vertebral, nuestro cerebro se conecta con el resto del cuerpo. En la sesión anterior trabajamos la conexión de nuestro cerebro con el exterior a través del sentido de la vista y en la sesión que te proponemos hoy trabajaremos lo que podríamos llamar conexión interior: el cerebro con el resto del cuerpo.

Además, esto determinará en gran parte nuestra postura mientras corremos y, en la medida en que nuestra fisiología a nivel postural condiciona nuestro estado emocional, nuestro running tendrá un impacto emocional u otro en función de cómo esté nuestra espalda. Como ves, tampoco podemos tomarlo a la ligera.

Sin más preámbulos, prepárate para correr. Justo antes de salir, tómate un par de minutos. Realiza unas diez respiraciones profundas, observa cómo el aire entra por la nariz y sale suavemente por la boca. A continuación, observa mentalmente cómo está tu espalda: empieza por el coxis (última pieza ósea de la columna vertebral) y sube lentamente de abajo arriba por el sacro, las vértebras lumbares, las dorsales (o torácicas) y, finalmente, las cervicales. Tómate tu tiempo. Permítete observar toda tu columna vertebral. Puede que hacerlo con los ojos cerrados te proporcione una experiencia más consciente. Observa mentalmente si existe algún punto de tensión a lo largo de tu espalda, alguna molestia. No intentes cambiar nada, solo observa cómo está y acéptalo. Acepta ese estado actual sin juzgarlo, no está bien ni mal. Ahora pregúntate: «¿Cómo me gustaría que estuviese mi espalda?». Más flexible, más ágil, menos tensa, más relajada..., o ya está perfecta. En cualquier caso, eso es lo que te proponemos como objetivo mental para tu sesión de mindfulness para runners de hoy.

El mantra de hoy lo encontraremos a medias. Lo empezamos nosotros y lo terminas tú. Comienza con «**Mi espalda está...**» y termina con el adjetivo que elijas sobre cómo quieres que esté tu espalda (relajada, erguida, activa, flexible...). Elige bien, condicionará tu sesión de hoy.

Ahora sí, un último preparativo antes de empezar a correr. Realiza cinco respiraciones profundas con los ojos cerrados, inspira por la nariz y expira por la boca mientras repites mentalmente tu mantra «**mi espalda está...**».

¿Lo tienes?

Pues a correr.

MI ESPALDA ESTÁ...

(COMPLETA EL MANTRA CON EL ADJETIVO QUE  
DESCRIBA CÓMO QUIERES QUE ESTÉ)

Running 7



# MINDFULNESS 1:

## El arte de no hacer nada

Cuando hablamos de no hacer algo, pensamos que «no hacer» es perder el tiempo. Constantemente nos desocupamos y nos volvemos a ocupar, es decir, terminamos una cosa e inmediatamente empezamos otra. Es más importante hacer que no hacer... De hecho, nos encontramos con la definición de la palabra *ocioso*, que se refiere a la persona que no hace nada y que tiene la connotación de perder el tiempo.

En la práctica del mindfulness, no hacer nada es un espacio temporal en el que decimos que *aparentemente* no se hace nada pero, internamente, sucede todo. Por ello, hoy te planteamos una práctica de «no hacer nada y ser plenamente consciente» y el running será opcional.

Esta nueva práctica consiste en aislarte unos cinco minutos del mundo que te rodea. Para ello, deja de hacer cosas como beber, comer, tocar el teléfono, leer, navegar por internet, hablar, escuchar música, moverte, hacer en general... Limitate a estar contigo en silencio en un espacio que tú elijas, abierto o cerrado, para estar solo y en silencio.

El objetivo de estos cinco minutos es que experimentes silencio, calma, una gran quietud externa y observación interna aplicando todo tu potencial sensorial, poniendo en marcha todos tus sentidos menos el visual. Mantén los ojos cerrados. Si te pones muy tenso y te cuesta mantener los ojos cerrados, usa la mirada introspectiva, es decir, que tus ojos miren hacia tu pecho. Adopta la postura que quieras. Tendrás que mantenerla durante cinco minutos. Intenta elegir una postura que sea cómoda para no tener que cambiarla durante ese rato.

Comprueba qué pasa por tu cuerpo y mente: dolores, picores, tensión, calma, risa, sueño, quietud, prisa, aburrimiento... y observa sin modificar nada. Es decir, no te rasques, no tosas, no bosteces, no soples...

Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: **«Estoy en silencio y respiro»**. Ya sabes la importancia de eso. Prepárate para buscar un sitio y elige tu postura. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos

para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor nivel de conciencia, a la posibilidad de prestar atención al silencio.

Para no tener que estar controlando si ya han pasado los cinco minutos, te recomendamos que programes una alarma en tu móvil o en un despertador.

Pasados los cinco minutos, sigue leyendo.



Estupendo, volvemos al mundo exterior. Esperamos que hayas disfrutado de esos cinco minutos de viaje al mundo interior, donde todo se escucha con más fuerza. El silencio se vuelve altavoz, se escuchan sonidos imperceptibles en movimiento. El silencio acompañado del no hacer nada es una gran práctica mental, es como una abdominal completa para el cuerpo que permite una gran activación de la red neuronal, ya que, al quedar en silencio, tus pensamientos son tu única compañía.

**ESTOY EN SILENCIO Y RESPIRO**

Running 8



# BRAZOS

Hasta ahora, has empezado a gestionar tu mente mientras corres. Pues bien, vamos a seguir con esa toma de conciencia de tu running.

Generalmente, cuando salimos a correr, nuestra mente funciona en lo que podríamos llamar «piloto automático». En parte necesitamos que así sea, ya que nos permite hacer una cosa y pensar en otra. Sin embargo, hay algo que no nos han enseñado a hacer: programar el piloto automático. Si no la «programamos» correctamente, nuestra mente puede atascarse sin ir a ninguna parte, entrar en pensamientos bucle o incluso generar ansiedad o preocupación. En cambio, si la programamos de forma inteligente, podemos incrementar nuestra habilidad mental, conseguir mayor satisfacción en lo que hacemos, estar más presentes y mejorar nuestro estado emocional mientras corremos.

Por eso hemos ido introduciendo distintos elementos que te ayuden a guiar tu atención mientras corres y de ese modo empezar a programar tu «piloto automático» con elementos muy simples, de modo que lo logres casi sin darte cuenta. En realidad, no le estás pidiendo a tu cerebro que haga nada que no sepa hacer. Pero en este caso no lo dejas al azar, sino que tú lo diriges. Más adelante dedicaremos una sesión a tu «piloto automático» (véase Running 39).

En la sesión de hoy centraremos nuestra atención en los brazos, no desde un punto de vista técnico, sino en la medida en que contribuyen de forma activa a determinar tu fisiología mientras corres y, en consecuencia, tu estado emocional. Habitualmente, cuando corremos, los brazos son los grandes olvidados. Están ahí, pero no tenemos la sensación de que intervengan. Vamos a darles un papel más activo, de forma positiva, para que nuestro running sea mucho más satisfactorio.

Realiza un par de respiraciones profundas y piensa en la última vez que saliste a correr. Visualízate mentalmente durante esa sesión. Observa el paisaje de ese día, el tiempo, qué ropa llevabas, cómo te sentías mientras corrías... Ahora observa cómo estaban tus brazos. ¿Lo recuerdas? ¿Estaban rígidos o sueltos? ¿Describían un movimiento amplio o se movían poco? ¿Aportaban tensión a tus hombros o ayudaban a que se relajasen? Si no puedes recordarlos físicamente, piensa en la sensación que te produce pensar en ellos. Sin juzgar, solo observa. Ahora sacude tus brazos hacia abajo,

desde los hombros hasta la punta de los dedos, como si tuvieses las manos mojadas y tratases de hacer caer las gotas de agua que resbalan por tus dedos. Observa cómo están ahora tus hombros, brazos, antebrazos, muñecas, la palma de las manos y los dedos. ¿Cómo quieres que estén tus brazos en la sesión de running de hoy? No tengas en cuenta aspectos técnicos, solo busca que tus brazos contribuyan positivamente a tu sesión de hoy y te ayuden a sentirte bien corriendo.

Ya habrás intuitido el mantra que te proponemos para hoy: «**Mis brazos...**». Completa el mantra como quieras. Por ejemplo: están relajados, aportan fluidez, son ligeros, me dan fuerza...

Ese será el foco de atención en tu sesión de mindfulness & running de hoy.

Prepárate para salir. Realiza algunas respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra de hoy: «**Mis brazos...**». Elige un elemento que te ayude a recordar ese mantra durante la sesión de running, de forma que, cuando lo veas, tu mantra se active y resuene en tu mente. Puede ser algún detalle de la zona por la que corres o algo que lleves puesto... Utilízalo como recordatorio de tu mantra. Esto te ayudará a mantenerte centrado.

¿Ya lo tienes?

¡A por una nueva sesión de mindfulness para runners!

**MIS BRAZOS...**

**(COMPLETA EL MANTRA COMO QUIERAS; POR EJEMPLO:  
ESTÁN RELAJADOS, APORTAN FLUIDEZ, SON LIGEROS...)**

Running 9

# EL CUERPO HABLA, LA MENTE ESCUCHA

Al inicio del libro, te hablábamos de la reconexión. Una parte importante de la conexión con uno mismo es la conexión entre cuerpo y mente. Al haber puesto tu atención en distintas partes del cuerpo durante las sesiones anteriores, en cierto modo has estado trabajando esa conexión. Has trabajado de la mente hacia el cuerpo. Es una parte del camino. La mente envía instrucciones al cuerpo a fin de conseguir que este tenga un comportamiento concreto, agilidad, ligereza... La mente habla y el cuerpo escucha. Ahora vamos a hacerlo al revés para recorrer conscientemente el camino completo. Cuando salgas a correr, no le des a tu cuerpo ninguna instrucción concreta (conscientemente). Inconscientemente (en piloto automático), estarás reproduciendo órdenes conocidas para que tus músculos y demás órganos del cuerpo se activen y realicen lo necesario para correr. Así que tu atención se centrará en escuchar a tu cuerpo.

En cierto modo, ya has hecho alguna práctica de escuchar a tu cuerpo. Antes de salir a correr, cuando te pedimos que hagas unas respiraciones profundas y realices esa revisión de los pies a la cabeza, estás escuchando a tu cuerpo. Eso sí, en parado, sin necesidad de que tu piloto automático haga mucho más. Ahora incrementaremos un poco la dificultad de esa escucha, ya que habrá interferencias procedentes de tu entorno que dificultarán ese trabajo en más de una ocasión durante tu sesión de mindfulness & running de hoy.

El mantra que te proponemos para hoy es: **«Escucho a mi cuerpo»**.

Cuando te hayas preparado para salir a correr, comienza con esa revisión de tu cuerpo de una forma más precisa. Hoy te pedimos que te sientes en una silla con la espalda recta pero relajada. No cruces las piernas, pon las manos sobre los muslos y deja que las plantas de los pies se apoyen en el suelo. Busca una posición cómoda que te permita mantener tu atención en lo que te pedimos, sin que nada te distraiga. Realiza tres o cuatro respiraciones profundas observando mentalmente cómo el aire entra por tu nariz y sale por la boca, suavemente. A continuación, céntrate en las plantas de los pies, observa y acepta cómo están, sin cambiar nada. Haz lo mismo con los dedos de los pies, desde los metatarsos hasta los tobillos. Sube por las pantorrillas y continúa por las rodillas

hasta los muslos. Obsérvalos mentalmente, toma conciencia de ellos. Sigue por los glúteos y la zona pélvica. Nota cómo la zona abdominal y torácica se hinchan y deshinchán con cada respiración. Resigue mentalmente tu columna vertebral de abajo arriba, desde el coxis hasta las vértebras cervicales, pasando por el sacro, las vértebras lumbares y las dorsales (o torácicas). Vértebra a vértebra. Tómate tu tiempo. Observa ahora cómo están tus hombros. Continúa por tus brazos, los codos y los antebrazos hasta tus muñecas. Centra tu atención en la palma de las manos, no necesitas mirarlas para ello. Siente tus nudillos, dedos y uñas. Toma conciencia de tu cuello, la tráquea, el esófago... Observa cómo está tu mandíbula, los dientes, el paladar, tus mejillas y los músculos faciales. ¿Cómo están tu entrecejo y tu frente? Esos puntos suelen acumular tensión. Obsérvalos y acepta cómo están ahora. Siente el aire en tu pelo y en el cuero cabelludo. Realiza un par de respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy: «**Escucho a mi cuerpo**». Ya estás listo para salir a correr escuchando a tu cuerpo.

¡A correr!



Para ayudarte a acabar tu trabajo de mindfulness para hoy, te sugerimos que, después de correr, tomes nota de lo que te ha dicho tu cuerpo en el sesión de hoy.

**ESCUCHO A MI CUERPO**





Running 10

# LA SALIVA

En la práctica del mindfulness prestamos atención a todo, y hoy te proponemos que prestes atención a ese líquido transparente y en el que a menudo no reparamos, pero que siempre nos acompaña: la saliva.

Queremos explicarte lo maravilloso que resulta salivar y lo tranquilizador y estabilizador que resulta hacerlo. Para ello, primero te describiremos la composición química de la saliva: este líquido está formado en un 98% de agua y el resto son sales minerales y alguna proteína.

Si te preguntamos cuánta saliva producimos al día, ¿qué dirías? Piensa en ello y apúntalo en tu mente o en un papel. Más adelante te damos la respuesta.

La saliva, según sea más acuosa o espesa, activa el sistema nervioso simpático o el sistema nervioso parasimpático. Cada uno tiene unas funciones determinadas y antagónicas que permiten una oposición natural para producir los movimientos completos de nuestros órganos y músculos.

El sistema nervioso parasimpático lo activamos para calmarnos después de la carrera y aumenta la producción de saliva, bajan las pulsaciones y nos relajamos.

El sistema nervioso simpático lo activamos para entrar en acción, por ejemplo, para salir a correr. Es el encargado de aumentar nuestras pulsaciones para acelerar la marcha, regular la temperatura y el sudor. Empezamos a correr con un poco de frío porque ya sabemos que luego se activa y nos sobraré la ropa que llevamos encima. Correr reduce la producción de saliva acuosa; nuestra boca empieza a quedarse seca y nuestra saliva se espesa, entramos en estrés (lucha, alerta), tenemos nuestro cuerpo en acción.

Después de contarte cómo funciona y el motivo de la producción de saliva, te invitamos a revisar tu boca y a repasar cómo está. Para ello, utiliza la lengua y pásala por todo el interior de tu boca, por arriba y abajo, por ambos lados, y observa si está homogéneamente hidratada, si hay alguna parte más seca; mira cómo es tu saliva: ¿es más bien acuosa, líquida y transparente o seca y espesa? En función de cómo esté, sabrás cuál es tu nivel de estrés en estos momentos.

Si estás alterado, nervioso o enfadado, tu saliva será más bien seca y blanca; si estás tranquilo, contento o relajado, tu saliva será más bien acuosa y transparente. La saliva es un buen indicador del estado interno; obsérvala.

Normalmente producimos al día un litro de saliva. Como te decíamos, salivar, hacer baba, es un ejercicio muy relajante, ya que activa nuestro sistema nervioso parasimpático y nos calmamos. Te invitamos a que pruebes a hacer pompas con la saliva y así relajar tu cuerpo antes de activarlo con la sesión de runnig. Haz pompas, diviértete un poco, relájate, nadie te mira, solo estáis tú y tus pompas de saliva relajante y tonificante. Tu cerebro activa el sistema nervioso parasimpático y reduce las alertas. Libera esa tensión del día, de ciertos momentos.

Bien, una vez que hemos dado un baño de relax al cuerpo y hemos reducido las revoluciones, estamos listos para nuestra sesión de mindfulness & running bien salivado. Para ello, te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**Tengo saliva en la boca**». Ya sabes cuál es su importancia. Prepárate para salir a correr. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy y revises tu boca llena de saliva. Permítete hacer unas pompas bien grandes antes de salir a correr. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades. Y recuerda que llevas más líquido en tu cuerpo que el botellín con agua o isotónico. Si tu boca se seca, activa la producción de saliva y recupérate. Si tu sesión son series, aprovecha el tiempo de recuperación y fabrica saliva. Salivar: un gran recuperador.

¡A correr!

**TENGO SALIVA EN LA BOCA**



Running 11

# LOS DEDOS DE LOS PIES

En nuestro mindfulness para runners te invitamos hoy a observar los dedos de tus pies. Para ello, lo primero que haremos será desnudar el pie.

Normalmente, cuando le pedimos a nuestros alumnos, en su mayoría occidentales, que se descalcen, se les olvida quitarse los calcetines.

¿Qué diferencia hay entre un pie desnudo y un pie con calcetín? La diferencia es de lo que vamos a tratar hoy en nuestra meditación: la movilidad de los dedos de los pies.

En su función natural, los dedos de las manos y los de los pies tendrían que servir por igual, separados y ágiles, estirando, pinzando, agarrando, doblándose... Pero la realidad es que nuestros dedos de los pies se encogen, se montan unos encima de otros, se deforman a mayor velocidad que los de las manos y se atrofian. En lugar de dedos independientes, se agrupan como si fueran una sola extensión del metatarso.

Cuando tengas los pies desnudos, obsérvalos. Respira profundamente inspirando aire por la nariz y exhalando por la boca. Cierra los ojos y visualiza tus pies; abre los ojos y mírate los dedos de los dos pies; cierra los ojos, inspira por la nariz y exhala por la boca, visualizando los dedos de los pies. Repite esta acción hasta seis veces.

Una vez familiarizados con los dedos de los pies, vamos a darles movilidad. Muévelos de manera independiente, como si quisieras coger algo del suelo o deja un lápiz en el suelo y agárralo con los dedos de los pies.

Bien, ya hemos visto nuestros dedos y hemos precalentado. Ahora vamos a realizar otro ejercicio de movilidad y coordinación, siempre atentos a nuestros dedos, el foco de atención de esta sesión.

Con los dos pies desnudos en el suelo y mirando atentamente tus dedos, levanta los dos dedos gordos o pulgares de los pies hacia arriba y deja que los demás dedos toquen el suelo. Solo levanta los dos dedos gordos.

Ahora, a la inversa, deja los dos dedos gordos en el suelo y los otros ocho levantados sin tocar el suelo, siempre con la planta del pie inmóvil; solo movemos dedos.

Cuando levantes los dedos hacia arriba, inspira. Cuando los bajes, exhala.

Este ejercicio se puede hacer inicialmente con los ojos abiertos. Cuando tengas claro el movimiento de los dedos, hazlo con los ojos cerrados. Realiza diez repeticiones: cinco de los dedos gordos levantados y cinco de los ocho dedos levantados.

Puedes hacer este ejercicio antes de salir a correr, antes de ponerte los calcetines y las zapatillas para precalentar los dedos, para adelantarles lo que va a venir a continuación.

Vivimos distraídos, sin pensar cuál es la función de los dedos de los pies... ¿Son simples vestigios de un pasado lejano? Parece que no tienen una función específica, exceptuando el dedo gordo o pulgar, que ayuda a mantener el equilibrio y la posición erguida. Lo que sí es cierto es que, a pesar de que podamos vivir sin ellos, si los mantenemos saludables nos permitirán una mayor estabilidad y equilibrio.

Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**Corro con mis pies y mis dedos**». Ya sabes lo importante que es. Prepárate para salir a correr. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Empieza a correr para calentar y mueve los dedos. Siente los dedos de los pies, ábrelos, entra la zancada con ellos, primero dedos, no talones, posición para adelante, los dedos primero.

¡A correr!

## CORRO CON MIS PIES Y MIS DEDOS

Running 12



# LAS MANOS

Cuando hablamos de correr, lo que nos viene a la cabeza es que corremos con los pies. Y los que participan en carreras de larga distancia dirían que se corre con la cabeza. La pregunta que te planteamos hoy es: ¿y las manos? ¿Qué hacen tus manos mientras corres?

Hemos oído hablar del braceo en el running y lo importante que es un movimiento coordinado y fluido de los brazos, que ayude con el equilibrio, la velocidad y para mantener la posición dinámica adecuada. Pero ¿te has dado cuenta de que, al final de cada brazo, hay una mano?

El movimiento de las manos se llama *manipulación fina* o *psicomotricidad fina*, ya que implica la coordinación de grupos musculares muy pequeños, como los que están en los dedos. La coordinación de movimientos mano-ojo nos aportará habilidad manual. Últimamente se han puesto de moda muchas actividades que implican un buen dominio de la psicomotricidad fina, por ejemplo hacer ganchillo, media, coser... Vamos, esas antiguas actividades del área de «trabajos manuales» que daban para una asignatura escolar en primaria.

Al igual que los pies, también atrofiarnos las manos si no ejercitamos las habilidades manuales. Si tuviste la oportunidad de aprender mecanografía, ten en cuenta que es un gran ejercicio para mover tus dedos. Si, por el contrario, vas por los teclados dándole al dedo índice, mira con atención el resto de dedos: posición, forma, flexión...

Cuando corremos, solemos dejar al azar nuestras manos, como parte distal del cuerpo; no pensamos que quien las gestiona es nuestro inconsciente. Cuando corremos con intensidad, muchas veces las cerramos y apretamos los puños, como si de un ejercicio de fuerza se tratara, provocando tensiones innecesarias y bloqueos.

Vamos a proponerte que observes tus manos: ¿son del mismo tamaño? Aprecia cinco diferencias entre tu mano derecha y tu mano izquierda. Mírate el dedo índice derecho y el izquierdo, y observa su longitud: ¿es la misma? Luego aplica el método científico y comprueba tu percepción.

Estamos despertando la conciencia de tus manos y ahora haremos un ejercicio de visualización: respiraremos profundamente tres veces. Recuerda, inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca. Después, cerramos los ojos, nos tomaremos unos segundos y



visualizaremos nuestras manos al salir a correr. Busquemos en nuestro cerebro la imagen de nuestras manos al correr: ¿sujetan un botellín?, ¿las llaves?, ¿algún aparato electrónico?, ¿están cerradas y apretadas?, ¿están sueltas y se balancean?, ¿te das golpes con ellas?, ¿chocan con otros runners?, ¿las llevas altas?, ¿bajas?, ¿hablas mientras corres y gesticulas con las manos?...Una vez visualizadas tus manos al correr, ya serás consciente de lo que hacen. La mayoría de técnicas de carrera recomiendan que las manos estén relajadas y sueltas, alineadas con los brazos, que no se balanceen sin ton ni son ni crucen por delante la línea imaginaria que divide nuestro cuerpo en dos partes longitudinalmente.

Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**Mis manos también corren**». Estas manos hoy van a tener contenido. Coge dos objetos redondos lo suficientemente grandes para que no puedas cerrar las manos y lo suficientemente pequeños para que puedas cogerlos sin fuerza excesiva. Tu mano debe sentirse ágil, suelta y con una actitud activa. Por ejemplo: una pelota de goma, una mandarina... No utilices un objeto habitual como barritas, geles, botellín, llaves... Utiliza uno diferente. Sal a correr con tus manos ocupadas, relajadas y activas. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a un mayor grado de conciencia, a la capacidad que reside en tus manos.

¡A correr!

**MIS MANOS TAMBIÉN CORREN**

## MANTRAS DE ESTA PARTE

Running 1:  
RESPIRO DESPACIO Y PROFUNDO

Running 2:  
MIS PIES CORREN ÁGILES

Running 3:  
CADENCIA RÁPIDA, VOY LIGERO

Running 4:  
ME DESPLAZO HACIA DELANTE

Running 5:  
OBSERVO LO QUE MIRO

Running 6:  
MI ESPALDA ESTÁ...  
(COMPLETA EL MANTRA CON EL ADJETIVO QUE DESCRIBA  
CÓMO QUIERES QUE ESTÉ)

Running 7:  
ESTOY EN SILENCIO Y RESPIRO

Running 8:  
MIS BRAZOS...  
(COMPLETA EL MANTRA COMO QUIERAS; POR EJEMPLO:  
ESTÁN RELAJADOS, APORTAN FLUIDEZ, SON LIGEROS...)

Running 9:  
ESCUCHO A MI CUERPO

Running 10:  
TENGO SALIVA EN LA BOCA

Running 11:  
CORRO CON MIS PIES Y MIS DEDOS

Running 12:  
MIS MANOS TAMBIÉN CORREN

## PARTE II

# RECONECTA



«Igual que no puedes esperar levantarte un día y correr una maratón, no esperes que si te sientas dos veces a meditar quince minutos, empezarás a experimentar la paz mental».

Sakyong MIPHAM RINPOCHE

Generalmente, usamos con ligereza la palabra **desconexión**. Un ejemplo claro lo tenemos cuando decimos que vamos a salir a correr para desconectar. En parte, puede parecer una necesidad lógica. Vivimos una época en la que nuestra mente está sometida a un gran número de estímulos externos. Son muchos los inputs que recibimos de todo lo que ocurre a nuestro alrededor; nuestra mente procesa a diario gran cantidad de información y una buena parte de esa información no la hemos pedido, ni siquiera le prestamos **atención** (la palabra *atención* ya ha aparecido y aparecerá en muchas más ocasiones a lo largo del libro; de hecho, toda meditación, mindfulness, supone ejercitar nuestra atención).

Toda esa información provoca lo que podríamos llamar un cierto cansancio a nuestra mente, de ahí esa sensación de necesidad de desconectar. Si nos limitamos a desconectar, corremos un grave riesgo, ya que nuestra mente, nuestra atención, nunca descansa, siempre está activa y si no la guiamos se conectará a cualquier otra cosa con una apariencia inocua, inofensiva, pero que no necesariamente le aportará a tu mente lo que realmente necesita. De ahí que prefiramos hablar de reconexión cuando hablamos de mindfulness. En definitiva, se trata de desconectar de todo el ruido, inputs, estímulos externos... para volver a conectar con uno mismo.







Running 13

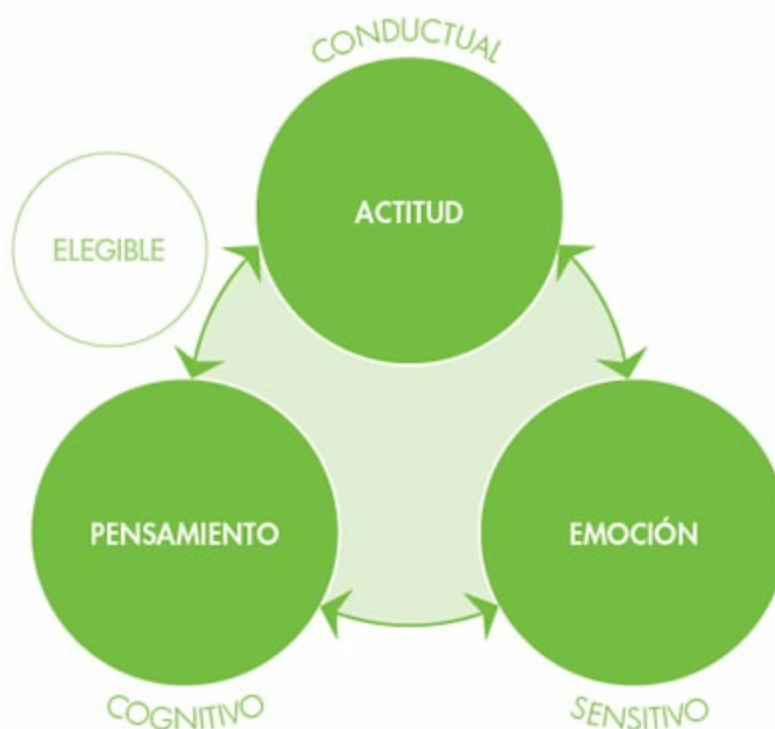
# EL RECORRIDO:

## Acepto mi entorno y corro

No siempre podemos correr por senderos idílicos o en atardeceres al lado del mar con una agradable brisa o por caminos entre verdes montañas... Es más, a veces la única opción es la cinta de correr del gimnasio. Sin embargo, esto no tiene por qué impedir que disfrutemos al máximo de nuestra experiencia. El recorrido es importante, claro, pero no lo es todo. Lo verdaderamente significativo es nuestra actitud durante el recorrido. Y si existe algo que podemos elegir ante cualquier situación y ante cualquier entorno es eso, nuestra actitud.

Y en eso queremos que te centres hoy. En tu actitud. Es algo que solemos dejar al azar, o, lo que es lo mismo, dejamos que la elija nuestro piloto automático. Sin embargo, ten presente que la actitud la puedes elegir de forma consciente.

Pero ¿cómo funciona la actitud? ¿Qué hago para elegirla? ¿De qué depende? Para ayudarte a tomar conciencia de tu actitud necesitamos responder a esas preguntas. Podríamos decir que nuestra actitud es el resultado de un proceso interno en el que intervienen, por un lado, un estímulo externo que proviene de nuestro entorno y, por otro lado, el proceso interno de nuestro pensamiento y nuestro estado emocional. El esquema que aparece a continuación te ayudará a comprender el proceso de formación de nuestras actitudes de una forma simple. Como verás, es un proceso en el que todo está interconectado, todo lo condiciona todo. La actitud condiciona el pensamiento y la emoción, la emoción condiciona la actitud y el pensamiento, y el pensamiento está condicionado por la emoción y la actitud. Sin embargo, observa la parte elegible: el pensamiento y la actitud, no la emoción, que no podemos evitar, sino solo aceptarla y gestionarla a través de nuestro pensamiento y actitud.



Así que, independientemente de tu entorno, ¿cuál te gustaría que fuese tu actitud para tu sesión de hoy? ¿Cuál eliges? Identifícala con una palabra. ¿Ya la tienes?

Conserva esa palabra en tu mente, esa actitud. Piensa en un momento en que esa actitud estuviese presente. Recuerda ese momento, revívelo mentalmente y así conectarás con esa actitud. Siéntela. Ahora realiza cinco respiraciones profundas. Cuando inspires, repite mentalmente esa actitud, como si además del aire tomaras un poco de esa actitud del ambiente en cada respiración para que pasase a formar parte de ti de forma consciente. Permítete sentir esa actitud dentro de ti. Ahora prepárate para realizar tu recorrido de running mentalmente. Empieza visualizando la puerta de tu casa, la abres y te diriges al punto de inicio de tu recorrido mientras te mantienes conectado con esa actitud para tu sesión de hoy. Observa ese punto de inicio, ya lo has visto en más de una ocasión, así que no te costará. Tómase unos segundos para visualizar ese lugar mientras repites tu actitud para hoy. Ahora comienza a trotar mentalmente por ese recorrido, visualiza distintos puntos del mismo mientras te repites la actitud que deseas para tu sesión de hoy. Conecta esos puntos con tu actitud. Tómase tu tiempo para finalizar ese recorrido manteniendo la actitud deseada.

¿Ya lo tienes? Genial. Hoy vas a realizar tu recorrido dos veces. La primera mentalmente (ya lo has hecho) y ahora toca ir a por la segunda, física y mentalmente. Recuerda, justo antes de comenzar a correr, realiza algunas respiraciones profundas mientras te repites la actitud que quieres para tu sesión de mindfulness en movimiento de hoy. Esa **actitud** será tu mantra para esta sesión. Mientras corras, identifica los puntos que has visualizado antes, ellos te recordaran tu mantra, tu **actitud**.

¡A correr con **actitud** consciente!

ACTITUD

Running 14

## MINDFULNESS 2:

### El arte de no hacer nada

¿Recuerdas que en la anterior meditación de mindfulness (Running 7) te proponíamos no hacer nada durante un rato? Pues vamos a aumentar paulatinamente nuestras sesiones de no hacer nada.

Volvamos a ponernos en situación: cuando hablamos de no hacer algo, pensamos que *no hacer* es perder el tiempo. Se considera más importante hacer que no hacer. De hecho, la palabra *ocioso*, que define el hecho de no hacer nada, tiene la connotación de perder el tiempo.

Pero recuerda que en la práctica del mindfulness, no hacer nada tiene un significado positivo, pues se trata de un espacio temporal en el que aparentemente no se hace nada, pero, internamente, sucede todo. Por ello, en vez de salir a correr hoy, te planteamos una práctica de «no hacer nada, pero practicar el mindfulness».

En la práctica de hoy vamos a incrementar la dificultad añadiendo cinco minutos más de meditación. Por lo tanto, hoy te invitamos a aislarte unos diez minutos del mundo que te rodea. Para ello deja de hacer cosas como beber, comer, tocar el teléfono, leer, navegar por internet, hablar, escuchar música, moverte, hacer en general... Límitate a estar contigo en silencio en un espacio que tú elijas, abierto o cerrado, para estar solo/a y en silencio.

El objetivo de estos diez minutos es que experimentes silencio, calma, una gran quietud externa y una observación interna aplicando todo tu potencial sensorial, poniendo en marcha todos tus sentidos menos el visual. Mantén los ojos cerrados. Si te pones muy tenso y te cuesta mantener los ojos cerrados, usa la mirada introspectiva, es decir, que tus ojos miren hacia tu pecho. Adopta la postura que quieras, pero que te sea cómoda, pues tendrás que conservarla durante diez minutos.

Comprueba qué pasa por tu cuerpo y mente: dolores, picores, tensión, calma, risa, sueño, quietud, prisa, aburrimiento... y observa sin modificar nada. Es decir, no te rasques, no tosas, no bosteces, no soples...

Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**Estoy en silencio y escucho sonidos nuevos**». Prepárate para buscar un sitio y postura. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja

que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia, a la posibilidad de centrar tu atención en aquello que importa.

Para no estar controlando si ya han pasado los diez minutos, te recomendamos que programes una alarma en tu móvil o en un despertador.

Una vez terminados los diez minutos, sigue leyendo.



Estupendo, volvemos al mundo exterior. Esperamos que hayas disfrutado de tus diez minutos de viaje al mundo interior, donde todo se oye con más fuerza que nunca. El silencio se vuelve altavoz, se escuchan sonidos imperceptibles en movimiento. El silencio acompañado del no hacer nada es una gran práctica mental, pues permite una gran activación de la red neuronal, ya que, al quedar en silencio, tus pensamientos son tu única compañía. Hemos reducido los inputs distractores para que puedas experimentar nuevos sonidos que no percibirías con ruido, o simplemente no lo harías de la misma forma.

Anota en un papel los sonidos nuevos que has percibido y guárdalos en estas páginas.

*Be mindful!*

ESTOY EN SILENCIO Y ESCUCHO SONIDOS NUEVOS



Running 15



# PENSAMIENTO POSITIVO

«No digas “no puedo ni en broma”, porque tu inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio y te lo recordará cada vez que lo intentes».

Facundo CABRAL

Esta frase resume, en cierto modo, la importancia del pensamiento positivo. Seguramente habrás oído hablar de él. Y también habrás oído o leído frases que, en este sentido, llegan a rozar lo naïf o, por qué no decirlo, te habrán parecido del todo ingenuas.

Es importante entender cómo funciona nuestra mente, aunque sea de forma básica, para contextualizar el significado del pensamiento positivo. La palabra *no* no nos sirve para evitar (o detener) un pensamiento, ya que nuestro inconsciente primero necesita identificar aquello que le decimos que no piense para después no pensarlo, pero ya será demasiado tarde... lo habremos pensado. ¿Confuso? Vamos con un ejemplo simple: por favor, no pienses en un plátano. ¿Qué ha ocurrido? Has pensado en un plátano. Es más, por mucho que intentes no pensar en un plátano, no podrás evitarlo, y cuánto más lo intentes menos podrás. ¿Cómo salir de ahí? Piensa en una naranja. Ahí está la base del pensamiento positivo. No en la naranja, claro, sino en pensar en lo que **sí** quiero conseguir en lugar de pensar en lo que **no** quiero conseguir (o lo que quiero evitar). Si diriges tu pensamiento hacia lo que quieres evitar, tu inconsciente te precipitará hacia ello. Evidentemente, pensar en lo que quieres conseguir no es garantía de que lo logres, aunque seguro que será más fácil. Por el contrario, pensar en lo que quieres evitar no significa que no puedas conseguir lo que quieres, pero te costará más. En una próxima sesión daremos otro paso en este sentido con la focalización.

Lo que puede detener un «no» es una acción. Como dice Facundo Cabral en la cita que abre esta sesión, si me digo que no puedo, no podré. El «no» detendrá mi acción.

Vamos a trasladar esto a tu sesión de mindfulness de hoy. Prepárate para salir a correr y, justo antes de empezar, detente un momento. Realiza unas respiraciones profundas mientras conectas con tu cuerpo. Ya sabes cómo realizar ese repaso de los

pies a la cabeza, observando cómo está tu cuerpo, sin juzgarlo, aceptando lo que encuentres, una tensión, una leve molestia, sensación de relajación o bienestar, ganas especiales de activación... Tómate tu tiempo. Ahora pregúntate: ¿qué quiero conseguir con la sesión de hoy? ¿Qué es lo primero que te ha venido a la cabeza al hacerte la pregunta? Pues ese podría ser tu pensamiento positivo para la sesión de hoy. Resúmelo en una frase o en una palabra. De este modo, el mantra que te proponemos para hoy sería el siguiente: «**Corriendo hoy consigo...** (tu pensamiento positivo)».

Ya vas viendo cómo funciona. Realiza cinco respiraciones profundas repitiendo mentalmente tu mantra de hoy: «**Corriendo hoy consigo...** (tu pensamiento positivo)». Esta vez hazlo con los ojos cerrados (quizás ya lo hayas hecho en alguna otra sesión) para dar más intensidad a tu voz interior.

¡Vamos! ¡Hoy toca correr en positivo!

**CORRIENDO HOY CONSIGO...**

**(COMPLETA LA FRASE CON TU PENSAMIENTO POSITIVO)**



Running 16

# FOCALIZACIÓN:

*«Energy flows where attention goes»*

(Makia, tercer principio de la filosofía huna)

Hablamos de focalización para referirnos al ángulo o perspectiva desde el que observamos algo. De forma genérica se refiere a nuestra forma de ver el mundo. En cierto modo, no deja de ser nuestro punto de vista. ¿De qué depende? Sin duda, de muchas cosas, pero hay un factor clave: la **atención**.

Nos ha tocado vivir en una época en la que crece el número de aspectos en los que podemos focalizarnos. Los estímulos externos a los que se ve sometida nuestra mente son cada vez más, y muchas veces no somos conscientes de dónde ponemos nuestra atención (el foco). Nos distraemos. Perdemos la noción de lo realmente importante o nuestra mente entra en bucle, con pensamientos reiterativos que no nos llevan a nada. Llámalo focalizar, enfocar o tomar perspectiva. Cuando los estímulos son tantos que, como dice el refrán, «los árboles no nos dejan ver el bosque», necesitamos abrir el foco, tomar distancia. Cuando un estímulo es tan fuerte que capta nuestra atención y caemos en pensamientos reiterativos que siempre nos llevan al mismo sitio, necesitamos abrir el foco. Sin embargo, cuando nuestra atención salta de una cosa a otra en total dispersión, sin posarse en nada ni conseguir concreción alguna, necesitamos cerrar el foco y centrarnos en lo que en ese momento es importante para nosotros, poniendo nuestra atención en ello.

Pero en todo esto parece que olvidamos algo: la mayor parte de las veces podemos elegir dónde centramos nuestra atención. Decimos «la mayor parte de las veces» porque, cuando se trata de necesidades primarias como dormir, comer..., la cosa se complica. Y más en caso de supervivencia. Sin embargo, en el día a día de la sociedad acomodada, la supervivencia es algo que, por fortuna, no ocupa nuestra atención. A pesar de que podemos elegir, nuestra atención parece que vaya por libre, dejamos que el «piloto automático» sin programar, del que ya te hemos hablado, sea el que decida dónde poner la atención, sin darnos cuenta de que eso nos condiciona la vida de una forma increíble. De ahí la importancia del mindfulness (atención plena), que vendría a ser algo así como «pongo mi atención en el objeto de mi atención».

Recuerda que no le pedimos a tu cerebro que haga nada que no sepa hacer. Vamos con un ejemplo. Piensa en un problema que hayas tenido y hayas solucionado. Ahora piensa en el momento antes de solucionarlo. ¿Cuál era tu proceso mental? Probablemente en bucle. Tu atención se centraba en el problema. Piensa ahora en el momento en que encontraste la solución. Ya no hay bucle, ¿cierto? Entonces, ¿qué ocurrió entre un momento y el otro? Sí, te pedimos precisión, pero todo está en tu mente, así que solo tienes que dejar que aparezca ese recuerdo. Lo que hubo fue un cambio de foco, un cambio de perspectiva. Tu atención dejó de centrarse en el problema para focalizarse en la solución. Aunque la solución fuese pedir ayuda a otro, tú decidiste hacerlo. Incluso si no lo pediste y alguien te sugirió una solución viéndote ante el problema, aquel comentario cambió tu perspectiva, modificó tu atención. Así es que, ¿dónde centro el foco, en el problema o en la solución? Quiero que haga sol y pongo el foco en que el tiempo cambie, en lugar de centrarme en cómo puedo disfrutar de un día de lluvia.

Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**Yo elijo dónde se centra mi atención**». Ya conoces su importancia. Prepárate para salir a correr. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia, a la posibilidad de centrar tu atención en aquello que importa.

¡A correr!

YO ELIJO DÓNDE SE  
CENTRA MI ATENCIÓN



Running 17

# EL JUEGO INTERIOR

Utilizamos la palabra paradigma para referirnos a aquellas ideas o creencias incorporadas a nuestro pensamiento, y que aceptamos como verdaderas o falsas sin pararnos a ponerlas a prueba. Este concepto de paradigma aparecerá en más ocasiones a lo largo del libro, incluso le dedicamos el capítulo 33. Pues bien, aquí tienes uno bastante extendido: «Si una persona habla sola, está loca». Sin embargo, todos hablamos con nosotros mismos. Es cierto que está mal visto hacerlo en voz alta, pero, de una forma u otra, lo hacemos. Si haces caso de este paradigma, como mucho no prestarás atención a tu diálogo interior, pero lo tendrás igualmente. Existen excepciones en las que tener un diálogo con uno mismo en voz alta no está tan mal visto, por ejemplo, cuando tropezamos con algo o cometemos alguna torpeza. En ese caso, nuestro diálogo personal se convierte casi en una excusa social: «¡Qué torpe soy!», si empleamos una fórmula suave. Si estamos solos, podemos llegar a «maltratarnos» verbalmente algo más y decirnos: «¡Serás patoso!».

Resulta evidente que, cuando las cosas nos salen bien, dentro de nuestra mente sucede algo distinto a cuando las cosas no salen tan bien o salen mal. De algún modo, eso es lo que Timothy Gallwey describió en 1997 en su libro *El juego interior del tenis*. Lo que el autor explica refiriéndose al tenis no solo es extrapolable a cualquier otro deporte, como el running, sino que podemos trasladarlo a nuestra propia existencia. O si lo prefieres, al deporte de vivir.

¿Cuál es ese juego interior? ¿Cómo jugarlo? Tenemos una buena noticia para ti: si has seguido las distintas sesiones que te hemos ido proponiendo en este libro, ya estás trabajando ese juego interior. El mindfulness te ayuda a gestionar lo que ocurre en tu mente para marcar la diferencia y hacer que las cosas salgan bien o no. El simple hecho de prestar atención a lo que ocurre en tu mente es un paso determinante para generar cambios.

Es muy importante prestar atención a lo que te dices a ti mismo y al modo cómo te lo dices. Observa tu diálogo interior. ¿Te hablas con amabilidad o con dureza? ¿Utilizas expresiones como «por favor» o solo exiges? ¿Te tratas con respeto? ¿Te hablas con optimismo o disfrazas tu pesimismo creyendo que eres realista? ¿Eres tolerante contigo mismo?

La calidad de tu diálogo interior te acerca o te aleja de tus objetivos. Por eso es significativo que dediques tu atención a él. Permítete elegir cómo quieres que sea ese diálogo. Hazlo conscientemente. No dejes que tu «piloto automático» decida cómo debe ser ese juego interior. Busca una forma de diálogo interior que te guste, que te resulte útil, que te ayude a mejorar. No existe una fórmula genérica, por lo que deberás construir tu propio estilo, con las particularidades que sean importantes para ti. ¿Qué es importante para ti de ese diálogo interior? ¿Cómo quieres que sea? De entre las respuestas que te das, elige una palabra, la más significativa. Con esa palabra construiremos el mantra para la sesión de hoy. Te proponemos que sea el siguiente: «**Mi diálogo interior es (...)»**».

Prepárate para salir a correr. Realiza diez respiraciones profundas repitiendo este mantra mentalmente. Observa cómo, al pronunciarlo dentro de tu mente, suena como quieres que suene, con aquello que quieres tenga que ese diálogo. Suena distinto, suena mejor para ti. Disfruta de él y de tu sesión de mindfulness en acción de hoy.

¡Vamos!

MI DIÁLOGO INTERIOR ES...

(COMPLETA EL MANTRA CON UNA PALABRA  
QUE DEFINA TU DIÁLOGO INTERIOR)





Running 18

## ¿YO? ¿QUIÉN ES «YO»?

«-¿De quién es tu cuerpo?

-Mío.

-¿Y tu mente?

-También mía.

-Así, si “tú” eres quien posee tu cuerpo y tu mente, eres distinto a tu cuerpo y mente. Entonces, ¿quién eres “tú”?»

(Vedanta o filosofía vedanta)

Si yo no soy mi cuerpo ni mi mente, ¿quién soy? ¿A quién nos referimos cuando hablamos de «mí»? Pues bien, la respuesta a estos interrogantes es: ¡Ups! No tenemos la respuesta correcta.

Tal vez no exista respuesta. O solo depende de las creencias de cada uno, de sus valores, de su entorno social, de sus experiencias vitales... O es posible que estemos ante un uso tramposo del posesivo. Tal vez un exceso de ego que quiere «poseerse» incluso a sí mismo. Quizás eres tu cuerpo, tu mente, tus emociones y tu intelecto, y deberías dejar de referirte a ellos en un sentido posesivo.

Por distintos motivos profesionales, hemos tenido ocasión de tratar con personas que han sufrido alguna amputación de distintas extremidades de su cuerpo. En esos casos, la toma de conciencia de «mi mano» o «mi pierna» es muy distinta, hablan de «la mano» o «la pierna», sin plantearlo como algo distinto a ese «mí». Para ellos, está muy claro que son un todo. ¿Qué hay ahí? Un proceso mental distinto, consecuencia de una experiencia vital distinta. ¿Qué es lo correcto? Lo que elijas de forma consciente, sin imposiciones, sin condiciones. Libremente. En realidad, la opción correcta no es tan importante, sino cuál eliges. ¿Con cuál te sientes mejor? ¿Cuál te encaja?

Con esto queremos proponerte que adoptes una nueva forma de verte a ti mismo; una forma más abierta, más curiosa, más amplia, más flexible, sin tensiones (relajada), sin miedos (valiente)... auténtica. Esa es nuestra propuesta para tu sesión de hoy: **autenticidad**. Nadie se siente a gusto si traiciona su autenticidad por un gesto de aprobación de otro, o de otros.

Existe también un calificativo despectivo para la autenticidad, que en ocasiones usamos con ligereza: «Esa persona es rara». Lo que ocurre es que no tenemos ni idea de quién es esa persona y nos resulta más fácil calificarla de «rara» que comprender su autenticidad. El miedo a que nos tachen de raros es un gran limitador para nuestra autenticidad. Por eso decimos que ser auténtico requiere de valentía y compromiso con uno mismo. La única persona con la que seguro que te vas a ir a la cama todos los días de tu vida eres tú mismo. Así que vale la pena que te sientas a gusto contigo. La autenticidad puede ser un aliado clave en la importante tarea de estar a gusto con uno mismo. Así que hoy te proponemos que corras con tu autenticidad, que estés a gusto contigo.

Prepárate para salir a correr y, justo antes de hacerlo, detente un instante. Realiza cinco respiraciones profundas y piensa en algo que te hace auténtico, un hábito, una forma de actuar, de vestir, una conducta, lo que sea. Algo con lo que te sientas 100% identificado. Siente esa autenticidad. Nota cómo tu autenticidad hace crecer la confianza en ti mismo. Es el momento del mantra que te proponemos: **«Soy auténtico/a, confío en mí»**. Realiza seis respiraciones más repitiendo mentalmente el mantra que te proponemos, y observa qué sensaciones produce en ti sentir tu autenticidad conscientemente. Seguro que esta sesión será muy especial.

¡A por una sesión de mindfulness & running auténtica!

¡Disfrútala!

**SOY AUTÉNTICO/A, CONFÍO EN MÍ**



Running 19

# RESPONSABILIDAD

¿Qué es lo primero que te viene a la mente al oír la palabra *responsabilidad*?  
¿Trabajo? ¿Madurez? ¿...?

Para nosotros es el punto de partida del liderazgo, tanto de equipos como personal. Fíjate en el siguiente juego de palabras:

**responsabilidad = respons + habilidad (habilidad de respuesta)**

Es decir, responsabilidad significa responder por lo que uno hace. Si hablamos de liderazgo de equipos, nos referimos a tener la habilidad de proporcionar respuesta a los miembros de un equipo.

Sin embargo, en *Mindfulness para runners* nos centraremos en el liderazgo personal. ¿Qué grado de responsabilidad tienes en relación con la realidad que te rodea?

A menudo oímos expresiones como «es lo que hay», «es lo que me ha tocado», «no me gusta lo que hago, pero qué le vamos a hacer». En estos casos decimos que hay un bajo liderazgo personal. Sí, es cierto que no podemos cambiarlo todo, pero podemos cambiar más de lo que creemos. Es una irresponsabilidad no hacerlo, un abandono de funciones en el liderazgo personal.

A lo largo de nuestra existencia tomamos miles de decisiones y, en ocasiones, no nos damos cuenta de que decidimos que otro elija por nosotros. Puede ser por no desagradar, no decepcionar o por pensar que alguien sabe lo que queremos mejor que nosotros mismos... Por lo que sea, trasladamos esa responsabilidad a otro y acabamos viviendo una realidad que no va con nosotros. Y tomamos la decisión (inconscientemente) de vivir enfadados con el mundo o adoptando un rol de víctima... En más de una ocasión, algún cliente nos ha comentado que la vida era injusta porque él no había elegido a sus hijos. No el hecho de tenerlos o no, sino que tuviesen una forma de ser determinada. ¡Como si eso no fuera con él! Lo mismo sucede con la pareja (sí, sí, con la pareja), con el trabajo, con el lugar donde viven, con el círculo social... y un largo largo etcétera.

¿Qué falla ahí? La responsabilidad. La decisión de tomar las riendas de la propia vida. Eso implica tomar las propias decisiones, resolver adversidades, cambiar, evolucionar, caer, levantarse, asumir errores, perdonar... Es más arriesgado, pero nos aportará mayor satisfacción. De hecho, es el único camino que conocemos hacia la plenitud personal: liderar tu vida.

Eres el principal responsable de tu vida. Sí, seguro que hay cosas que no te gustan y que probablemente no merezcas. Obviamente, no podemos controlarlo todo; sin embargo, no dejes al azar aquello que puedes controlar.



Observa el esquema que te planteamos. Hay cosas importantes que no puedes controlar y cosas que, a pesar de controlarlas, no son importantes para ti. No malgastes tu responsabilidad en cosas que no son importantes ni en cosas que no puedes controlar. Es agotador y desmotivador. Céntrate en lo que sea importante y puedas controlar, ejerce ahí toda tu responsabilidad y disfruta de los resultados.

El mantra que te proponemos hoy para salir a correr con mindfulness es: «**Soy el principal responsable de crear mi realidad**». Es un privilegio, no una carga. Ejercer esa responsabilidad te acerca a tu satisfacción personal, a la plenitud que retroalimenta tu motivación y tus ganas de disfrutar. Realiza cinco respiraciones profundas pensando en el mantra que te proponemos. Luego dibuja mentalmente el esquema anterior en el suelo, justo ante ti. Visualiza las tres zonas, identifica tu área de responsabilidad y prepárate para dar un paso al frente para entrar en ese área. Antes de hacerlo, conecta con tu sabiduría, tu valentía, recuerda a tus valiosos maestros, aquellos de los que has aprendido

lo que consideras más importante. Con todos estos recursos, da ese paso adelante y entra en esa área de responsabilidad que mentalmente has dibujado en el suelo. Permítete sentir esa responsabilidad como un mundo de posibilidades. Disfrútala. Desde ahí, repítete de nuevo el mantra que te proponemos: «**Soy el principal responsable de crear mi realidad**» mientras realizas tres respiraciones profundas.

¡A por una nueva sesión!

Recuerda repetirte mentalmente el mantra a lo largo de la sesión.

SOY EL PRINCIPAL RESPONSABLE  
DE CREAR MI REALIDAD

Running 20





# LA ZONA DE CONFORT

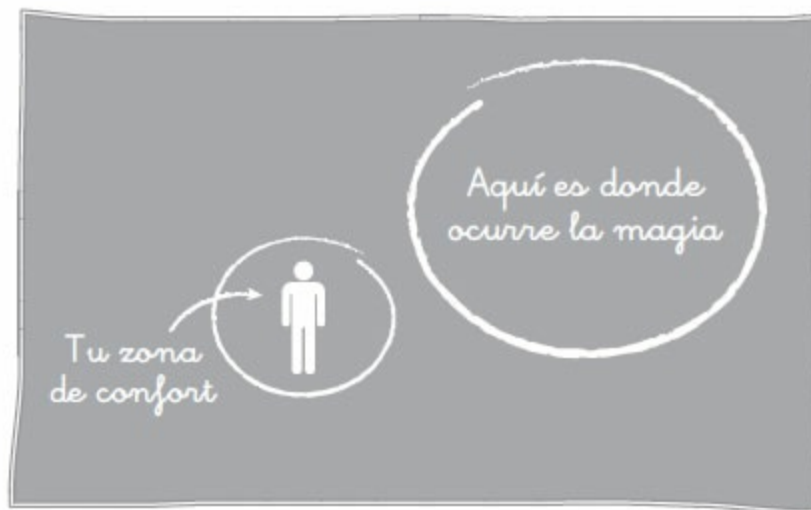
Es probable que el concepto *zona de confort* te resulte familiar. No podíamos olvidarnos de él al tratar del mindfulness, ya que la falta de atención plena provoca las zonas de confort.

Vayamos por partes: ¿qué es una zona de confort? Podríamos definirla como aquella área de tu vida en la que impera el *statu quo*, en la que no hay evolución y donde el grado de satisfacción es bajo (o muy bajo), pero, por lo que sea, no introduces cambio alguno. El mundo está en constante evolución; si no evolucionamos con él entramos en desfase, o lo que vendría a ser involución, de forma que nuestro grado de satisfacción es cada vez menor.

Si la satisfacción es baja y no estamos a gusto, ¿por qué lo llamamos *zona de confort*? El confort está en la comodidad de no cambiar nada. Es más cómodo dejarlo como está aunque no te aporte bienestar ni satisfacción.

Podemos encontrar zonas de confort en el trabajo, en las relaciones de pareja, las relaciones sociales, la salud, el ocio... Si tuviéramos que buscar un sinónimo a *zona de confort*, la palabra *conformismo* sería bastante adecuada. ¿Qué ocurre en una zona de confort? Nada nuevo. Nada satisfactorio. Nada especial. En la zona de confort, las cosas no son como uno quisiéramos, pero no hacemos nada para que cambien.

¿Identificas tus zonas de confort? Seguro que tienes alguna. Honestamente.



Piensa en esa zona de confort. ¿Qué le falta? ¿Qué necesitas que cambie? ¿Qué te impide hacerlo? ¿Existe alguna creencia limitante? Sé honesto contigo mismo. Pon tu atención en ello. Tú puedes cambiarlo. De hecho, si centras tu atención en ello, habrás comenzado el proceso de cambio. No tiene por qué ser un cambio radical, aunque puede serlo si quieres que así sea. Tú eliges el momento y la velocidad. Piensa en todo lo bueno que puedes encontrar fuera de la zona de confort. Lo que te proponemos para hoy es que salgas de tu zona de confort. Por pequeño que sea el paso que des para salir de ella, lo estarás consiguiendo. Ese es el mantra que te proponemos para el running de hoy: **«Estoy haciéndolo»**. Realiza siete respiraciones profundas sintiendo cómo tu cuerpo se relaja en cada respiración. Deja que el mantra que te proponemos resuene en tu mente de forma tranquila y valiente. Diseña tu próximo paso para salir de tu zona de confort mientras disfrutas de tu sesión de ejercicio con mindfulness de hoy. Conecta a lo largo de la sesión con el mantra que te proponemos: **«Estoy haciéndolo»**. Ya has iniciado el camino del cambio. Disfrútalo.

¡A correr!

**ESTOY HACIÉNDOLO**



Running 21

## MINDFULNESS 3:

### El arte de no hacer nada

¿Recuerdas que en las meditaciones de Mindfulness 1 (Running 7) y 2 (Running 21) te proponíamos no hacer nada durante unos minutos? Vamos a incrementar poco a poco el tiempo que dedicamos a nuestras sesiones de no hacer nada.

Recordemos la lógica de esta práctica: cuando hablamos de no hacer algo, pensamos que *no hacer* es perder el tiempo. Constantemente nos desocupamos y nos volvemos a ocupar. Es más importante hacer que no hacer... De hecho, la palabra *ocioso*, que define a la persona que no hace nada, tiene la connotación de perder el tiempo.

En la práctica del mindfulness, no hacer nada es un espacio temporal en el que decimos que aparentemente no se hace nada, pero, internamente, sucede todo. Por ello, antes de salir a correr hoy, te planteamos una práctica de «no hacer nada, pero practicar mindfulness».

La práctica de hoy consiste en aislarte unos quince minutos del mundo que te rodea. Para ello deja de hacer cosas como beber, comer, tocar el teléfono, leer, navegar por internet, hablar, escuchar música, moverte, hacer en general... Limitate a estar contigo en silencio en un espacio que tú elijas, abierto o cerrado, para estar solo/a y en silencio.

El objetivo de estos quince minutos es que experimentes silencio, calma, una gran quietud externa y la observación interna aplicando todo tu potencial sensorial, poniendo en marcha todos tus sentidos menos el visual. Mantén los ojos cerrados. Si te pones muy tenso y te cuesta mantener los ojos cerrados, usa la mirada introspectiva, es decir, que tus ojos miren hacia tu pecho. Adopta la postura que quieras, pero asegúrate de que te es cómoda, pues tendrás que mantenerla durante quince minutos.

Comprueba qué pasa por tu cuerpo y mente: dolores, picores, tensión, calma, risa, sueño, quietud, prisa, aburrimiento... y observa sin modificar nada. Es decir, no te rasques, no tosas, no bosteces, no soples...

Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**El silencio es un buen recuperador**». A estas alturas, ya sabes la importancia que tiene el mantra. Prepárate para buscar un sitio y postura. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites

mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia, a la posibilidad de centrar tu atención en aquello que importa.

Recuerda que, para no estar controlando si ya han pasado los quince minutos, te recomendamos que programes una alarma en tu móvil o en un despertador.

Una vez terminados los quince minutos, sigue leyendo.



Estupendo, volvemos al mundo exterior. Esperamos que hayas disfrutado de esos quince minutos de viaje al mundo interior, donde todo se oye con más fuerza que nunca. El silencio se vuelve altavoz, se escuchan sonidos imperceptibles en movimiento. El silencio acompañado del no hacer nada es una gran práctica mental, es como una abdominal completa para el cuerpo que permite una gran activación de la red neuronal, ya que, cuando estás en silencio, en tu cerebro se activan nuevas zonas, y de pronto tu percepción se altera y el silencio es un bálsamo para tu cuerpo.

Enumera qué beneficios te ha traído el silencio: ¿qué ha dejado de dolerte?, ¿qué ha dejado de preocuparte?, ¿qué ha dejado de molestarte?

*Be mindful!*

**EL SILENCIO ES UN BUEN RECUPERADOR**



Running 22

## EL 100 %

Pocas cosas aportan tanta satisfacción al ser humano como dar el máximo, el 100%. Lo difícil es encontrar la medida justa que haga que no nos quedemos por encima ni por debajo. O puede que no sea tan difícil.

Si nos pasamos, la sensación será que el resultado nos sabrá a poco, y el grado de satisfacción no se corresponderá con lo que hemos invertido. La sensación de haber hecho más de la cuenta resta en el balance de satisfacción. Si nos quedamos cortos, el grado de satisfacción tampoco será alto, ya que sabremos que hubiésemos podido dar más de nosotros mismos. Saber que hubiésemos podido hacer más y no haberlo hecho no nos dejará un buen sabor de boca.

Es probable que, mientras leías el párrafo anterior, recordases situaciones en las que te sucedió algo parecido. O te pasaste o no llegaste. Sin embargo, seguro que también conoces la sensación de haber dado el 100% en algún momento de tu vida. Realiza cuatro respiraciones profundas y observa cómo el aire entra y sale de tus pulmones. Sin prisa. Piensa en la última vez que diste tu 100% o en un momento en que eso ocurriese. Revive ese momento. Visualiza dónde estabas, con quién y qué sucedía. Permítete vivir la experiencia fijándote en detalles del momento que, al recordarlo, te pasaron desapercibidos: la ropa que llevabas, un olor, un sonido o ruido...

Cuando recordamos momentos, lo hacemos de dos maneras: de forma disociada, cuando nos vemos en la imagen del recuerdo, como si fuésemos un espectador; o de forma asociada, cuando lo vemos desde un plano subjetivo, es decir, no te ves a ti porque lo recuerdas desde la perspectiva que lo viviste, en primera persona.

Vuelve a ese recuerdo y hazlo en primera persona. Permítete estar ahí de nuevo. Presta atención a lo que sentiste durante aquella experiencia y concédete revivir esa sensación. Increíblemente intensa. Fascinante. Es un momento de plenitud: estabas a tu 100%. Saboréalo y disfrútalo. Conéctate a esa sensación y observa en qué parte de tu cuerpo puedes sentirla. Pon una mano ahí para hacer la experiencia aún más intensa. ¿Tienes clara esa sensación? Aunque no puedas ponerle un nombre, no importa. Te pedimos que seas capaz de identificar la sensación de estar dando tu máximo, tu 100%. Si ya lo tienes, has dado con la clave para encontrar la medida justa que hará que no te quedes corto ni te excedas.

Ha llegado el momento de salir a correr. Hoy te proponemos que corras dando tu 100%. No se trata de batir un récord, ni siquiera de buscar un récord personal. Tu 100% de hoy puede ser distinto al de cualquier otro día. Lo importante es que consigas aquella sensación con la sesión de hoy. El mantra que te proponemos para ayudarte a conseguirlo es: «**Voy a dar mi 100%**». Realiza siete respiraciones profundas justo antes de salir a correr, relaja tu cuerpo y repite ese mantra mentalmente. Conecta con la sensación que ya tienes identificada con dar tu máximo y, cuando estés listo, sumérgete en una fantástica sesión de running y disfrútala al 100%, dejando que tu mente repita este mantra a lo largo de la sesión.

¡A por tu 100%!

**VOY A DAR MI 100 %**





Running 23

# SONREÍR

Los autores de estas líneas somos dos personas muy sonrientes a las que nos gustaría compartir algunas curiosidades de la sonrisa: cuando sonreímos, más allá de una cara amable, hay un cerebro que ríe.

¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando reímos? En la parte izquierda de nuestra corteza cerebral se analiza todo lo que sucede que nos provoca la risa para decidir si continuar o no. El lóbulo frontal, o sea la región cerebral que está detrás de la frente, es el responsable de las respuestas emocionales y, por tanto, ante el acto de reír, se incrementa su actividad. El hemisferio cerebral derecho se encarga de comprender qué pasa fuera (lo que nos provoca la risa), y una vez que el cerebro ha comprendido qué ocurre, se provoca la acción de la risa y empezamos el movimiento muscular.

Según diferentes investigadores, tenemos 17 músculos que intervienen directamente en el acto de sonreír y reír, y muchos más que lo hacen de forma indirecta y que, en función del tipo de risa, tienen mayor o menor actividad. En total, estamos hablando de que al reír, podemos llegar a activar 430 músculos de nuestro cuerpo, y algunos de ellos solo se activan al mover el diafragma, o sea, cuando soltamos esa risa de carcajada.

Los pulmones mueven el doble de litros de aire de lo habitual, lo cual mejora y fortalece el corazón, aumenta el riego sanguíneo y con el movimiento se tonifican los músculos.

Imagínate correr riendo, un ejercicio más que completo. Según el psiquiatra americano William Fry, cinco minutos de risa equivalen a cuarenta minutos de ejercicio ligero. Con ello se confirma que reír es saludable, pues mejora la circulación, elimina toxinas, aumenta capacidad pulmonar y es un buen quitamiedos.

¿Cuándo fue la última vez que reíste a carcajadas? ¿Cuál es la sesión de running en la que te has reído más? Por cierto, vamos a desmitificar una falsa creencia: no reír y no saludar cuando sales a correr no implica mayor eficiencia o concentración. A veces, cuando corres por estos mundos, ves a algunos que parece que corren enfadados, ni saludan, ni te miran.

Por ello, nos encanta correr sonriendo, aunque a veces te lleve a una biopausa forzada porque todo el sistema fisiológico está muy activado.

Bien, probemos algún ejercicio. Tócate la cara, explora con las yemas de los dedos puntos de tensión en las mejillas, en la frente, alrededor de la boca, los ojos, las orejas... Cuando termines la exploración, realiza un suave masajeo por todo tu rostro. No te olvides ningún rincón: haz movimientos circulares y de abajo arriba.

Una vez hecha la revisión y eliminada o aliviada la tensión facial, nos prepararemos para ser conscientes de cómo se mueven los músculos faciales cuando dibujamos una sonrisa. Para ello, llévate de nuevo las manos a la cara y, sin moverlas ni presionar, sonríe y explora tus movimientos al hacerlo. Queremos que notes la contracción muscular y la palpes, así que mantén la sonrisa.

Recuerda todo lo que activa esa sonrisa a nivel cerebral.

Para la sesión de hoy te proponemos el siguiente mantra: «**Una sonrisa y 1000 risas**». Ya conoces su importancia. Prepárate para salir a correr. Antes de iniciar la sesión, pon tus manos en el rostro sin presionarlo, nota cómo se dibuja una sonrisa y mantenla. Ahora empieza a correr y sé consciente de tu sonrisa en el rostro, evoca recuerdos divertidos, saluda sonriendo y deja que ese mantra inunde tu mente.

Hoy te sesión de running incluye «**una sonrisa y 1000 risas**».

¡A correr!

## UNA SONRISA Y 1000 RISAS



Running 24

# SHIRIN-YOKU

## (terapia de bosque)

La práctica del *shinrin-yoku* o terapia de bosque fue iniciada por la Agencia Forestal de Japón en 1982 con el objetivo de cuidar la abundante masa forestal de casi un 70% de la superficie el país y conectar a las personas con la naturaleza. Desde 2004, el gobierno japonés ha invertido unos tres millones de euros en investigación científica sobre los efectos terapéuticos de los bosques. Por tanto, hablamos de más de 30 años de terapia de bosque.

El equipo del antropólogo y fisiólogo Yoshifumi Miyazaki, de la Universidad de Chiba (cerca de Tokio), ha tenido una especial relevancia en el estudio de las bases fisiológicas y psicológicas de los efectos beneficiosos del bosque en las personas y la mejora que supone para aliviar el estrés.

Estas investigaciones demuestran que la concentración de cortisol en saliva (la hormona del estrés) en individuos expuestos a un ambiente de bosque era notablemente menor que en los individuos que habían permanecido en un ambiente urbano (sin contacto con la naturaleza).

Hoy te proponemos una sesión en contacto con la naturaleza. Aprovecha el fin de semana, un parque, una zona verde cercana, entra en contacto con la vegetación.

La sesión de *shinrin-yoku* será una calmada y relajada, consciente, disfrutando del entorno verde que hayas escogido, una sesión con los cinco sentidos inmersos en el ambiente natural. Presta atención a las plantas, árboles, hojas, flores, a toda la vegetación que te rodea.

Olfatea a tu alrededor. ¿A qué huele?, ¿qué olores te resultan familiares?, ¿adónde te transportan los olores? Te invitamos a que cojas tierra del suelo y ¡la huelas! Los sentidos, como todo en la vida, se atrofian de no usarlos, y olfateamos poco. Solo usamos el olfato para que nos indique malos olores, y lo dejamos tanto al azar que nos pasan desapercibidas muchas esencias a nuestro alrededor. Escucha tu entorno natural, ¿qué ruidos percibes?, ¿cuáles son nuevos para ti?, ¿cuáles te relajan y te hacen sentir mejor?

Explora el olfato y el oído en este running *shinrin-yoku*. Para ello, hoy te invitamos a correr sin electrónica, sin música, sin móvil, para desactivar esa parte de nuestro cerebro que solemos tener demasiado activa, como es el lóbulo frontal. Dejaremos que nuestros sentidos nos informen y nos centren en un apacible running verde.

Correr en verde siempre es un placer que no está al alcance de todos, ya que el recorrido no siempre es el deseable, pero nos aporta la oportunidad de preparar un *shinrin-yoku* entre nuestras sesiones, que permite un estado de mindfulness total, en los que nuestra atención se centra en el entorno de nuestra carrera en verde, en paz, de relax.

Te proponemos el siguiente mantra para la sesión de hoy: «**La naturaleza es parte de mi cuerpo y de mi mente**». Ya conoces su importancia. Prepárate para salir a correr en verde. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Recuerda la sensación de profundidad, de dar espacio a los sentidos: olfatear y escuchar son las dos actividades que hoy centrarán nuestra atención. Al terminar, anota todo lo que has podido oler durante la sesión y todo lo que has escuchado. Cuando acabes de escribir las dos listas, guárdalas en la cartera o en el bolso, en cualquier objeto que lleves encima. Tu *shinrin-yoku* te acompañará.

¡A correr!

LA NATURALEZA ES PARTE DE MI  
CUERPO Y DE MI MENTE

An abstract line drawing in the top right corner of the page. It depicts a figure in a running pose, composed of numerous overlapping, fluid, and somewhat chaotic lines. The lines are dark grey or black, creating a sense of motion and energy. The figure's head is tilted forward, and its limbs are extended in a way that suggests forward propulsion.

Running 25

# UN PASEO POR EL CIELO

La práctica del mindfulness nos demuestra lo distraídos que vivimos; no prestamos atención a los detalles, nos quedamos en nuestras rutas habituales y ponemos el piloto automático. Ni siquiera nos damos cuenta de los nuevos inputs, de las novedades que pasan por nuestros recorridos habituales. Vamos tan distraídos que a veces los cambios son imperceptibles a nuestros ojos.

Algunos estaréis pensando: «Pues claro, si hay algo nuevo es evidente: ¡se ve!». ¿Cuántos miráis al cielo sin buscar nada? Solo mirar. No hablamos de mirar al cielo para ver si va llover o volver la vista hacia un lado del que nos llega algún ruido. El cielo está en constante movimiento.

Nuestra propuesta de mirar al cielo es para invitarte a realizar un ejercicio muy simple y muy complejo a la vez: observar. Observar no solo es mirar, sino que requiere prestar atención y dedicar un tiempo a dirigir la mirada y a poner en marcha todo el aparato sensorial de nuestro cuerpo.

Antes de salir a correr, cuando te prepares, detente tres minutos, haz una pausa para dirigir la mirada hacia el cielo y límtate a observar qué formas distingues, cuántos y cómo son los colores y sus diferentes tonos, si hay ruidos y cómo se inscriben en ese paisaje... ¿Cómo ves el cielo? En toda su majestuosidad, a trocitos, se insinúa, está tras...

Graba esta imagen en tu cerebro y vuelve a mirar al frente (cierra los ojos y visualiza el cielo que has visto). Ahora ya tienes tu imagen, tu foto del cielo.

Observar, recordar y visualizar son buenos ejercicios para trabajar el mindfulness al correr, pues nos ayudan en la práctica de la introspección, de buscar hacia adentro. Cuando hacemos estos ejercicios usando estas herramientas, estamos enfocando el pensamiento, dirigiéndolo de manera consciente hacia una imagen determinada.

El mindfulness no es dejar el pensamiento quieto ni en blanco, sino que es el arte de poner el pensamiento donde tú eliges, de centrarte en una idea o concepto de tu elección, pues hablamos de una práctica consciente.



Recibimos montones de inputs a lo largo del día y nos entran de manera consciente o inconsciente. En muchas ocasiones los almacenamos sin saber muy bien dónde, pues el agotamiento hace que no los clasifiquemos.

En el mindfulness, la clasificación es consciente; y así, para nuestra sesión de running de hoy vamos a utilizar nuestra imagen de cielo.

Después de haber hecho nuestro ejercicio de observación del cielo, vamos a empezar a correr. Evocaremos esta imagen para utilizarla en la sesión de mindfulness & running.

Esta imagen será tu mantra de hoy. Por tanto, te proponemos que le pongas un título: «**Mi cielo es...**». Ya conoces su importancia, tu mantra es tu guía de sesión, te ayuda a enfocarte cuando tu mente divaga, te ayuda a ocupar esos espacios que nos llevan al pensamiento redundante. Prepárate para salir a correr.

Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy y, antes de salir, mira al cielo para fijar la imagen y proponer los últimos detalles. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, que tu imagen del cielo te ayude a saber qué hay hoy por encima de tu cabeza, cómo está el paisaje en las alturas, y te guíe en tu carrera.

¡A correr!

**MI CIELO ES...**

**(COMPLETA EL MANTRA CON LA IMAGEN DE TU CIELO)**



Running 26

## FLOW

Traducido literalmente del inglés, significa ‘fluir’. Sin embargo, su alcance es más rico en matices y el matiz en el que queremos hacer hincapié en esta sesión es el de «surgir algo con facilidad». Y eso se nos queda corto. Por eso preferimos usar la palabra *flow*. Desde el punto de vista de la psicología, se le reconoce la acepción de «estado mental que adquiere una persona que realiza una actividad en la que está totalmente inmersa, con la sensación de concentración, llena de energía, con una implicación completa y disfrutando del proceso de esa actividad». En definitiva, se caracteriza por una completa absorción por lo que uno hace.

Piensa en gente que hayas visto corriendo. Pueden ser desconocidos, compañeros de running o corredores profesionales en alguna carrera. Seguro que por poco que te hayas fijado, podrás establecer dos clases de corredores: los que parece que no hagan nada (tanto si van despacio como si van a un ritmo altísimo) y los que parece que negocien cada paso con la ley de la gravedad (tanto si van despacio como si van de prisa). Pues bien, los del primer grupo los identificamos con el término *flow*.

No hablamos de algo al alcance de unos pocos privilegiados. Tú puedes conseguir fluir en tu running si centras tu atención en ello, igual que puedes conseguirlo en cualquier actividad que te propongas. La clave, como habrás adivinado, está en la atención. ¿No tienes una técnica de carrera depurada? Deja que tu cuerpo la aprenda. La cultura del «esfuerzo» está sobrevalorada en este sentido (y en algún otro). Los aprendizajes deben ser fáciles, sin necesidad de esforzarnos demasiado. Si centramos nuestra atención en si lo hacemos bien o mal, o si tenemos prisa por aprender, estamos forzando el aprendizaje natural y nos será muy difícil fluir. Limitate a correr, permite que tu cuerpo se tome su tiempo en aprender a hacerlo de la mejor manera (que no significa más rápido), deja que tu cuerpo aprenda. Acepta cada paso del aprendizaje sin esfuerzo, de forma fluida. No dejes que tu cuerpo se pelee con el suelo a cada paso, deja que aprenda a fluir. Obsérvalo, sin juzgarlo. Esfuerzo no es sinónimo de triunfo. Eso sería un paradigma mental muy poco útil. A veces vemos a corredores profesionales que no fluyen en su carrera, el esfuerzo les impide fluir. Si conectan con esa fluidez, si dejan que su cuerpo ejecute lo que ya sabe hacer sin forzarlo, todo cambiará y se acercarán más al triunfo.

Hoy te proponemos que fluyas, que corras dejando que tu cuerpo aprenda a correr, sin prisa, que te impliques con tu cuerpo sin condicionarlo, que disfrutes de tu sesión y que te sumerjas en lo que hagas. Deja que tu mente observe, no metas presión, no te esfuerces. Simplemente fluye. Diviértete, es de lo que se trata hoy. Cero pretensiones. El mantra que te proponemos para tu sesión de mindfulness & run de hoy es: «**Dejo que mi cuerpo y mi mente fluyan**». Ya sabes todo lo que puedes ganar con ello, así que permítetelo. Deja. Fluye. Prepárate para salir realizando siete respiraciones profundas, repitiendo mentalmente ese mantra que queremos que te lleves puesto hoy para correr. Siente cómo tu cuerpo se relaja cuando tu mente se relaja, desde ahí es fácil fluir. Hoy correr va a ser algo fácil.

A correr y a fluir.

*Let's flow!*

DEJO QUE MI CUERPO Y MI MENTE FLUYAN



Running 27

# FORTALEZAS

Vivimos rodeados por convencionalismos. Como casi todo, eso tiene un aspecto positivo y otro negativo. La parte positiva es que nos permiten convivir con un cierto grado de armonía, por así decirlo, y nos facilitan la convivencia con los demás. El lado negativo de los convencionalismos es que, en ocasiones, nos limitan, pasando a formar parte de aquellos esquemas mentales que pueden llegar a quedar obsoletos y anticuados si no los revisamos y actualizamos convenientemente.

A esta sesión de mindfulness & running queremos traer los convencionalismos que tienen un impacto no deseado en nosotros. Vamos al grano. Piensa por un momento en algunos de tus defectos o debilidades. ¿Serías capaz de hacer una lista de más de diez en un momento? Sí, ¿verdad?

Ahora piensa en tus fortalezas. ¿Podrías hacer una lista de más de diez en el mismo tiempo que tardaste en hacer la lista de defectos? Mmm... La cosa cambia.

Seguramente es una cuestión cultural o de esos convencionalismos a los que nos referíamos al inicio. Por un lado, está mal visto alardear de las propias fortalezas; por otro, socialmente prestamos atención a los defectos o debilidades para corregirlos o suavizarlos. Parte de ese convencionalismo hace que, si eres bueno en matemáticas, te llamen inteligente y, si tocas bien el piano, digan que tienes talento. Afortunadamente, esto está cambiando, aunque despacio, gracias a personas como Howard Gardner y su teoría sobre las inteligencias múltiples. Ser bueno en matemáticas o tocar bien el piano es tan solo una cuestión de inteligencias distintas, sin que una sea mejor que la otra, y sin que importe lo mas mínimo que le llamemos talento o inteligencia.

Por tanto, ¿cómo crees que puedes aumentar más tu nivel de satisfacción personal: potenciando tus fortalezas o tratando de superar tus debilidades? La realidad es que siempre habrá un montón de cosas que no se nos den bien. Si nos centramos en ellas, al cabo de mucho tiempo seguramente solo habremos conseguido un fantástico grado de mediocridad y muy poca satisfacción personal. Sin embargo, aquello que se te da bien, tus puntos fuertes, tus fortalezas, te llevarán a la plenitud, a disfrutar con lo que haces, a brillar. No hablamos de fama ni de nada de eso. Hablamos de estar genial con uno mismo: satisfacción personal.

Llega el momento de salir a correr. Hoy te proponemos que lo hagas en compañía de tus puntos fuertes. ¿A qué nos referimos con punto fuerte (o fortaleza)? A aquello que se te da bien, en lo que eres bueno. No es necesario que seas el mejor, simplemente que tengas una facilidad y lo consideres positivo. El mantra que te proponemos es: **«En mis fortalezas reside mi talento»**.

Realiza tres respiraciones profundas, deja que ese mantra resuene en tu mente. Ahora observa un punto imaginario flotando ante ti. Haz crecer ese punto como si fuese una esfera. Imagina que en esa esfera se concentra toda tu sabiduría, todos tus valores, y también tus fortalezas. Observa cómo, al darle ese contenido, la esfera cambia y evoluciona. Deja que tu mente dibuje esa esfera. Es una esfera llena de energía, de fuerza, contiene lo mejor de ti. Conecta con el contenido de esa esfera, préstale atención. Recuerda el mantra que te proponemos para hoy: **«En mis fortalezas reside mi talento»**.

Prepárate para salir a correr manteniendo el foco en tus fortalezas y realiza una lista mental con todas ellas mientras corres, todas las que seas capaz de enumerar en esta sesión. Te sugerimos que, cuando termines la sesión, te tomes un momento para anotarlas en una lista y que, durante los próximos días, hagas crecer esa lista con más fortalezas.

Disfruta de tu sesión de mindfulness & running.

**EN MIS FORTALEZAS RESIDE MI TALENTO**

Running 28



## MINDFULNESS 4:

### El arte de no hacer nada

¿Recuerdas que en las meditaciones de Mindfulness 1 (Running 7), 2 (Running 14) y 3 (Running 21) te proponíamos no hacer nada durante un rato? Pues bien, hoy volvemos a proponerte una sesión de «no hacer nada».

Recordemos: cuando hablamos de no hacer algo, demasiado a menudo pensamos que no hacer es perder el tiempo. Sin embargo, en la práctica del mindfulness, no hacer nada es un espacio temporal en el que sucede todo. Por ello, hoy te planteamos una práctica de «no hacer nada, pero practicar el mindfulness».

El ejercicio de hoy consiste en aislarte unos veinte minutos del mundo que te rodea. Deja de hacer cosas como beber, comer, tocar el teléfono, leer, navegar por internet, hablar, escuchar música, moverte, hacer en general... Límitate a estar contigo en silencio en un espacio que tú elijas, abierto o cerrado, para estar solo y en silencio.

El objetivo de estos veinte minutos es que experimentes silencio, calma, una gran quietud externa y observación interna aplicando todo tu potencial sensorial, poniendo en marcha todos tus sentidos menos el visual. Mantén los ojos cerrados. Si te pones muy tenso y te cuesta mantener los ojos cerrados, usa la mirada introspectiva, es decir, que tus ojos miren hacia tu pecho. Adopta la postura que quieras, pero ten en cuenta que vas a mantenerla durante veinte minutos, así que intenta que sea cómoda para aguantar durante todo ese tiempo.

Comprueba qué pasa por tu cuerpo y mente: dolores, picores, tensión, calma, risa, sueño, quietud, prisa, aburrimiento... y observa sin modificar nada. Es decir, no te rasques, no tosas, no bosteces, no soples...

Te proponemos el siguiente mantra para la sesión de hoy: «Yo soy silencio». Prepárate para buscar un sitio y postura. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia, a la posibilidad de prestar atención a tu silencio.

Recuerda que, para no estar controlando si ya han pasado los veinte minutos, te recomendamos que programes una alarma en tu móvil o en un despertador.

Una vez terminados los veinte minutos, sigue leyendo.



Estupendo, volvemos al mundo exterior. Esperamos que hayas disfrutado de esos veinte minutos de viaje al mundo interior, donde todo resuena con más fuerza que nunca. El silencio se vuelve altavoz, se escuchan sonidos imperceptibles en movimiento. El silencio acompañado del no hacer nada es una gran práctica mental, es como una abdominal completa para el cuerpo, que permite una gran activación de la red neuronal, ya que, al quedar en silencio, tus pensamientos son tu única compañía. Has reducido los inputs distractores para poder experimentar nuevos sonidos que no percibirías con ruido, o simplemente no lo harías de la misma forma.

El mantra te ha recordado que tú y el silencio habéis establecido una relación íntima de amistad y compañía. Tu silencio es tu compañero.

*Be mindful!*

YO SOY SILENCIO



Running 29

# CORRER SIN PROBLEMAS

Una costumbre muy poco sana es llevarte los problemas a la sesión de running. Si bien es cierto que a veces encontramos soluciones mientras corremos, si te fijas, esas soluciones aparecen si los problemas no corren contigo.

Cuando corres con una preocupación rondándote por la cabeza, puede ocurrir que tu mente haga lo mismo que tu cuerpo, es decir, que tu cuerpo corra repitiendo un movimiento, de forma cíclica y constante, mientras tu mente repite un pensamiento una vez y otra. Piensas en bucle, dando vueltas en círculo sin llegar a ningún lado. Sin embargo, la solución a un problema suele estar fuera de él. Aunque nos entestemos en darle vueltas, hay lo que hay, y fuera podemos encontrar algo nuevo que nos permita cambiarlo. (Ya hablamos de ello en el Running 16, dedicado a la focalización).

Para tu sesión de hoy queremos ayudarte a que los problemas no se apunten a correr contigo. Queremos que corras ligero, sin cargas innecesarias. Debe ser un momento para disfrutar, para ti, sin espacio para preocupaciones ni distracciones negativas, sin interferencias.

Para preparar tu sesión de hoy te pedimos que te pongas cómodo. Siéntate o tumbate.

Realiza cinco respiraciones profundas; presta atención a cómo el aire entra suavemente por la nariz y sale poco a poco por la boca. Con cada respiración te relajas un poco más. Deja pasar cualquier pensamiento que no sea observar tu respiración, no permitas que tu atención se vaya con él. Céntrate en tu respiración.

Ahora visualiza una imagen de ti corriendo. Obsérvate con la ropa de correr que llevas hoy, tus zapatillas, tu camiseta..., enriquece esa imagen con detalles. Imagina que te envuelve una esfera de color azul, una esfera que te permite correr y moverte libremente, pero que te protege. Esta esfera impide que las preocupaciones y los problemas entren en ti mientras corres. Cuando un problema intenta entrar en tu mente, choca contra la esfera y resbala al suelo, con lo que tú, al correr, lo dejas atrás. Dibuja eso en tu mente. Observa cómo ocurre lo mismo con cualquier preocupación: choca y resbala por la esfera hasta el suelo. Visualízate corriendo con la protección de esa esfera. Disfruta de la tranquilidad y la paz de su interior. Ahora no debes atender a tus

preocupaciones y problemas. Te ocuparás de ellos más tarde. No se trata de olvidarlos, sino de darte un respiro, de pulsar el botón de pausa en tu reproductor de preocupaciones. El mantra que te proponemos para hoy es: «**Corro tranquilo**».

Disfruta de tu sesión de mindfulness de hoy. Deja que ese mantra aparezca durante el running y te conecte con tu esfera azul.

**CORRO TRANQUILO**



Running 30

# CORRER DE NOCHE

La conciliación horaria, las agendas, las prioridades, las obligaciones y un sinfín de cosas hacen que a menudo dejemos el momento de running para el final del día.

Y, muchas veces, el final del día comporta oscuridad. El paisaje es distinto, el ambiente, el ritmo, los ruidos..., y tiene mucho encanto tanto en ciudades, como en el bosque o en la playa.

Algunas de las ventajas de las que nos podemos beneficiar al correr al final del día son las siguientes:

- ✓ El cuerpo se ha nutrido con los alimentos que le hemos proporcionado a lo largo del día, en las diferentes comidas y lo tenemos alimentado.
- ✓ Según los baremos fisiológicos, la noche es el punto álgido para la función pulmonar y la movilidad, lo cual indica que nos costará menos poner nuestro cuerpo en movimiento.
- ✓ Podemos usarlo para liberar las tensiones acumuladas a lo largo del día.
- ✓ El cuerpo se cansa con el esfuerzo, y ya no le pedimos que vuelva a activarse o reemprenda actividad alguna, solo ducha y a dormir, lo que facilita la conciliación del sueño.
- ✓ La soledad de la noche nos proporciona una sensación de paz y libertad, a solas con nuestra linterna frontal, las farolas, las luces de los coches... Menos inputs y más interiorización.
- ✓ Los estímulos distractores son menos: menos gente, menos coches, menos buses, menos ruido. El paisaje se transforma y ello nos permite centrarnos en nuestros pensamientos.
- ✓ Cuando se sale de noche, se suele buscar un grupo. Es más habitual quedar en grupo de noche que de día, y el grupo será distinto según si es un grupo de día o de noche: el grupo de día habla; el grupo de noche es más silencioso, su objetivo es correr en compañía.

Los solitarios son ese cruce de luces y de ropa reflectante tan habitual en nuestro entorno, que ya forman parte del paisaje nocturno. Los runners funcionamos las 24 horas, así que en cualquier momento puedes encontrarte alguno.

Cuando corres de noche, tu mundo se reduce al alcance de tu visión. Lo que pasa en las tinieblas no existe, no se ve, así que no le prestas atención. Correr de noche facilita tu modo mindfulness, te centras en un espacio más delimitado y con menos estímulos para controlar. Activas tu modo de alerta, atento a las señales de peligro y poco más.

La oscuridad es relajante si no tienes miedo, pues el miedo activa el sistema de alerta y pone tu cuerpo en modo defensa en cualquier momento.

Si la noche es tu espacio de running, disfruta de los momentos centrados en ti. Si no has salido a correr de noche, te invitamos a que lo pruebes. Los cambios siempre son útiles para mejorar algunos aspectos. La noche mejora la propiocepción. Anímate.

Te proponemos el siguiente mantra para la sesión de hoy: **«Corro con la noche»**. Ya conoces la importancia del mantra. Prepárate para salir a correr de noche. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia y a una introspección en tu «yo runner».

¡A correr!

## CORRO CON LA NOCHE





Running 31

# INHALAR Y EXHALAR

¿Respirar sin juzgar? La primera vez que oímos estas palabras nos sonarán raras: respirar y no juzgar... La función de respirar es tan intrínseca a vivir que vivimos sin pensar que respiramos, solo nos damos cuenta de que lo hacemos cuando nos falta el aire.

Un ejercicio muy importante para los debutantes en mindfulness es observar cómo respiramos, cómo son nuestros ciclos de respiración, escuchar nuestra respiración y observar si es lenta o profunda, si está interrumpida, si hay pitidos, si suspiramos al respirar...

En los métodos de meditación y relajación seguro que te topará muchas veces con frases como estas:

- ✓ Respira y no modifiques nada. P Respira sin juzgar.
- ✓ Respira y acepta.
- ✓ Respira con plena conciencia.

Lo cierto es que la respiración se produce a cada instante. Percibir la respiración es estar aquí y ahora, es decir, notarla cuando sucede.

Fijarnos en la respiración es mindfulness, nos permite centrarnos en el momento en que vivimos, percibir las sensaciones de la respiración nos da una información actualizada de nuestro presente: ¿nos percibimos tranquilos o alterados?, ¿tenemos picores o sentimos molestias?, ¿tenemos tensa alguna parte del cuerpo?... Sentir nuestra respiración es oírla y aceptarla.

Vamos a realizar un ejercicio de observación: ponte en una postura cómoda, sentado, de pie, acostado o como prefieras, pero en silencio. Escucha tu cuerpo y sintoniza con las sensaciones que emite. Ahora percibe el movimiento de la respiración: inhalas y exhalas. ¿Cómo es tu movimiento? Apoya tus manos en tu abdomen: siente cómo se hincha al inhalar y cómo se deshinchas al exhalar.

Sin otro movimiento, intenta descubrir tu ritmo de respiración. ¿En cuántos tiempos coges aire?, ¿en cuántos tiempos lo expulsas?

Ahora que ya conoces tu ritmo de respiración, vamos a trabajarlo un poco. Intenta seguir esta secuencia: «Tomo aire contando 1, 2, 3, 4, aguanto aire contando 1, 2, 3, 4 y lo expulso contando 1, 2, 3, 4, 5, 6». Realiza este ejercicio tres veces. Es aconsejable cerrar los ojos para centrar la atención en esa respiración rítmica.

Cuando inhalamos, tomamos aire, relajamos los abdominales y el aire entra por succión y no por presión. Si colocas tus manos sobre el abdomen, notarás cómo se hincha. Cuando aguantamos el aire, la barriga sigue hinchada, sin movimiento. Cuando exhalamos, soltamos el aire, contraemos los pulmones para provocar un vacío y el abdomen se deshinchaba poco a poco.

Ayúdate a integrar el movimiento de respiración con tus manos sobre el abdomen.

Al terminar las tres repeticiones, haz una respiración profunda y siente cómo el aire te entra por la nariz y cómo sale por la boca. El aire entra a una temperatura diferente a la que sale; percibe este cambio.

Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: **«Respiro con ritmo»**. Ya conoces su importancia. Prepárate para salir a correr. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención a tu respiración, no modifiques tu entrenamiento, solo añade un trabajo de conciencia: explora tu ritmo, y cómo este varía en función de tu intensidad. ¿En cuántos tiempos tomo aire? ¿En cuántos suelto aire? Controla el ritmo y evita respiraciones agónicas, de esas que parecen que ya no puedes más. Coge ritmo al respirar y tu cuerpo fluirá corriendo.

¡A correr!

## RESPIRO CON RITMO

## MANTRAS DE ESTA PARTE

Running 13:  
TU ACTITUD ES TU MANTRA

Running 14:  
ESTOY EN SILENCIO Y ESCUCHO SONIDOS NUEVOS

Running 15:  
CORRIENDO HOY CONSIGO...  
(COMPLETA LA FRASE CON UN PENSAMIENTO POSITIVO)

Running 16:  
YO ELIJO DÓNDE SE CENTRA MI ATENCIÓN

Running 17:  
MI DIÁLOGO INTERIOR ES... (COMPLETA LA FRASE)

Running 18:  
SOY AUTÉNTICO/A, CONFÍO EN MÍ

Running 19:  
SOY EL PRINCIPAL RESPONSBLE DE CREAR MI REALIDAD

Running 20:  
ESTOY HACIÉNDOLO

Running 21:  
EL SILENCIO ES UN BUEN RECUPERADOR

Running 22:  
VOY A DAR MI 100%

Running 23:  
UNA SONRISA Y 1000 RISAS

Running 24:  
LA NATURALEZA ES PARTE DE MI CUERPO Y DE MI MENTE

Running 25:  
MI CIELO ES... (PONLE TÍTULO A TU CIELO)

Running 26:  
DEJO QUE MI CUERPO Y MI MENTE FLUYAN

Running 27:  
EN MIS FORTALEZAS RESIDE MI TALENTO

Running 28:  
YO SOY SILENCIO

Running 29:  
CORRO TRANQUILO

Running 30:  
CORRO CON LA NOCHE

Running 31:  
RESPIRO CON RITMO

## PARTE III

# CONCIENCIA





La conciencia es un estado mental en el que reside nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, nuestros ruidos... sin sentirnos atrapados, dándonos cuenta de lo que pasa aquí y ahora. Nuestro cuerpo no puede ejecutar un movimiento que nuestra mente no ordene, ya sea una orden consciente o inconsciente. A través del mindfulness estamos reaprendiendo a correr de forma distinta, aplicando la meditación a la carrera, para ser mucho más conscientes de la riqueza que nos brinda el hacer ejercicio.

Meditar es una acción que invita a tu cuerpo a descansar en la conciencia. Por defecto, vivimos distraídos, hay demasiados estímulos atrayentes a nuestro alrededor y constantemente nos invitan a estar en multitud de pensamientos por minuto. Según algunos estudios científicos, tenemos más de 40 pensamientos por minuto, que generan unos 60000 pensamientos al día. De ellos, la mayoría son negativos y repetitivos. Y si los repetimos, esos inputs no son nuevos, sino que son «más de lo mismo», lo que llamamos *pensamientos redundantes*.

Dirigir tu atención a nuevos estímulos generará cambios en tu manera de hacer. Dirigir tu conciencia a nuevos inputs cambiará tu forma de correr. Ser consciente de cómo corres y de qué pasa cuando lo haces te aportará una información muy rica de cómo tu mente dirige tu acción de correr.

¿Qué pasa cuando mi planteamiento es «yo solo quiero correr y punto»? Pues que, simplemente, estoy dejando mis pensamientos al azar. Le doy permiso a mi mente para que, si quiere, venga a correr conmigo, pero si no quiere, puede irse «por su cuenta». ¿Y qué pasa cuando mi mente no quiere correr conmigo? Pues seguro que ya sabes la respuesta.

Con *Mindfulness para runners*, te proponemos un estilo de correr meditando, prestando atención a lo que quieres, a lo que predeterminas, sin dejar que la mente divague y llegue a alguna improvisación no deseada.



Running 32

# MOTIVACIÓN:

## Comienzo a disfrutar de verdad corriendo

Todos los que corremos hemos llegado al running por algún motivo. ¿Cuál es tu motivación? ¿Para qué corres? No por qué, sino para qué, que es muy distinto. No queremos que busques una justificación (por qué) sino una motivación (para qué). ¿Qué quieres conseguir corriendo?

Es posible que tengas más de una respuesta a esta pregunta, así que vamos a ayudarte a que tomes conciencia de tu motivación a la hora de correr. Es un proceso mental muy sencillo. Comienza con la pregunta que te hacíamos unas líneas más arriba: ¿para qué corres? Si suponemos que la respuesta es «para estar en forma», pregúntate a continuación: ¿para qué quieres estar en forma? Si la respuesta a esta segunda pregunta fuese, por ejemplo «para cuidar mi salud», la tercera pregunta debería ser: ¿para qué quieres cuidar tu salud? Y así sucesivamente. Es decir, pregúntate el «**para qué**» de todas tus respuestas hasta que tu respuesta sea un estado emocional. ¿Y qué es un estado emocional? Es una sensación. En definitiva, se correspondería con cómo quieres sentirte gracias a la práctica del running. Siguiendo con este ejemplo, podríamos llegar a que «quiero cuidar mi salud para estar tranquilo». Por tanto, el estado emocional que estaríamos buscando es «tranquilidad». La respuesta es mucho más certera si llegas a ella a través de este proceso en lugar de tomar el atajo de: ¿cómo quieres sentirte gracias a la práctica del running? Es una cuestión de esquemas mentales. En general, nos resulta más cómodo y eficiente hacer la cadena de «para qué» que no tomar el camino corto.

Tómate tu tiempo para descubrir ese estado emocional que te hace salir a correr.

¿Ya lo tienes?

Genial. Lo que hace que sea tan importante conocer ese estado emocional es que el mero hecho de pensar en salir a correr te pondrá en contacto con él, con lo que empezarás a satisfacer tu «para qué» conectando de forma directa con tu motivación. Y eso provocará que disfrutes más corriendo. Eso te mueve a correr.

Ahora es el momento de prepararte para salir a correr con conciencia de ese estado emocional. El mantra que te proponemos para hoy es: «**Disfruto corriendo**». Antes de comenzar a correr, realiza unas respiraciones profundas mientras observas tu cuerpo mentalmente. Realiza una comprobación que te permita observar cómo están tus pies, las

piernas, la cadera, el abdomen, la zona torácica, la espalda y tu cabeza. A continuación, realiza cinco respiraciones más mientras te repites este mantra mentalmente: «**Disfruto corriendo**». Permítete tener la sensación de que, a partir de la sesión de hoy, serás capaz de disfrutar aún más saliendo a correr. Nota cómo las ganas de empezar a correr aumentan y disfruta de esa sensación.

¡A correr y a disfrutar!

## DISFRUTO CORRIENDO



Running 33

# PARADIGMAS:

## Creer para ver

«Las grandes oportunidades no pueden ser vistas con los ojos.

Solo pueden ser vistas con la mente.»

Robert KIWOSAKI

Aunque en la comunidad científica pueda tener otros significados, en nuestro ámbito hablamos de *paradigmas* para referirnos a ideas, pensamientos o creencias que tenemos incorporados y que aceptamos como verdaderos (o falsos) sin cuestionarlos ni ponerlos a prueba. También podríamos llamarlos *esquemas mentales*. Aquello que damos por hecho forma parte de nuestros paradigmas. Nuestra mente necesita dar cosas por hechas para funcionar en modo «multifunción». Tener esquemas mentales que no cuestionamos nos permite poner nuestra atención en otras cosas para crear nuevos esquemas mentales. Sin embargo, no poner a prueba paradigmas antiguos hace que estos se vuelvan poco flexibles, y una mente llena de paradigmas poco flexibles es una mente poco flexible. Cuando centramos nuestra atención en un esquema mental antiguo, un paradigma antiguo, damos un primer paso hacia la evolución. Cuestionarnos esos paradigmas para validarlos, actualizarlos o cambiarlos por otros nuevos nos permite evolucionar. Toda evolución requiere cambios de paradigmas.

Hoy te proponemos trabajar con un paradigma muy generalizado. De hecho, si has leído muy rápido el título de esta sesión, es posible que tu mente te haya traicionado un poco. Es fácil que un paradigma se sobreponga a lo que tenemos delante. Evidentemente, no es lo mismo «creer para ver» que «ver para creer». ¿Qué has visto al leer el título de la sesión? Si leíste mal, no pasa nada (esas prisas...).

«Ver para creer» es uno de esos esquemas mentales que podríamos archivar en la categoría de creencias limitantes. Si solo crees en lo que ves, te perderás un montón de cosas geniales que no se pueden ver. En realidad, estamos seguros de que crees en más de una cosa que no ves, como la amistad, la buena o la mala suerte, la alegría, el amor... No puedes ver tus pensamientos, aunque sabes que los tienes... En estos casos ocurre todo lo contrario: creemos para ver.



Piensa por un momento en aquello en lo que no crees porque no puedes verlo. ¿Qué puedes estar perdiéndote?

Piensa en la posibilidad de cambiar o actualizar tus esquemas mentales, tus paradigmas, como si fuesen programas de tu ordenador que necesitan actualización..., ¡pero gratis!

Si crees en algo, puedes verlo en tu mente, y así podrás crearlo. Piensa en un objetivo que tengas y que dependa de ti. Ahora créete capaz de conseguirlo. Visualízate consiguiéndolo, permítete disfrutar de esa imagen. Cree para ver. Cree que puedes para poder. Tómate un momento para vivirlo mentalmente. Cuando crees, creas.

Ha llegado el momento de salir a correr. El mantra que te proponemos para hoy es: **«Puedo creerlo, puedo crearlo»**. Piensa de nuevo en ese objetivo, recupera esa imagen mental y realiza cinco respiraciones profundas mientras repites el mantra de hoy: **«Puedo creerlo, puedo crearlo»**.

¡A disfrutar de una fantástica sesión de mindfulness & running!

**PUEDO CREERLO, PUEDO CREARLO**

Running 34

# LO QUE NO SABES QUE SABES

El mindfulness, el arte de la atención plena, o de la plenitud mental si lo traducimos literalmente, significa también poner la atención en uno mismo. Pero ¿eso no sería egocentrismo? Sí, podría serlo si «solo» pones la atención en ti mismo y en pocas cosas más. Sin embargo, no es eso lo que te proponemos. La atención plena significa entrenar la capacidad de observar nuestro mundo y a nosotros mismos de una forma completa, no solo en un sentido físico, sino también de un modo más mental, más espiritual. Significa tomar conciencia de nuestros pensamientos y nuestras sensaciones. Hacerlo te permitirá darte cuenta de que tienes más respuestas de las que inicialmente creías tener.

Existe un hábito muy difundido en nuestros días: buscar soluciones fuera. Por ejemplo, me duele la cabeza y me tomo una pastilla para que se me pase; tengo un mal día en el trabajo y me voy de compras... Evidentemente, estas soluciones te harán sentir mejor durante un tiempo. Pero sabes perfectamente que no resuelven el origen del asunto. Como medida temporal, valen. Como solución, no. La pastilla solo cura los síntomas, no la causa.

Con relación con este tema queremos compartir contigo una breve historia que nos contó un gurú de vedanta (filosofía hinduista) en un viaje a la India:

«Imagina que estás en la sala de estar de tu casa y hueles un olor terriblemente molesto. Lo primero que piensas es: “Voy a rociar un poco de ambientador”. Y lo haces. Mientras dure el ambientador, puede que no huelas ese olor, aunque, según cómo, te venga a la nariz. Cuando el efecto del ambientador se termina, vuelve a aparecer ese mal olor. Y así un día, dos, tres... Hasta que decides rebuscar por la sala de estar para saber de dónde viene ese olor. Descubres que un pequeño ratoncito se había colado en tu casa y su cuerpecito en descomposición está tras el sofá. Lo recoges, limpias el suelo y ya no necesitas ambientador.»

Te proponemos buscar la causa. Observar. Observarte. Toda persona es, por naturaleza, completa, creativa y está llena de recursos. Desarrolla tu creatividad en lugar de limitarte a «copiar» o estar a merced de la creatividad de otros. Además, lo que a otro le funciona puede no funcionarte a ti. Utiliza tus recursos. La satisfacción que obtendrás

con ellos no es comparable a la que puedes obtener si buscas soluciones fuera, válidas para otros. Entonces, ¿no hay que observar lo que hacen los demás? Claro que sí, aunque no te limites a copiar. Aún no conocemos a nadie que no quiera ser feliz, sin embargo afortunadamente no todo el mundo necesita lo mismo para serlo. Por eso es importante que centres tu atención en lo que tú necesitas, y crearlo o crear las oportunidades para conseguirlo. Busca, cuestiona, prueba y aprovecha las ocasiones como si fueran únicas.

Bueno, llegó el momento de salir a correr.

Hoy te proponemos el siguiente mantra: **«Soy una persona completa, creativa y llena de recursos»**. Pruébalo, a ver qué tal te sienta. Elige una postura cómoda antes de salir, ya sea de pie, sentado o tumbado en el suelo. Realiza tres respiraciones profundas mientras repites mentalmente este mantra: **«Soy una persona completa, creativa y llena de recursos»**. Ahora es el momento de hacer esa revisión que ya te resulta familiar. Comienza por la planta de los pies. Observa mentalmente tus pies y considéralos parte de la persona completa, creativa y llena de recursos que eres. Continúa por las pantorrillas hasta las rodillas, los muslos, los glúteos y la zona pélvica. Cada parte de ti contribuye a formar una persona completa, creativa y llena de recursos. Observa mentalmente tu abdomen, la zona torácica y la columna vertebral, desde el coxis hasta la primera cervical. Repara en tu espalda, los hombros y los brazos hasta las manos y la punta de los dedos. Todo en armonía construye una persona completa, creativa y llena de recursos. Finalmente, fíjate mentalmente en tu cabeza, la mandíbula, los músculos faciales, la nariz, ojos, frente y el pelo. Observa también el cráneo y lo que este alberga: tu cerebro. Todo, absolutamente todo, contribuye a hacer de ti esa persona completa, creativa y llena de recursos. Realiza tres respiraciones profundas mientras de nuevo repites mentalmente el mantra de hoy: **«Soy una persona completa, creativa y llena de recursos»**.

¡Disfruta de una fantástica sesión de mindfulness en acción!

SOY UNA PERSONA  
COMPLETA, CREATIVA Y  
LLENA DE RECURSOS





Running 35

# MINDFULNESS 5:

## El arte de no hacer nada

¿Recuerdas que en las meditaciones Mindfulness 1, 2, 3 y 4 (Runnings 7, 14, 21 y 28) te proponíamos no hacer nada durante un rato? Pues hoy te proponemos una nueva sesión.

Recapitulemos: cuando hablamos de no hacer algo, pensamos que no hacer es perder el tiempo. Constantemente nos desocupamos y nos volvemos a ocupar. Es más importante hacer que no hacer... De hecho, la palabra ocioso, que define a la persona que no hace nada, tiene la connotación de perder el tiempo.

En la práctica del mindfulness, no hacer nada es un espacio temporal en el que decimos que aparentemente no se hace nada, pero, internamente, sucede todo. Por ello, hoy te planteamos una práctica de «no hacer nada y ser mindfulness».

La práctica de hoy consiste en aislarte unos veinticinco minutos del mundo que te rodea. No bebas, no comas, no toques el móvil, no leas, no te pongas a buscar por internet, no escuches música, no te muevas... En resumen, no hagas nada. Limitate a estar contigo en silencio, en un espacio que tú elijas, abierto o cerrado, para estar solo.

El objetivo de estos veinticinco minutos es que experimentes silencio, calma, una gran quietud externa y observación interna aplicando todo tu potencial sensorial, poniendo en marcha todos tus sentidos menos el visual. Mantén los ojos cerrados. Si te pones muy tenso y te cuesta mantener los ojos cerrados, usa la mirada introspectiva, es decir, que tus ojos miren hacia tu pecho. Adopta la postura que quieras, pero recuerda que tendrás que mantenerla durante veinticinco minutos, así que asegúrate de que te resulta cómoda.

Comprueba qué pasa por tu cuerpo y mente: dolores, picores, tensión, calma, risa, sueño, quietud, prisa, aburrimiento... y observa sin modificar nada. Es decir, no te rasques, no tosas, no bosteces, no soples...

Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**Vivo mindfulness, soy mindfulness**». Ya conoces su importancia. Prepárate para buscar un sitio y postura. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te

proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia, a la posibilidad de centrar tu atención en aquello que importa.

Para no estar controlando si ya han pasado los veinticinco minutos, te recomendamos que programes una alarma en tu móvil o en un despertador.

Una vez terminados los veinticinco minutos, sigue leyendo.



Estupendo, volvemos al mundo exterior. Esperamos que hayas disfrutado de veinticinco minutos de viaje al mundo interior, donde todo se oye con más fuerza que nunca. El silencio se vuelve altavoz, se notan sonidos imperceptibles en movimiento. El silencio acompañado del no hacer nada es una gran práctica mental, es como una abdominal completa para el cuerpo, porque permite una gran activación de la red neuronal, pues, al quedar en silencio, tus pensamientos son tu única compañía. Hemos reducido los inputs distractores para que puedas experimentar nuevos sonidos que no percibirías con ruido, o simplemente no lo harías de la misma forma.

Piensa en estar mindfulness, sonríe cuando digas la palabra *mindfulness*.

*Be mindful!*

VIVO MINDFULNESS, SOY MINDFULNESS





## Running 36

# AQUÍ Y AHORA

A lo largo del día recibimos una gran cantidad de información; tanta, que genera lo que podríamos llamar interferencias para nuestra atención. Si nuestra atención no es todo lo precisa que debiera mientras estamos haciendo algo, ¿qué ocurre? Cuando acabamos, debemos revisarlo a conciencia, es decir, necesitamos volver a un momento pasado. Y además, mientras hacemos ese algo, nos preocupamos pensando que vamos a tener que revisarlo. Fíjate en la palabra *pre-ocupar*. De este modo entramos en un bucle en el que nos angustiamos por el pasado y nos preocupamos por el futuro, con lo que no estamos en el ahora. Y el no estar en el ahora hace que tomemos decisiones poco conscientes que generarán más angustia por el pasado y preocupación por el futuro, y que a su vez dificultarán que estemos en el ahora... Es la pescadilla que se muerde la cola.

Imagina el tiempo como una línea recta horizontal. Sitúa en el centro de esa línea un punto que llamaremos *ahora* (o presente), de forma que a la derecha de ese punto tengas el *futuro* y, a la izquierda, el *pasado*.

Puede decirse que la situación ideal se correspondería con tener una primera residencia en el *presente*, en la que pasemos la mayor parte de nuestro tiempo, y que, de vez en cuando, visitemos las segundas residencias del *pasado* y del *futuro*. Sin embargo, suele ser al revés. Pasamos poco tiempo en el *ahora*, cuando en realidad todo lo importante de nuestras vidas ha ocurrido en un ahora. ¿Los días se te pasan volando? Revisa tu «residencia habitual». Tal vez deberías pasar más tiempo en el ahora. Permítenos un ejemplo: la fotografía digital (o los *selfies*). Estamos viviendo una experiencia fantástica, pongamos un amanecer, que queremos immortalizar, y, al hacerlo, nos abstraemos de la experiencia. Es decir, hacemos la foto y miramos cómo ha quedado o cómo hemos salido. Esto provoca que salgamos de la experiencia del momento para entrar en la experiencia «foto», que es muy distinta o poco tiene que ver con «estar» en ese amanecer, vivirlo. Moviéndonos entre el pasado («a ver cómo ha quedado la foto») y el futuro («los *likes* que tendré cuando la cuelgue en Facebook»), dejamos de estar presentes en el aquí y ahora. Cuando queremos darnos cuenta, el sol ya está alto y la magia del momento se ha desvanecido.



Vivir en el aquí y ahora aporta más intensidad a todo lo que hacemos. Es lo que pretendemos con este libro. Cuando corras, corre. No dejes que tu mente y tu cuerpo pasen demasiado tiempo desconectados el uno del otro. De hecho, el único lugar en el que pueden conectarse es en el aquí y ahora. Mientras no se inventen los viajes en el tiempo, nuestro cuerpo no podrá estar en otro lugar que aquí y ahora. Si piensas en el pasado, tu cuerpo está aquí, pero tu mente no; lo mismo ocurre si piensas en el futuro. Utiliza esa capacidad sabiamente, encuentra tu equilibrio.

Te proponemos experimentar el aquí y ahora. Una buena forma de hacerlo es aceptarlo tal como es. Por eso, el mantra para la sesión de hoy será: **«Todo es perfecto aquí y ahora»**. Puedes cambiar el futuro, pero no el presente. Lo único que puedes hacer es aceptarlo, que no implica resignarse. Resignar se refiere al futuro, aceptar es presente. Realiza seis respiraciones profundas, deja que el mantra que te proponemos para hoy resuene en tu mente. Permítete experimentar la sensación de paz que surge de aceptar que todo sea perfecto aquí y ahora. Ahora no tienes que cambiar nada. Es como es. Sal a correr y disfruta de esa sensación. Deja que el mantra que te sugerimos hoy aparezca a lo largo de tu sesión: **«Todo es perfecto aquí y ahora»**.

¿Vamos?

**TODO ES PERFECTO AQUÍ Y AHORA**

Running 37



# MAPA Y TERRITORIO

Para esta sesión te proponemos una perspectiva distinta que parte los postulados y fundamentos de la programación neurolingüística.

El punto de partida lo situaremos en la distinción entre *mapa* y *territorio*. Entendemos por *territorio* todo (absolutamente todo) lo que nos rodea, lo que podríamos llamar *realidad*. El *mapa* será la visión o perspectiva del mundo (o de la realidad) que tenemos cada uno de nosotros.

Hasta aquí bastante simple. Si son dos cosas distintas, el mapa no es el territorio. El mapa solo es una experiencia subjetiva, es decir, la forma en que cada uno de nosotros experimentamos el territorio, lo que conocemos de él. Por tanto, existe una diferencia evidente entre la realidad (territorio) y la experiencia de realidad que tiene cada individuo (mapa), ya que, de momento, nadie conoce toda la realidad. Solo conocemos una parte de ella, la parte que configura nuestro mapa. Por eso, cada uno tiene su propio mapa, distinto al de los demás, aunque en algunas partes se parezcan o coincidan. Como nadie conoce toda la realidad, ningún mapa es más real o verdadero que otro. Y aquí tenemos la primera fuente de conflicto entre personas: «Mi mapa es mejor que el tuyo». Y no solo eso, sino que, además, «voy a conseguir que cambies tu mapa por el mío» (que es mejor). Eso sucede cuando creemos que tenemos la razón o la verdad y nuestro ego decide darse un homenaje... Insoportable.

En consecuencia, no es el territorio (realidad) lo que nos limita, sino las posibilidades que percibimos a través de nuestros mapas. Tú eres tu principal límite. Tus recursos, capacidades y creencias. La buena noticia es que los mapas se pueden cambiar, enriquecer y ampliar para adecuarlos a las necesidades que podamos tener.


Podemos encontrar mapas más eficaces que otros: los que nos ofrecen un mayor número de posibilidades y alternativas. Escuchar y ser curiosos con los mapas de los demás nos ayudará a flexibilizar y ampliar nuestro mapa para que sea más eficaz, además de ser generosos con nuestro mapa, explicándolo a los demás con total desapego. Cuando se interesen por él, será más gratificante que intentar convencerles de que el mío es mejor.

Tomar conciencia de esto suele tener un efecto relajante, aunque al principio pueda parecer algo confuso. Si ante una discusión introduces los conceptos de mapa y territorio, te darás cuenta de que discutimos porque tenemos mapas distintos y los estamos confrontando. Esta perspectiva aleja el ego de la discusión y facilita el acercamiento. El otro puede que no haya oído hablar de mapas y territorios, pero si tú cambias tu actitud, el otro cambiará la suya. Pruébalo y «nos darás la razón» ;).

Llegó el momento de salir a correr. De todo lo que te hemos contado elegimos la siguiente frase como mantra para tu sesión de mindfulness & running de hoy: «**Los límites están en el mapa**» (no en el territorio). Realiza seis respiraciones profundas dejando que este mantra resuene en tu mente y te abra nuevas posibilidades, nuevos paradigmas, nuevas perspectivas... Deja que esos límites estén tan lejos como tú quieras, sin miedos, amplía tu mapa y descubre más territorio para disfrutar.

*Let's run!*

## LOS LÍMITES ESTÁN EN EL MAPA

A decorative floral pattern in the top right corner, featuring a large, intricate mandala-like flower with multiple layers of petals and leaves, and a smaller, simpler flower to its left.

Running 38

## ¿PERSONAS TÓXICAS?

Seguro que en alguna ocasión has oído la expresión *persona tóxica* para referirse a alguien que, de una forma u otra, perjudica a quienes están a su alrededor provocándoles estrés, mintiéndoles, aprovechándose de ellos, criticando, etc. Incluso se han escrito libros sobre el tema. ¿Tienes a alguien así en tu entorno? Piensa por un momento en esa persona.

Para tu sesión de mindfulness & running de hoy te proponemos un cambio de paradigma al respecto. No, no te pediremos que tú seas la persona tóxica, solo que, durante un instante, lo veas desde otro punto de vista. Tomemos como punto de partida que no existen personas perfectas, pero sí relaciones perfectas. Vamos a centrarnos en la relación. En cualquier relación, *a priori* tú representas un 50%. Si tu porcentaje es mayor, estarás sometiendo al otro; si es menor, tú serás la persona sometida. No estamos diciendo si debe ser así o no, solo afirmamos que si una relación no es de igual a igual, solo puede ser que una persona esté más o menos sumisa a la otra. Simple: quien detenta mayor porcentaje decide cómo debe ser esa relación. En cualquier caso (a no ser que alguien incurra en un delito), una de las partes siempre tendrá un porcentaje de la relación. De entrada podríamos decir que una relación en que cada parte no tenga un 50% de la misma tiene algo de tóxica. Ahí está la toxicidad, en la relación, no en la persona. Sinceramente, es difícil imaginar que una persona (con buena salud mental) sea tóxica con todo el mundo, incluso con sus seres más queridos.

Plantéalo de forma distinta: «No puedo cambiar a la persona, pero sí mi relación con ella». Y el primer paso para cambiar esa relación pasa por dejar de verla como a una persona tóxica. Lo tóxico es la relación que tienes con ella, y siempre puedes cambiarla. Incluso puedes decidir no mantener esa relación si la toxicidad es insostenible.

Piensa de nuevo en aquella persona que has identificado como tóxica. Observa ahora cómo es tu relación con ella. Céntrate en la relación, no en la persona. ¿Qué cambiarías de esa relación? ¿Cómo querías que fuese tu relación con ella? Honestamente, sin dramatizaciones ni exageraciones. ¿Qué haría que esa relación dejase de ser tóxica? Recuerda que tienes más probabilidades de cambiar la relación que de cambiar la forma de ser o la conducta de una persona. Por pequeño que sea tu



porcentaje en la relación, siempre será mayor que el que tienes en la persona, pues este último siempre es cero. Uno no cambia si no quiere, y la decisión es totalmente personal e intransferible.

Sal a correr hoy con esto en mente. Pruébalo, a ver qué tal te sienta. Céntrate en la relación en lugar de en la persona. Llévate este mantra: «**Puedo cambiar mis relaciones**». Realiza seis respiraciones profundas dejando que el mantra propuesto para hoy se instale en tu mente. Amplía tus conocimientos, abre posibilidades nuevas e interesantes. Si lo prefieres, céntrate en una relación y, desde ella, observa qué es valioso y qué puedes cambiar, qué cambios harás y cómo lo conseguirás.

¡Disfruta de tu rato de ejercicio!

**PUEDO CAMBIAR MIS RELACIONES**



Running 39

# EL PILOTO AUTOMÁTICO

En anteriores ejercicios ya te hemos hablado del piloto automático. Utilizamos esta metáfora para referirnos a una de las prestaciones más fantásticas de nuestro cerebro: la capacidad de hacer varias cosas al mismo tiempo. Lo sentimos, chicas, no es patrimonio exclusivo del sexo femenino.

Sin entrar en detalles, es importante poner de relieve un aspecto en cuanto a esta prestación de «multifunción»: a pesar de que podamos hacer más de una cosa al mismo tiempo, nuestra atención solo estará en una. No podemos prestar atención a más de una cosa en un mismo momento. De ahí la importancia de ese piloto automático, que nos permite seguir haciendo algo mientras nuestra atención se va a otra(s) cosa(s) durante un tiempo más o menos largo para volver luego.

Es decir, nuestra atención pasa de una cosa a otra mientras nuestro piloto automático ejecuta una acción. ¿Cuál es el problema? Que, sin atención, el piloto automático no gestiona variables, actúa según un patrón preprogramado. Por ejemplo, conduces tu coche de camino a casa mientras hablas con la persona que va sentada a tu lado. Tu piloto automático conoce la ruta, por lo que tu atención se centrará más en la conversación que en el camino que sigues. De vez en cuando tu atención volverá a la conducción para comprobar que todo va bien.

¿Te ha pasado alguna vez que vas conduciendo por una carretera habitual y, en un momento dado, no sabes decir en qué punto estás? No sabes si ya has pasado por una población o no. Pues eso es que tu atención estaba en otro lugar... Siguiendo con el ejemplo, tu atención abandonará la conversación con la persona que va contigo en el coche si te encuentras una calle cortada y debes recalcular el recorrido para llegar a casa. Eso no puedes hacerlo mientras te centras en la conversación.

El piloto automático opera en muchos aspectos de nuestra vida y es muy útil. Eso hace que, en ocasiones, abusemos de su uso y creamos que somos una especie de superhéroes con el poder de hacer muchas cosas a la vez. Pero ¿cuándo prestas atención en el piloto automático? ¿Lo programas a conciencia o dejas que se programe él? ¿Actualizas sus programas? ¿Funcionas con programas obsoletos? Si no lo actualizas, pierdes prestaciones.

Piensa en la cantidad de programas que hay en tu piloto automático. Seguro que hay más de uno que no funciona como quisieras, pero sigue operativo. Por ejemplo, el programa del «mal genio» que aparece cuando no debiera; el programa de la «timidez», que fastidia aspectos sociales o profesionales; el programa del «miedo a hablar en público»; el programa... Son conductas que no realizas conscientemente, pero que tu piloto automático activa sin que le des la orden o incluso a pesar de recibir una orden contraria.

Para esta sesión de running consciente te proponemos actualizar uno de esos programas del piloto automático. Piensa en uno de ellos, el primero que creas que necesita actualización. Seguro que hay más de uno, pero ya sabes lo que ocurre con tu atención, solo puede tratar los asuntos de uno en uno. Bien, elige ese programa y ponle un nombre. Resúmelo de forma breve y significativa para ti. Cuando ya lo tengas, observa su funcionamiento actual. Piensa en la última vez que se activó. Revive ese momento. Piensa en dónde estabas, con quién y qué sucedía. Observa también cómo se activó, cuándo lo hizo, qué provocó que se activase y cómo te hizo sentir eso. El mantra que te proponemos para hoy es: **«Yo programo mi piloto automático»**. Realiza siete respiraciones profundas mientras repites este mantra mentalmente. Tómalo tu tiempo. Sin prisa. Ya has puesto tu atención en el piloto automático, ahora toca actualizarlo.

En esta ocasión, tu piloto automático te llevará a correr, mientras tu atención estará en su actualización. Durante tu sesión de hoy, mientras corres, ocupa tu mente en visualizar cómo te hubiera gustado que fuese tu conducta en aquella situación que has recordado hace un momento. Define cómo debe funcionar ese piloto automático. Recréate en los detalles. Visualiza de nuevo la situación cambiando solo un elemento: tú. Ya no actúas con un piloto automático obsoleto, sino con un flamante programa nuevo que va como la seda y te ayuda a sentirte bien con lo que haces. Deja que el mantra que te proponemos para hoy se repita a lo largo del proceso de «diseño» que llevas a cabo: **«Yo programo mi piloto automático»**.

¡Disfruta de tu sesión de mindfulness en acción!

**YO PROGRAMO  
MI PILOTO AUTOMÁTICO**



Running 40

# EL PELICULERO

Para la meditación de hoy te proponemos jugar con otra metáfora muy útil para entender cómo funciona nuestra mente: el peliculero, compañero inseparable del piloto automático, aunque con un cometido distinto.

De forma constante, diseñamos mentalmente nuestro futuro. Hacemos planes a corto, medio o largo plazo. Funcionamos por objetivos. Todo lo que hacemos es para algo. Y, antes de ir a por ellos, representamos en la mente nuestros objetivos. Seguimos ese procedimiento con todo, tanto si hablamos de objetivos cotidianos del tipo «¿qué voy a cenar hoy?», como si se trata de algo menos cotidiano como «¿dónde iremos de vacaciones en verano?» o de temas trascendentales: «¿Me interesa esa oferta de trabajo?».

En todos esos casos (y en muchísimos más) hacemos lo mismo: nos montamos películas. En el caso de la cena, si te planteas tomar algo fuera, creas una imagen mental de ti cenado en un restaurante o un bar, determinado o indeterminado, solo o con alguien... con tantas variables como quieras añadir. Con las vacaciones ocurre lo mismo. Si te planteas ir a la playa, creas esa imagen de ti en bañador o con ropa de verano, en el mar, paseando por un paseo marítimo o saliendo de noche en ese lugar conocido, imaginario o creado a partir de imágenes publicitarias. En definitiva: películas. Lo hacemos con situaciones futuras inciertas. ¿Y quién se encarga de la dirección, edición y distribución de esas películas? Esa parte de nuestra mente a la que llamamos *el peliculero*.

El papel del peliculero es determinante a la hora de tomar decisiones. Por ejemplo, si te planteas ir de vacaciones a la playa y tu peliculero monta una película en la que apareces con la piel quemada por el sol, llena de picaduras de mosquitos y medusas, con dolor de cabeza por insolación e intoxicado por la comida del chiringuito, es más que probable que decidas no ir de vacaciones a la playa, ¿verdad?

También es clave en el momento de afrontar determinadas situaciones, y nos condiciona en gran medida. Por ejemplo, tienes que hacer una presentación en el trabajo a la que asistirán tus compañeros, tu jefe y los jefes de tu jefe, y sabes que tienes dificultades al hablar en público. Con esos datos, el peliculero tiene guión para rato. Si en la película apareces peleándote con el ordenador y el proyector, mientras todo el mundo

espera con impaciencia y cara de pocos amigos, tartamudeas y te quedas en blanco ante las preguntas de los jefes de tu jefe, mientras este te mira con dureza, no irás a esa presentación del mismo modo que si la película va de los jefes de tus jefes aplaudiendo tu oratoria y saliendo de la sala con su mano encima de tu hombro mientras tu jefe te mira con orgullo paternal.

Tomemos este último ejemplo. Es probable que no acabe pasando ni una cosa ni la otra, sino algo distinto. No tenemos una bola de cristal que lea el futuro, aunque a veces actuemos como si el pelicularo tuviese ese poder clarividente. Sin embargo, el estrés que te coge desde que sabes que tendrás que hacer la presentación hasta el momento de tenerla será muy diferente en función de la película que te hayas montado.

Tu pelicularo no es mala persona, solo quiere protegerte, prevenirte de lo que puede pasar, aunque no siempre lo hace de la mejor manera y puede resultar un tanto fastidioso.

La mala noticia es que no podemos dejar de montarnos películas. La buena noticia es que podemos elegir qué películas queremos: tú eres tu pelicularo. Te proponemos que no dejes tus películas al azar, ya ves el impacto que tienen. El pelicularo crea tu realidad. Si tú eres tu pelicularo, tú creas tu realidad, eres el director y guionista. No estamos diciendo que tus películas deban ser siempre de color de rosa, seguro que eres capaz de encontrar un punto de equilibrio entre el cine de terror y las películas «pastelonas». Algo que se ajuste a tus necesidades y te haga sentir bien. Eso es algo que solo tú puedes decidir. Si te pasas en un sentido o en el otro, no te sentirás bien. Si consideras que la película es demasiado bonita, no te la creerás ni te ayudará a sentirte bien.

Llegó el momento de salir a correr. El mantra que te proponemos para hoy es muy simple y a la vez muy poderoso: «**Yo elijo**». Piensa en una situación futura que te preocupe. Visiona la película de esa situación futura tal y como la tengas. Realiza ahora siete respiraciones profundas mientras dejas que el mantra que te proponemos para hoy («**Yo elijo**») se repita en tu mente una y otra vez. Mientras corres, crea de nuevo esa película, encuentra el equilibrio necesario que ayude a tu bienestar, a reducir el nivel de preocupación, dándole un enfoque más naturalizado. Crea conscientemente esa película, cámbiala, y recuerda que tú eliges, gestionas al pelicularo que llevas dentro.

¡A correr!

**YO ELIJO**







Running 41

# ENDORFINAS Y DOPAMINAS

El ejercicio físico produce un cambio químico en nuestro cuerpo que nos produce sensación de bienestar. Muchas veces es una sensación contradictoria que seguro que reconoces: por un lado, notas el cansancio físico y, por otro, tienes una sensación de recuperación, de estar como nuevo, de estar como nunca.

La química de nuestro cuerpo es una asignatura divertida. La primera vez que oyes hablar de hormonas, neurotransmisores, neuronas y sus nombres —como oxitocina, endorfina, dopamina, adrenalina, noradrenalina, testosterona, cortisol y un largo etcétera de nombres difíciles de recordar—, puedes sentirte un poco avasallado.

Todo lo que empieza por *neuro-* lo clasificamos como algo que tiene que ver con los nervios, la cabeza, el carácter, el estado de ánimo... Por ejemplo, ¿de qué se encargan los neurotransmisores? Son mensajeros químicos que se ocupan de llevar la información de una neurona (célula del cerebro) a otra a través de la función sináptica.

Las endorfinas, que son unos de estos neurotransmisores, son fundamentales para crear las sensaciones de placer en el cuerpo, por lo que a veces se les llama portadoras del placer. Se segregan de forma natural al realizar actividades físicas, por lo que las personas que practican deporte habitualmente suelen tener buenos niveles de este elemento, así como también de dopaminas, que son otro tipo de neurotransmisor. Se ha comprobado que, tras el entrenamiento, los valores de endorfinas (B endorfinas) se doblan, así que podríamos decir que la actividad física también es muy recomendable para mantener el buen humor, un carácter alegre y enérgico que nos ayude y nos permita vivir con alegría.

¿Es cierto que el deportista tolera mejor el dolor físico? Pues sí. Gracias a este cambio en la composición, estructura y volumen de determinadas sustancias en nuestra sangre, en los atletas el dolor físico se reemplaza por una sensación de bienestar, optimismo y júbilo que se prolonga después de acabar la actividad. El principal causante de este efecto es la endorfina, que nuestro cerebro (concretamente en una estructura que se llama núcleo accumbens) produce para contrarrestar el dolor. Este neurotransmisor eleva los niveles de dopamina, lo que refuerza las sensaciones placenteras en el cuerpo, y

permite seguir adelante con la carrera, aunque las piernas estén cansadas. De aquí sacamos una reflexión que nos ayudará: «Donde no lleguen tus piernas, tu cerebro te echará un cable generando altas dosis de dopamina. No existe dolor. ¡A por tu reto!»

La dopamina es otro de estos neurotransmisores, que entre algunas sensaciones, podríamos decir que nos da euforia, felicidad. Y cuando estamos contentos y lo vemos todo posible, disfrutamos con lo que hacemos.

La dopamina y la B endorfina nos mantienen activos, dinámicos y con buen humor. Para que tengas presentes los compuestos químicos que actúan en tu cuerpo cuando corres, te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**Mi química es mi yo**». Ya conoces su importancia. Prepárate para salir a correr. Realiza tres respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra fluya cuando corras. Al repetirlo, acelerarás esa producción química que te ayudará a sentirte la persona más feliz del mundo. Disfruta de tu sesión y siente la química en tu cuerpo.

¡A correr!

MI QUÍMICA ES MI YO



Running 42

# MINDFULNESS 6:

## El arte de no hacer nada

¿Recuerdas que en las meditaciones Mindfulness 1 a 5 (Runnings 7, 14, 21, 28 y 35) te proponíamos no hacer nada durante un rato? Pues hoy volvemos a ello, incrementando un poco el reto.

A estas alturas del libro ya sabes que, aunque a menudo pensamos que no hacer algo es perder el tiempo, en la práctica del mindfulness, no hacer nada es un espacio temporal en el que decimos que, internamente, sucede todo.

Por ello, el ejercicio de hoy consiste en aislarte unos treinta minutos del mundo que te rodea. Deja de beber, comer, tocar el teléfono, leer, navegar por internet, hablar, escuchar música, moverte, hacer en general... Límitate a estar contigo en silencio en un espacio que tú elijas, abierto o cerrado, para estar solo y en silencio.

El objetivo de estos treinta minutos es que experimentes silencio, calma, una gran quietud externa y observación interna aplicando todo tu potencial sensorial, poniendo en marcha todos tus sentidos menos el visual. Mantén los ojos cerrados. Si te pones muy tenso y te cuesta mantenerlos cerrados, usa la mirada introspectiva, es decir, que tus ojos miren hacia tu pecho. Adopta una postura cómoda que puedas mantener sin alterar durante treinta minutos.

Comprueba qué pasa por tu cuerpo y mente: dolores, picores, tensión, calma, risa, sueño, quietud, prisa, aburrimiento... y observa sin modificar nada. Es decir, no te rasques, no tosas, no bosteces, no soples...

Te proponemos el siguiente mantra para la sesión de hoy: «**Cuando corro, soy mindfulness**». Ya conoces su importancia. Prepárate para buscar un sitio y postura. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia, a la posibilidad de centrar tu atención en aquello que importa.

Recuerda que, para no estar controlando si ya han pasado los treinta minutos, te recomendamos que programes una alarma en tu móvil o en un despertador.

Una vez terminados los treinta minutos, sigue leyendo.



Estupendo, volvemos al mundo exterior. Esperamos que hayas disfrutado de treinta minutos de viaje a tu mundo interior, donde todo se oye con más fuerza que nunca. El silencio se vuelve altavoz, se notan sonidos imperceptibles en movimiento. El silencio acompañado del no hacer nada es una gran práctica mental, que permite una gran activación de la red neuronal, ya que, al quedar en silencio, tus pensamientos son tu única compañía. Hemos reducido los inputs distractores para que puedas experimentar nuevos sonidos que no percibirías con ruido, o simplemente no lo harías de la misma forma.

Anota en un papel todos los pensamientos emocionantes que has tenido mientras repetías el mantra, y guarda ese papel en tus zapatillas de correr. Antes de la próxima sesión de running, léetelo.

*Be mindful!*

CUANDO CORRO, SOY MINDFULNESS



Running 43



## EL OBJETIVO

Salir a correr ¿para qué? Es una de aquellas preguntas repetitivas que aparecen en tu mente cuando estás cansado o cuando la climatología no acompaña. Tiendes a mostrarte perezoso, a inventarte excusas y un largo etcétera de buenas razones para no salir a correr. Si hoy es uno de estos días, te invitamos a salir del bucle.

Cuando estamos en momento de dudas y confusión, solemos perder más tiempo en la dubitación que si hubiésemos salido a correr, con el agravante de que ni hemos salido a correr ni estamos tranquilos con la decisión hiperracional que nos ha llevado a no salir.

Que nuestro cerebro sepa lo importante que es salir vendrá determinado por el objetivo. Como animales racionales, necesitamos, consciente o inconscientemente, saber para qué hacemos las cosas. Si no, nuestro cerebro entra en un bucle de ideas que llamamos *pensamientos redundantes* de los que ya hemos hablado en el Running 39.

El pensamiento redundante es la repetición de un pensamiento vacío, obvio, que no aporta nada nuevo. A lo largo del día, aparecen una y otra vez estos pensamientos, especialmente cuando no sabemos qué decir y entramos en bucle. Es un ejemplo de ello la expresión «lo vi con mis propios ojos». Ciertamente, los ojos sirven para ver, pero demasiado a menudo usamos esta frase a falta de otras explicaciones.

¿Qué nos pasa cuando salimos a correr sin un objetivo? Pues que, ante cualquier adversidad, nos asalta la pregunta «¿para qué?». Cuando corremos, no es el mejor momento para entrar en discusión con nuestra mente. El cuerpo no realiza ningún movimiento que el cerebro no ordene, por tanto, tu cerebro puede mandarle mensajes contradictorios a tu cuerpo, como: «No puedo más», «Párate», «Es más importante hacer otra cosa», «Ya te dije que hoy no salieras, que no era un buen día...».

¿Cómo sé si tengo un objetivo?

El objetivo es lo que quieres conseguir al salir a correr, aquello concreto, medible y posible que decides obtener. Vamos a poner ejemplos de objetivos generales: tonificarse, perder peso, conseguir un reto deportivo, ganar la batalla a alguna enfermedad, superarte personalmente, hacerlo por pasión, tradición, amor, sociabilidad, postureo, simpatía y un largo etcétera. Igual te has visto reflejado en uno de estos supuestos o ya tienes claro cuál es tu objetivo. Eso es lo importante para salir a correr.

Como objetivo, correr por correr es débil y necesita algo más sólido para «no hacerte trampas al solitario». Es decir, no te engañes diciendo que corres y ya está, pues cualquier motivo es bueno para dejar de hacerlo.

Te planteamos que hoy, cuando vayas a correr, te cuestiones por qué corres, qué quieres conseguir con ello. La respuesta tiene que ser clara y concreta, y debes formularla sintácticamente en sujeto + verbo + complementos. Algunos ejemplos serían «yo corro para hacer un maratón», «yo corro para compartir una actividad con mi amigo», «yo corro para sentirme ágil», «yo corro...».

¡Encuentra tu objetivo!

Te proponemos que tu objetivo sea tu mantra: «**Yo corro para...**». Ya conoces su importancia, así que prepárate para salir a correr. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia, a la posibilidad de centrar tu atención en aquello que importa.

Si has encontrado más de un objetivo, ¡perfecto! Tendrás más de un mantra para tus sesiones de mindfulness & running.

¡A correr!

**YO CORRO PARA...**

**(COMPLETA LA FRASE CON TU OBJETIVO)**



Running 44

# SABOTEADORES

Podríamos decir que *saboteador* es alguien que realiza una acción deliberada dirigida a debilitar a un enemigo mediante la subversión, la obstrucción, la interrupción o la destrucción de material. Y *sabotaje* es una oposición u obstrucción disimulada contra proyectos, órdenes, decisiones, ideas, etc.

Todos tenemos o hemos tenido saboteadores. A pesar de que asociamos esta palabra a algo externo, ajeno a nosotros, en este ejercicio te proponemos ver la figura del saboteador desde otra perspectiva.

Contempla la posibilidad de que el saboteador sea algo interno. Igual que en un proyecto que lleven a cabo varias personas puede haber alguien que se dedique a sabotearlo, en tus proyectos o ideas puede haber pensamientos o creencias que tengan ese mismo efecto en ti: el sabotaje.

De algún modo, nuestros saboteadores son esas creencias o ideas que destruyen nuestros objetivos. Incluso, en ocasiones, esos saboteadores son tan hábiles que consiguen quitarnos esos objetivos de la cabeza o logran que les cambiemos el nombre, de modo que en lugar de *objetivo* lo llamemos *sueño*; como si fuese algo más espiritual, más alejado de lo real o de lo realizable. ¿Te suena algo de esto? Seguro que sí.

Así pues, saboteadores serían las creencias limitantes, que en ocasiones provienen de paradigmas injustificados y poco útiles. Sin embargo, esos saboteadores cumplen perfectamente su cometido: que no hagas esto o lo otro porque «ya no tienes edad» (por ejemplo, para aprender idiomas), «no eres lo bastante listo» (para ir a la universidad o estudiar un máster), «no eres lo bastante alto» o «lo bastante bajo/a», «ya tienes demasiadas responsabilidades», «no vas a hacerlo bien», o... En realidad cumplen tan bien su función que en muchas ocasiones consiguen que ni siquiera lo intentes. Y eso es lo más triste. Cuando tu saboteador tiene éxito, tú ya has fracasado. Lo identificarás enseguida por su discurso racional (en ocasiones, hiperracional) y su lógica aparentemente aplastante.

Hoy te proponemos que utilices esta metáfora para practicar mindfulness cuando hagas running. Sal a correr con tu saboteador. Piensa en una de tus creencias limitantes. Identifícala con una frase como las que hemos citado a modo de ejemplo. ¿La tienes? Bien, ahora imagina cómo puede ser físicamente un personaje que siempre diga esa

frase. Caricaturízalo, ridiculízalo un poco. Dibuja mentalmente su aspecto. Recréate en algunos detalles que sean significativos para ti. Imagínalo pronunciando su frase. Presta atención a tu sabotador. Observa lo que consigue cuando tiene éxito y cómo te hace sentir.


Es el momento de enfrentarte a tu sabotador y reclamar tus objetivos, reconquistar tu espacio para eliminar esa limitación que, por ahora, solo está en tu mente. El mantra que te proponemos para la sesión de running de hoy es: «**Ahora me toca a mí**». En este caso, te proponemos que sea algo más que un mantra; puede ser una respuesta tajante a tu sabotador, porque, en realidad, decides tú.

Realiza unas respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos: «**Ahora me toca a mí**». Déjate convencer por esas palabras, créetelas. Desde ese convencimiento, sal a correr mientras tu mente gestiona a ese sabotador desde la premisa de tu mantra de hoy.

Ahora te toca a ti.

¡A correr!

**AHORA ME TOCA A MÍ**



Running 45

# LISTAS, PIEDRAS Y MIS COSAS...

¿Mientras corres haces listas de las tareas pendientes? ¿Mientras corres te preocupas por lo que tienes que hacer después?

Vivimos en un mundo en el que siempre hacemos algo, increíblemente ocupados, con unas agendas vitales en las que es difícil añadir nuevos compromisos, en que poner fecha para una cena es un vía crucis. ¡Destinar tiempo a alguna actividad es fundamental! Todas nuestras horas están adjudicadas a distintas tareas, ya no se distingue la devoción del placer, o dicho de otro modo: la obligación de la libre elección.

Mientras corremos, nos ocupamos de tareas como la lista de la compra, la preparación de comidas, la agenda de los niños, las facturas, las llamadas pendientes, los encargos que debemos hacer, los correos que esperan respuesta...

¿Qué facilita la elaboración de todas estas listas? Pues nada más y nada menos que nuestra mente actuante: su función es programar, planificar, organizar y favorecer la realización de la tarea. Mientras corremos, contamos los kilómetros que hacemos y nos fijamos en cuántas zancadas damos por minuto. Nuestra mente actuante va contando y nos permite llevar el ritmo deseado.

Luego está nuestra mente inteligente, la que nos acerca a la experiencia, a lo que sucede a nuestro alrededor. Cuando corremos y vemos a alguien que nos parece conocer, nuestra mente inteligente, la exploradora, localiza a esa persona en nuestra memoria y nos recuerda el nombre y de qué la conocemos. También nos permite explorar el entorno, ver piedras o desvíos nuevos en el camino, ya que, si no, estaríamos ejecutando nuestras listas y nos pasaríamos de largo el desvío. El despiste se produce cuando no actúa nuestra mente inteligente ni procesa la experiencia mindfulness, aquí y ahora.

La práctica del mindfulness nos transporta de la lista de la compra (mente actuante) a la piedra del camino (mente inteligente).

Poner atención en los detalles de la experiencia que estamos viviendo en el aquí y ahora es mindfulness. Si hacemos que las cosas vayan más despacio, tendremos tiempo de procesar toda la información de la que disponemos y podemos prestar atención a nuestra experiencia incluso mientras corremos.

Es imposible correr sin pensar. Nuestra mente está diseñada para pensar y moverse por los pensamientos constantemente. El mindfulness ayuda a dirigir la atención, pero la mente va y viene, es nuestra mente divagante, a la que no le importan las listas ni las piedras en el camino. Está comprobado que la mayoría de pensamientos de la mente divagante se centran en uno mismo (o sea, piensas en ti).

En tu sesión de running de hoy, da un paseo por tu mente. Mientras corras, deja que tu mente fluya e identifica si hay listas, tareas (mente actuante), experiencia, exploración del entorno (mente inteligente), diversos pensamientos centrados en ti y divagación (mente divagante). Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**Ahora mi mente es actuante/inteligente/divagante...**». Durante la sesión, tu mente irá pasando por los diferentes estados mentales: actuante, inteligente y divagante. No modifiques nada, uno no es mejor que otro, son solo estados mentales en los que aplicaremos el mindfulness, conciencia plena, para ver cómo se mueve tu mente a lo largo de la sesión. Prepárate para salir a correr. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy: «**Ahora mi mente...**». Deja que ese mantra inunde tu mente.

¡A correr!

**AHORA MI MENTE ES ACTUANTE/  
INTELIGENTE/DIVAGANTE...**





Running 46

# CORRER CON PACIENCIA

Sabemos que lo que te planteamos hoy es tan paradójico como divertido: correr sin prisas, para saborear la experiencia del aquí y ahora. Mientras corras, toma conciencia de que estás corriendo.

Busca sensaciones, no solo las malas, las que nos alertan. Busca las sensaciones que te informan de que estás vivo, experimenta lo que sientes cuando haces ejercicio. Esas sensaciones configuran tu estado emocional, que irá variando durante la sesión: me siento lento, me siento cansado, me siento triste, me siento pesado, me siento eufórico... No tengas prisa en salir de tus emociones, no luches contra ellas, solo corre y siéntelas.

Hoy te proponemos ocupar tu mente en la paciencia. La paciencia es una habilidad que te ayudará a practicar el mindfulness, ya que, para prestar atención, necesitamos un tiempo para redirigir esta paciencia y llevarla a la conciencia.

En Occidente, tendemos a tratar cuerpo y mente como dos entidades distintas. En la actualidad, empezamos a ver alguna tendencia más integral, más holística, de tratar al individuo como un todo, donde cuerpo y mente pertenecen a esa misma entidad. La comunidad científica cada vez nos muestra más evidencias de su poderosa influencia mutua.

Por tanto, podemos afirmar que nuestro cuerpo siempre corre con nuestras emociones. El hecho de que yo me dé cuenta de ello se verá influido por mi capacidad perceptiva sensorial. Y aquí interviene la paciencia.

La paciencia, también denominada «ciencia de la paz», es una cualidad deseable para saborear la vida. En muchas ocasiones, asociamos esta característica a una persona que procesa lento y con poca energía. Nada más lejos de la verdad: la paciencia permite enfocar nuestra atención en lo que estamos haciendo, reduce los estímulos invasores y nos da espacio en el aquí y ahora, lo que permite mejorar resultados.

La paciencia es una buena aliada para mantenernos en un estado de calma y serenidad frente a situaciones complejas y estresantes. También nos permite una mejor escucha del otro y ello mejora nuestra comprensión y compasión hacia su situación.

La paciencia gestiona nuestra reacción inmediata, la impulsividad. ¿Cuántas veces repetimos acciones ya realizadas? Se debe a que las hemos realizado a tanta velocidad, que no damos tiempo a nuestro cerebro para que las guarde.

Si pudiéramos observar la enorme cantidad de energía que perdemos cuando actuamos por impulsos y fuera de control, nos asombraríamos del derroche innecesario. En nuestra sociedad actual, la paciencia no se valora como virtud, ya que todo lo que signifique velocidad e inmediatez parece ser más eficiente y productivo, si no se contemplan las mermas de tanta rapidez, ¡claro!

No solemos asociar la paciencia a la eficiencia, aunque sí que la vemos como una buena aliada de la sabiduría. Seguramente nos viene a la mente aquella persona que habla lento, con serenidad y seguridad, y dice cosas que resuenan en nuestro interior y vamos asintiendo con la cabeza ante cada palabra, ya que nos habla un sabio.

La paciencia incrementa la sensatez al tomar tus decisiones porque cada pensamiento se analiza con atención y conciencia, teniendo presentes las decisiones tomadas. Ello nos proporcionará sensación de paz, bienestar y equilibrio con nosotros mismos.

¿Y cómo vamos a añadir paciencia en lo que hacemos? Observándonos. Debemos reconocer qué nos perturba, qué nos altera, qué o quiénes nos hacen perder la calma interior y tener esa sensación de malestar general.

No existe una receta mágica para ser paciente. Por eso te proponemos este mantra para la sesión de hoy: «**Mi calma es mi paciencia**». Ya conoces su importancia. Prepárate para salir a correr con paciencia. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia, a correr tan rápido como quieras y tan a gusto con tu calma. Eres un ser paciente, siente tu cuerpo, tus emociones y disfruta de tu calma interior.

¡Go, go, go, runner de paz!

**MI CALMA ES MI PACIENCIA**



Running 47

# SUPOSICIONES Y EXPECTATIVAS

Nuestro cerebro almacena gran cantidad de información sobre el mundo que le rodea, información que capta a través de los sentidos. Nuestra mente necesita relacionar la información que almacena. Metafóricamente, podríamos decir que archivamos datos con un sistema personalizado y útil en la medida que nos sirve para garantizar nuestra existencia. Archivamos por temas, por tiempo, por emociones, por sensaciones... aunque ese sistema de archivo no siempre funciona de forma satisfactoria, pues a veces no encontramos la información que sabemos que tenemos. Como cuando no podemos recordar una fecha, el nombre de una persona o dónde guardamos un objeto. En estos casos, es cuestión de paciencia y calma. Relaja tu mente y deja que aparezca esa información. Está ahí, pero cuanto más la fuerces, más difícil será encontrarla. De hecho, seguro que te ha pasado alguna vez que, cuando dejas de buscar, aparece, ¿verdad? Por tanto, deja que tu mente fluya y que te revele lo que ya sabes, lo que tienes almacenado, archivado. No tiene por qué ser un problema.

Sin embargo, en otras ocasiones hacemos algo más complejo que acarrea mayores consecuencias: almacenamos información no contrastada y sin fundamento y la damos como cierta. Es más, nuestro cerebro no percibe esa inconsistencia y lo que es peor es que actuamos como si esa información fuese cierta. ¿Cómo es posible? Mediante las suposiciones. Tenemos una gran facilidad para suponer, y eso comporta ciertos riesgos.

Podríamos decir que hay dos clases de suposiciones. Por un lado están las que hacemos conscientemente y verbalizamos con un «creo que...», «supongo que...» o «yo diría...». Estas no plantean mayor problema. Tenemos claro que suponemos y que no conocemos esa información con certeza.

Por otro están las suposiciones inconscientes, las que nuestra mente procesa como ciertas, las que hacen que actuemos dando por hecho algo que no sabemos. Es posible que nuestra mente necesite hacer esas suposiciones para almacenar una información incompleta. Todos suponemos o prejuzgamos a partir de un aspecto físico, una vestimenta determinada, un gesto... El problema que crean estas suposiciones es que dan lugar a expectativas que solo se producen en nuestra mente. Y esas expectativas tienen un alto grado de probabilidad de frustración, pues parten de una información que no está contrastada.

«—Como dijiste que te gusta salir a correr, hoy vengo a correr contigo.

—Lo siento, pero me gusta correr solo.»

...Y nos quedaremos pensando que el tipo es un maleducado, cuando el hecho es que él solo dijo que le gustaba salir a correr, no que le gustaría salir a correr contigo. Si cuando dijo que le gustaba salir a correr hubiésemos preguntado: «¿Podríamos correr juntos?», nos habríamos ahorrado la frustración de esa expectativa infundada.

La clave está en si actuamos dando esa suposición como cierta. No podemos evitar la suposición, aunque sí podemos evitar el dar por válido lo que suponemos. ¿Cómo hacerlo? En primer lugar, poniendo nuestra atención en esa suposición para identificarla como tal. Si sabemos que es una suposición, no la consideraremos información contrastada ni actuaremos como si fuese cierta. A partir de ahí, podemos hacer dos cosas: dejarlo así o despejar la suposición preguntando, aclarando las dudas.

Llega el instante de salir a correr con mindfulness. Hoy te proponemos que salgas a correr con tus suposiciones, que las identifiques, las archives en la carpeta de suposiciones y no en la de hechos contrastados, o que decidas despejar dudas preguntando a quien corresponda. El mantra que te proponemos para hoy es: «**Yo supongo...**». Juega mentalmente con este mantra. Realiza siete respiraciones profundas justo antes de salir, conectando con tu yo interior. No busques nada, solo observa tu respiración. En cuanto empieces a correr, deja que el mantra que te proponemos hoy resuene en tu mente. Permítete centrarte en tus suposiciones y en las expectativas que te han generado y elige conscientemente qué hacer con ellas. Despeja tu mente, límpiala de aquello que no la deja funcionar a pleno rendimiento.

¡A disfrutar de tu sesión de mindfulness & running!

**YO SUPONGO...**

**(COMPLETALA LA FRASE CON ALGUNA IDEA QUE SEAS  
CONSCIENTE QUE ES UNA SUPOSICIÓN)**



Running 48

## ¿SER O HACER?

Vivimos muy ocupados en hacer cosas. Muchas cosas. Tantas, que necesitamos agendas para anotarlas. Hacemos tanto que nos resulta difícil decir quiénes somos sin hablar de lo que hacemos. Inténtalo. Di quién eres sin añadir tu nombre ni explicar lo que haces. Extraño, ¿verdad? En inglés existe un juego de palabras que ayuda a entender este concepto: «Human being» versus «human doing».

En la inercia del hacer, a menudo no apreciamos las distinciones. Solemos confundir el «debo hacer» con el «quiero hacer». Piensa por un momento en las cosas que haces. En general, de todas ellas ¿cuántas haces porque debes y cuántas porque quieres? ¿Y cuántas porque «realmente quieres»? Observar esas listas de cosas que hacemos es un ejercicio interesante. Nos aporta mucha información del grado de satisfacción que tenemos y, sobre todo, nos ayuda a contrastar quiénes somos y quiénes queremos ser.

Dicho de otro modo, estamos tanto tiempo inmersos en el «hacer» que pasamos de puntillas por el «ser». Sin embargo, sabemos perfectamente que somos algo más que lo que hacemos. Sí, lo que hacemos dice mucho de nosotros, pero no lo dice todo. No todo lo que hacemos encaja con lo que somos. Hoy te proponemos que te centres en lo que eres. En quién eres. Durante unos minutos. No te preocupes, después volverás a tus «quehaceres», podrás «hacer» tranquilamente (o no tranquilamente...). Te proponemos que, durante unos minutos, solo «seas». ¿Y cómo se hace eso? En realidad, ya has hecho algo de esto en las sesiones de mindfulness sin running que te hemos propuesto: el arte de no hacer nada. No te resulta del todo extraño. Sin embargo, hoy te proponemos dar un paso más. Utiliza ese piloto automático de forma inteligente. Él se encargará de correr y tú de ser.

Adopta una posición cómoda, de pie, sentado o tumbado y realiza tres respiraciones profundas. El mantra que te proponemos para hoy es: «**Ahora solo soy**». Deja que esas palabras resuenen en tu mente. Observa mentalmente tu cuerpo. Piensa en un lago o un estanque con sus aguas tranquilas. Imagina que tu cuerpo es como el agua de ese lago. Imagina que tiras una piedra a ese agua y observa las ondas que provoca. Siente cómo esas ondas recorren tu cuerpo e imagina que la tranquilidad de ese lago llega a tu cuerpo a través de esas ondas. Ahora solo eres. Permítete sentir ese estado de



tranquilidad y calma que conlleva «solo ser»; no «tienes que» nada. Sé consciente de tu conexión con tu cuerpo. Siéntelo conectado a tu ser, formando un todo, un conjunto perfecto, sincronizado. Repite mentalmente el mantra que te proponemos hoy: «**Ahora solo soy**». Disfruta de lo fantástico que resulta solo ser. No hay prisa, eso corresponde al hacer, no hay espacio para la prisa. Ser no provoca estrés, todo lo contrario, lo reduce. Prepárate para salir a correr en unos instantes. Deja que tu cuerpo se encargue del ejercicio físico gracias al piloto automático y ocupa tu atención en ser, recuerda: «**Ahora solo soy**».

Disfruta de tu sesión de mindfulness & running de hoy.

**AHORA SOLO SOY**



Running 49

# MINDFULNESS 7:

## El arte de no hacer nada

¿Recuerdas que en las anteriores meditaciones Mindfulness 1 a 6 (Runnings 7, 14, 21, 28, 35 y 42) te proponíamos no hacer nada durante un rato? Pues hoy retomamos ese ejercicio.

Cuando hablamos de no hacer algo, pensamos que no hacer es perder el tiempo, que es más importante hacer que no hacer...

Sin embargo, en la práctica del mindfulness, no hacer nada es un espacio temporal en el que decimos que aparentemente no se hace nada pero, internamente, sucede todo. Por ello, hoy te planteamos una nueva práctica de «no hacer nada y ser mindfulness».

El ejercicio de hoy consiste en aislarte unos treinta y cinco minutos del mundo que te rodea. Para ello deja de hacer cosas como beber, comer, tocar el teléfono, leer, navegar por internet, hablar, escuchar música, moverte, hacer en general... Límitate a estar contigo en silencio en un espacio que tú elijas, abierto o cerrado, para estar solo y en silencio.

El objetivo de estos treinta y cinco minutos es que experimentes silencio, calma, una gran quietud externa y observación interna aplicando todo tu potencial sensorial, poniendo en marcha todos tus sentidos menos el visual. Mantén los ojos cerrados y, si te cuesta, usa la mirada introspectiva, es decir, que tus ojos miren hacia tu pecho. Adopta una postura que te sea cómoda y que puedas aguantar sin dificultad esos treinta y cinco minutos.

Comprueba qué pasa por tu cuerpo y mente: dolores, picores, tensión, calma, risa, sueño, quietud, prisa, aburrimiento... y observa sin modificar nada. Es decir, no te rasques, no tosas, no bosteces, no soples...

Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**Correr es mindfulness**». Ya conoces su importancia. Prepárate para buscar un sitio y postura. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia, a la posibilidad de centrar tu atención en aquello que importa.

Recuerda que, para no estar controlando si ya han pasado los treinta y cinco minutos, te recomendamos que programes una alarma en tu móvil o en un despertador.

Una vez terminados los treinta y cinco minutos, sigue leyendo.




Estupendo, volvemos al mundo exterior. Esperamos que hayas disfrutado de treinta y cinco minutos de viaje al mundo interior, donde todo se oye con más fuerza que nunca. El silencio se vuelve altavoz, se escuchan sonidos imperceptibles en movimiento. El silencio acompañado del no hacer nada es una gran práctica mental, porque permite una gran activación de la red neuronal, ya que, al quedar en silencio, tus pensamientos son tu única compañía. Hemos reducido los inputs distractores para que puedas experimentar nuevos sonidos que no percibirías con ruido, o simplemente no lo harías de la misma forma.

Busca una música que te recuerde tu mantra de hoy: «**Correr es mindfulness**», y en tu próxima sesión ¡que suene la música! (Recuerda que en Spotify encontrarás una lista creada especialmente para acompañar este libro).

*Be mindful!*

## CORRER ES MINDFULNESS

The image features two decorative mandala patterns in the upper right quadrant. The pattern on the left is a smaller, circular mandala with concentric rings of geometric and floral motifs. The pattern on the right is a larger, more complex mandala with multiple layers of intricate designs, including star-like shapes and floral elements. Both patterns are rendered in a light gray line-art style.

Running 50

# ¿ÉXITO O EXCELENCIA PERSONAL?

Existe gran cantidad de material escrito, conferencias, blogs, etc., dedicados al éxito. Sin embargo, no hay consenso sobre el significado del éxito. ¿Qué es? ¿Ser famoso? ¿Ganar mucho dinero? ¿Tener un buen sueldo? ¿Gozar de buena salud? ¿Ser feliz?, etc.

Incluso en cada grupo de respuestas podríamos encontrar desacuerdos. ¿Cuánta gente debe saber quién eres para que puedas considerarte famoso? ¿Cuánto dinero es «mucho dinero»? ¿A partir de cuántos euros al año podemos hablar de un «buen sueldo»? ¿Dónde está la línea a partir de la cual consideramos que tenemos mala salud?

Existe la tendencia generalizada a andar por el mundo buscando algo que no sabemos nombrar. Y eso es garantía de fracaso, ya que, en el milagroso supuesto de encontrar aquello que no sabemos nombrar, ¿cómo sabríamos que lo hemos encontrado? Ridículo, ¿verdad?

Hoy te proponemos que centres tu atención en el éxito. Como ves, parece una tarea difícil, aunque puedes hacer que te resulte bastante fácil. Te sugerimos un punto de partida: olvídate de cualquier definición que hayas leído sobre lo que es el éxito, a no ser que la hayas escrito tú.

Para empezar esta sesión, te pedimos que prestes atención a tu intuición. Podríamos decir que la intuición es el acceso que tienes a tus conocimientos sin pasar por el filtro de la razón. Es una capacidad que todos tenemos aunque, en ocasiones, no le hagamos caso. Ahora te pedimos que, durante unos momentos, confíes en tu intuición para esta sesión de mindfulness & running. Utiliza tu intuición para saber lo que es el éxito para ti.

El mantra que te proponemos para la sesión de hoy es: «**Yo defino mi éxito**». Lo que para ti es éxito, para otro puede ser una chorrada, y al revés. Por eso te pediremos que te centres en lo que implica el éxito para ti. Identifícalo con tu excelencia personal, o lo que es lo mismo, la mejor versión posible de ti. Honestamente, sin condicionantes ni

limitaciones. Quien decide tu éxito eres tú, nadie más. Y el único que sabe si lo has conseguido o no también eres tú. Prepárate para una sesión de mindfulness & running enfocada al éxito. ¿Cómo quieres que sea tu mejor versión?

Realiza cinco respiraciones profundas antes de salir a correr, observando cómo el aire entra suavemente por tu nariz y sale poco a poco por tu boca. Siente cómo tu estado cambia con esas respiraciones. Siente cómo aumenta tu nivel de atención. Estás más presente. Con cada respiración, tu mente está más clara, más despejada. Ahora visualiza tu recorrido de hoy. Vamos a hacer que sea especial. Imagínalo como el camino a tu éxito. Visualízate recorriéndolo. Disfrutándolo.

Hoy te pedimos que realices tu recorrido diseñando lo que para ti sería haber tenido éxito dentro de diez años. ¿Cómo será tu vida si dentro de diez años alcanzas el éxito? ¿Qué habrá en ella? ¿Cómo será esa mejor versión de ti? ¿Quién estará contigo? ¿Dónde sucederá? ¿Quién serás? Recréate en los detalles mientras corres. Tienes tiempo. Juega a diseñarlo. Define tu versión de éxito. Tu excelencia personal. Lo que significa para ti. Lo que para ti es importante. Sé generoso contigo mismo. Es tu éxito y lo defines tú. Alcanzarlo será para ti triunfar.

Recuerda el mantra de hoy: «**Yo defino mi éxito**». Disfruta de tu running con atención plena.

**YO DEFINO MI ÉXITO**

Running 51





# RESILIENCIA

«Lo que no me mata, me hace más fuerte.»

Friedrich NIETZSCHE

La cita que utilizamos para abrir esta sesión no es una ley universal. En realidad, nada de lo escrito en este libro lo consideramos así.

En el campo de la psicología, *resiliencia* se refiere a esa capacidad que va más allá de la resistencia y que permite a las personas enfrentarse a las adversidades para salir fortalecidas de ellas. Desde la neurociencia se afirma que los individuos con mayor capacidad de resiliencia gozan de más equilibrio emocional ante situaciones de estrés y se enfrentan a los retos con más valentía.

Ponemos a prueba esta capacidad cuando nos vemos sometidos a situaciones prolongadas de fuerte estrés, enfermedades largas, abandonos afectivos, la pérdida inesperada de un ser querido... Coloquialmente, usamos el término «sobrepasar».

¿Qué hace que unas personas tengan mayor resiliencia que otras? Probablemente, depende de su atención, su foco. Es un ejemplo muy significativo de la importancia del lugar en el que centramos nuestra atención. En definitiva, una persona resiliente está convencida de que superará los obstáculos con éxito, sin pensar en la derrota y a pesar de que todo parezca estar en su contra. Con ese convencimiento, es capaz de crear comportamientos que le permiten gestionar esas situaciones con resultados altamente positivos.

No se trata de una capacidad que solo posean algunas personas. Está en todos nosotros. Por eso es importante centrar nuestra atención en desarrollarla con decisión.

Y eso es precisamente lo que te proponemos en este ejercicio. Queremos que des un primer paso consciente hacia trabajar tu resiliencia.

El mantra que te proponemos para hoy es: «**Yo puedo**». Ponte cómodo y realiza tres respiraciones profundas observando cómo el aire entra por la nariz y sale por tu boca. Con calma y suavidad. Ahora piensa en una situación adversa que hayas superado con éxito. Seguro que tienes más de una en la que has sido capaz de hacerlo. Revive ese momento mentalmente. Observa dónde estabas, con quién, qué sucedía. Imagina que lo

visualizas como una película, desde que surge la adversidad hasta que consigues superarla con éxito. Detén la película en ese momento, justo después de haber superado esa situación. Es un momento agradable. Permítete revivirlo con detalles. Observa cómo estás ahí, cómo te sientes. Identifica cómo es la sensación que te produce haber superado exitosamente esa adversidad. Permítete sentir esa sensación de una forma intensa. Puedes experimentarla físicamente, en tu cuerpo. Toma conciencia de ello. Conecta con esa sensación. Recuerda el mantra que te proponemos para salir hoy a correr: «**Yo puedo**».

Sal a correr con esa sensación, haz crecer tu capacidad de resiliencia, nunca sabes cuándo la vas a necesitar. De una cosa estamos seguros: tú puedes.

Disfruta de tu rato de mindfulness & running.

**YO PUEDO**

Running 52

# AMOR POR CORRER

El amor llena el alma.  
El amor es sensacional.  
El amor lo supera todo.  
El amor te permite vivir con intensidad.  
El amor te completa.  
El amor es posible.  
El amor es dedicación.  
El amor es superación.  
El amor abre perspectivas.  
El amor no se piensa.  
El amor es libertad.  
El amor es bienestar.  
El amor es sensacional.

Ahora cambia «el amor» por «el correr». Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**Amo correr**». Ya conoces su importancia. Prepárate para salir a correr. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia, a la posibilidad de poner tu atención en sentir ese amor por lo que haces, ese amor por correr.

Llévate a tu running de hoy esta pregunta: si no hay amor en lo que haces, ¿para qué lo haces?

¡A correr!

AMO CORRER

Running 53



# HONNE O TATEMAE

Los códigos de conducta son normas que establecemos para relacionarnos con los demás. En función de la relación que queremos establecer, definimos una u otra manera de hacerlo. El abanico es amplio: desde una formalidad estricta hasta una espontaneidad genuina.

Nuestra forma de hacer las cosas determina nuestra relación con el otro. A veces no prestamos atención a esta «forma de hacer» ni a la relación que se deriva de ella, pero el resultado de la comunicación entre las personas no es aleatorio, hay que gestionar cómo lo hacemos.

Hay culturas que lo han previsto, gestionado y elaborado para que la relación que se deriva de la comunicación sea óptima, esperada, adecuada a lo que se quiere conseguir.

Por ejemplo, la cultura japonesa ha tenido especial cuidado en el lenguaje para adecuar un protocolo determinado a «las formas de comunicarse», en función de a quién nos dirigimos y de la comunicación que queremos ofrecer. La verticalidad jerárquica, tan acentuada y definida en la cultura japonesa, permite que en todo momento sepamos cómo debemos dirigirnos a cualquier interlocutor, según quien sea y la relación que tengamos con esa persona.

De hecho, uno de los rasgos distintivos de la cultura japonesa es que trata de evitar el conflicto con el otro, mejorando la comunicación a través del lenguaje. Es un ejemplo de cómo el lenguaje condiciona el pensamiento. En el caso del idioma japonés, encontramos vocablos que favorecen y son idóneos para conseguir este objetivo.

Esto nos lleva a hablar de las actitudes *honne* y *tatemae*.

**Actitud *honne*** sería una manera sincera de expresar cómo nos sentimos. Esta actitud nos lleva a actuar sin contemplar si el otro lo espera o lo solicita, sencillamente nos «mostramos tal como estamos en ese momento». Es la manera de comportarnos cuando estamos en un círculo de intimidad o confianza. Cuando adoptamos una actitud *honne*, hacemos lo que queremos, lo que sentimos en ese momento, y no comporta obligatoriedad o compromiso social.

**Actitud *tatemae*** significa literalmente ‘fachada’. Es lo que creemos que debemos mostrar en público según nuestras convenciones sociales cuando queremos opinar, actuar, movernos. *Tatemae* es la conducta social que se espera del individuo. Es una conducta necesaria para ser aceptado socialmente. Para demostrar que formo parte de mi sociedad, necesito mostrar un respeto que va más allá del respeto por el propio individuo, aunque esta conducta se produzca con relación a individuos concretos. El *tatemae* viene determinado por las circunstancias y por la jerarquía social.

El *tatemae* puede coincidir o no con el *honne* de una persona en función de su deseo expreso, sin que nada tenga que ver con su autenticidad o personalidad. Sin embargo, la línea divisoria entre *honne* y *tatemae* se considera de gran importancia, ya que en todo momento determina el trato de las relaciones sociales.

La cultura japonesa (*nihonjinron*) distingue el vocabulario específico para cada trato relacional. Esto implica que muestra una gran riqueza, complejidad y protocolo en su comunicación, sin dejar al azar posibles malentendidos que conllevarían un posterior conflicto social. El lenguaje prevé las jerarquías sociales y facilita las relaciones de manera precisa y adecuada a cómo se entiende la sociedad.

Cooperar y no generar conflicto es (o debería ser) uno de los objetivos primordiales de la comunicación, a fin de mejorar las relaciones entre las personas y, por tanto, de obtener una satisfacción más alta en las relaciones.

La actitud *tatemae* es una muestra de cortesía que da importancia a la forma, a la armonía social del grupo y que se deriva del modelo social japonés de pensar en el grupo, de respetarlo.

Desde el prisma individualista occidental, es fácil confundir el *tatemae* con la hipocresía. Sin embargo, es un concepto más profundo; hay que trabajarlo y valorar los beneficios que derivan de su práctica.

El *tatemae* permite al individuo integrarse en el grupo de forma activa y participativa, sin renunciar a su autenticidad. Es un vehículo que posibilita el equilibrio entre el yo auténtico y el yo social. No olvidemos que somos animales sociales y, si pensamos que nuestra autenticidad está en peligro por relacionarnos respetando unas pautas de conducta, peligrará nuestra actitud.

La autenticidad se puede convertir en una excusa perfecta para no respetar al otro, no aceptar esquemas mentales diferentes, otras necesidades o estilos de vida... Quién no ha oído (o ha dicho) aquello de «¡Yo soy así!» con un tono que mezcla intolerancia,

egocentrismo y cero flexibilidad. Recuerda que el pensamiento condiciona la emoción, que la emoción condiciona la actitud y que la actitud nos condiciona la vida.

Con esta reflexión del «yo social» te proponemos que salgas a correr y prestes atención al día de hoy. Haz una lista mental de con quién has estado *honne* y con quién has estado *tatema*; obsérvala, pues, como seres dotados de inteligencia, elegimos la opción que más nos ayuda en cada situación. Para la sesión de mindfulness & running de hoy te proponemos un mantra: «**A veces *honne*, a veces *tatema***». Ya conoces su importancia. Prepárate para salir a correr y hacer tu lista. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia de tu actitud social.

¡A correr!

*A VECES HONNE,  
A VECES TATEMAE*



Running 54

# IDEAS

El punto de partida de todo proceso creativo pasa necesariamente por imaginar lo que será creado, creerlo y dibujarlo en tu mente.

Más allá de discutir si la creatividad es un proceso, un producto o un rasgo de la personalidad, nos interesa destacar que no es patrimonio exclusivo de unos pocos seres privilegiados que posean este don. Toda persona posee ideas. Entonces, ¿cómo podemos decir que alguien no es muy (o nada) creativo? ¿No tiene la facultad de crear? Si es una persona mentalmente sana, ¡por supuesto que puede ser creativa! Entonces, ¿por qué no lo es?

La creatividad se apaga cuando buscamos respuestas o soluciones «fuera» de nosotros mismos, usando la creatividad de otro. En sí, imitar no está bien ni mal. De hecho, sería poco práctico tener que crearlo absolutamente todo a partir de nosotros mismos. Por tanto, necesitamos el fruto de la creatividad del otro.

El problema aparece cuando no me satisface lo que ha creado el otro. Entonces dirijo la solución a buscar si alguien ha creado algo diferente; si no encuentro nada que me satisfaga, me resigno con el «menos malo» en lugar de abrirme a mi propio trabajo creativo y buscar la solución que me resulte más satisfactoria, la que funcione mejor para mí. Puede parecer egoísta, pero seguro que lo que yo crea que es satisfactorio para mí también podrá serlo para otras personas.

Un requisito importante para la creatividad es no buscar respuestas correctas. Si lo hacemos, nos limitaremos a lo que ya está creado. Hay que abrirse a nuevos significados, a no dejar nada por imposible y creer en la manera de hacerlo posible. De hecho, dicen que algo es imposible hasta que un día aparece alguien y, simplemente, lo hace.

Apelando a tu creatividad, te proponemos este mantra para la sesión de hoy: «**Mis ideas son brillantes**». Prepárate para salir a correr. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades. Tenemos la capacidad de generar ideas, ideas que sabemos que tenemos e ideas que no nos atrevemos a nombrar. Cuando salgas a correr, repite el mantra que te proponemos y elabora una lista de ideas brillantes para tu trabajo, tu familia, tus amigos, tu escuela, tu...

¡A correr!

MIS IDEAS SON BRILLANTES



Running 55

## NO PAIN, NO GAIN

Existe una creencia bastante difundida en el mundo del deporte según la cual, sin dolor, no hay recompensa. Afortunadamente, la idea de que el deporte y el dolor vayan de la mano tiene cada vez menos seguidores.

Estamos ante otro paradigma carente de fundamento al que se asocia la idea de que sacrificio y esfuerzo son valores dignos de elogio. Honestamente, si te planteásemos que te vamos a pedir que hagas algo que te supondrá un esfuerzo, ¿te apuntarías? Seguramente, a ciegas, no. Querrías saber qué vas a obtener con ello para luego decidir si te compensa apuntarte, es decir, si vale la pena.

Algo similar harías si te proponemos que hagas algo que te supondrá un sacrificio importante.

Veamos. Por un lado tenemos que *esfuerzo* es la fuerza que dedicamos a vencer una dificultad para conseguir algo. Por otro, *sacrificio* significa renuncia, es decir, que voy a tener que dejar de hacer una o varias cosas para dedicarme a hacer otras, ¿cierto?

Ahora piensa en algo que te guste mucho hacer. ¿Lo tienes? Sinceramente, ¿crees que hacerlo supone un gran esfuerzo para ti?

Si piensas en algo que te apasione, probablemente no lo relacionarás con la idea de esfuerzo. Y seguramente tampoco considerarás un sacrificio dejar de hacer algo para dedicarte a eso que tanto te apasiona.

Visto así, puede llegar a sonar ridículo hablar de esfuerzo y sacrificio al referirnos a alguien que ha consagrado su vida a hacer lo que más le gusta. Pero lo hacemos. Son muy pocos los deportistas profesionales a los que no les gusta practicar deporte. A penas existen genios que no disfruten de una forma u otra de su genialidad. Han dedicado mucho tiempo a lo que les apasiona y han dejado de hacer muchas otras cosas. Pero han disfrutado de lo que hacían y han sido perseverantes. Sin reservas, plenamente. En esos casos, la perspectiva de sacrificio y esfuerzo corresponde a los que no consideran que aquella actividad pueda resultar placentera. A quien no le guste correr, salir a hacer un kilómetro será un gran esfuerzo y tendrá que sacrificar su tiempo y dejar de hacer algo que le aporte mayor satisfacción. Imagínate que a esa persona le planteas correr un maratón: ¡sacrificio, esfuerzo y sufrimiento!

Y si no te gusta la música, pasar ocho horas al día o más practicando piano te supondrá un sacrificio y esfuerzo. Pero si la adoras y es tu pasión, te faltarán horas al día para dedicarte a ella.

Como última sesión de mindfulness para runners, hoy te proponemos que observes el running como algo que no comporte sacrificio ni esfuerzo. Disfruta de él. Dedícale tiempo, persevera en tus aptitudes deportivas y hazlo fluyendo, disfrutando. Apasionate corriendo. El mantra que te proponemos es: **«Disfruto de mi pasión por correr»**. Es lo que queremos que te lleves como mensaje final de este libro.

Ya sabes lo que viene ahora. Realiza cinco respiraciones profundas, tomando conciencia de que dentro de unos instantes vas a salir a correr disfrutando de tu pasión por el running. Deja que el mantra que te proponemos te inunde y resuene por tu mente. Siéntelo. Piensa en una ocasión en la que disfrutases muchísimo corriendo y revive ese momento. Observa dónde estabas, con quién y cómo corrías. Conecta con la sensación de disfrutar corriendo. Recuerda el mantra que te proponemos hoy: **«Disfruto de mi pasión por correr»**. Permítete sentir esa sensación ahora, justo antes de salir a correr. Mantente conectado a esa sensación hasta que empiece tu sesión de running de hoy.

Disfruta de tu pasión por correr.

¡Esperamos verte corriendo!

**DISFRUTO DE MI PASIÓN POR CORRER**

Running 56

# MINDFULNESS 8:

## El arte de no hacer nada

¿Recuerdas que en las anteriores meditaciones Mindfulness (Runnings 7, 14, 21, 28, 35, 42 y 49) te proponíamos no hacer nada durante un rato? Pues hoy vamos a hacer una última sesión.

Si has ido siguiendo los ejercicios de este libro, a estas alturas ya sabes que «no hacer nada» en la práctica del mindfulness significa que en nuestro interior ocurren muchas cosas.

Esta nueva práctica de no hacer nada y ser mindfulness consiste en aislarte unos cuarenta minutos del mundo que te rodea, y dejar de hacer cosas como beber, comer, tocar el teléfono, leer, navegar por internet, hablar, escuchar música, moverte, hacer en general... Límitate a estar contigo en silencio en un espacio que tú elijas, abierto o cerrado, protegido de distracciones e interrupciones.

El objetivo de estos cuarenta minutos es que experimentes silencio, calma, una gran quietud externa y observación interna aplicando todo tu potencial sensorial, poniendo en marcha todos tus sentidos menos el visual. Mantén los ojos cerrados o en mirada introspectiva, es decir, mirando hacia tu pecho. Adopta una postura cómoda que puedas conservar durante todo ese rato.

Comprueba qué pasa por tu cuerpo y mente: dolores, picores, tensión, calma, risa, sueño, quietud, prisa, aburrimiento... y observa sin modificar nada. Es decir, no te rasques, no tosas, no bosteces, no soples...

Te proponemos un mantra para la sesión de hoy: «**Los mantras inundan mi running**». Ya conoces la importancia del mantra. Prepárate para buscar un sitio y postura. Realiza seis respiraciones profundas mientras repites mentalmente el mantra que te proponemos para hoy. Deja que ese mantra inunde tu mente y la abra a nuevas posibilidades, a una mejor capacidad de atención, a un mayor grado de conciencia, a la posibilidad de centrar tu atención en aquello que importa.

Recuerda que, para no estar controlando si ya han pasado los cuarenta minutos, te recomendamos que programes una alarma en tu móvil o en un despertador.

Una vez terminados los cuarenta minutos, sigue leyendo.





Estupendo, volvemos al mundo exterior. Esperamos que hayas disfrutado de diez minutos de viaje al mundo interior, donde todo se oye con más fuerza que nunca. El silencio se vuelve altavoz, se captan sonidos imperceptibles en movimiento. El silencio acompañado del no hacer nada es una gran práctica mental, que permite una gran activación de la red neuronal, ya que, al quedar en silencio, tus pensamientos son tu única compañía. Hemos reducido los inputs distractores para que puedas experimentar nuevos sonidos que no percibirías con ruido, o simplemente no lo harías de la misma forma.

Después de este gran ejercicio de mindfulness, serás un Máster Runner Mindfulness.

*Have fun, be mindful & run!*

## LOS MANTRAS INUNDAN MI RUNNING

## MANTRAS DE ESTA PARTE

Running 32:  
DISFRUTO CORRIENDO

Running 33:  
PUEDO CREERLO, PUEDO CREARLO

Running 34:  
SOY UNA PERSONA COMPLETA,  
CREATIVA Y LLENA DE RECURSOS

Running 35:  
VIVO MINDFULNESS, SOY MINDFULNESS

Running 36:  
TODO ES PERFECTO AQUÍ Y AHORA

Running 37:  
LOS LÍMITES ESTÁN EN EL MAPA

Running 38:  
PUEDO CAMBIAR MIS RELACIONES

Running 39:  
YO PROGRAMO MI PILOTO AUTOMÁTICO

Running 40:  
YO ELIJO

Running 41:  
MI QUÍMICA ES MI YO

Running 42:  
CUANDO CORRO, SOY MINDFULNESS

Running 43:  
YO CORRO PARA...  
(COMPLETA LA FRASE CON TU OBJETIVO)

Running 44:  
AHORA ME TOCA A MÍ

Running 45:

AHORA MI MENTE ES  
ACTUANTE/INTELIGENTE/DIVAGANTE  
(ELIGE EL ADJETIVO PERTINENTE EN  
CADA MOMENTO DE TU RUNNING)

Running 46:  
MI CALMA ES MI PACIENCIA

Running 47:  
YO SUPONGO...  
(COMPLETA LA FRASE CON ALGUNA IDEA QUE SEAS  
CONSCIENTE DE QUE ES UNA SUPOSICIÓN)

Running 48:  
AHORA SOLO SOY

Running 49:  
CORRER ES MINDFULNESS

Running 50:  
YO DEFINO MI ÉXITO

Running 51:  
YO PUEDO

Running 52:  
*AMO CORRER*

Running 53:  
*A VECES HONNE, A VECES TATEMAE*

Running 54:  
*MIS IDEAS SON BRILLANTES*

Running 55:  
*DISFRUTO DE MI PASIÓN POR CORRER*

Running 56:  
*LOS MANTRAS INUNDAN MI RUNNING*

*Mindfulness para runners*

Moi Gonzàlez, Montse Rodrigues

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 éste 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 reproducir 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

© de la ilustración de la cubierta, FALTA

© del texto, Moi Gonzàlez, Montse Rodrigues, 2016

© de las ilustraciones del interior, Moi Gonzàlez, Montse Rodrigues, 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)

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2016

ISBN: 978-84-480-2238-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

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

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

## BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!







# Índice

Agradecimientos	5
Introducción	6
Parte I: Cuerpo	13
Running 1: Respiración	18
Running 2: Los pies	21
Running 3: Cadencia	24
Running 4: Oscilación vertical	27
Running 5: Mirada: Donde se posan tus ojos, se dirige tu mente	30
Running 6: Espalda: Eje vertebrador de emociones	33
Running 7: Mindfulness 1: El arte de no hacer nada	36
Running 8: Brazos	39
Running 9: El cuerpo habla, la mente escucha	42
Running 10: La saliva	45
Running 11: Los dedos de los pies	48
Running 12: Las manos	51
Mantras de esta parte	54
Parte II: Reconecta	56
Running 13: El recorrido: Acepto mi entorno y corro	61
Running 14: Mindfulness 2: El arte de no hacer nada	65
Running 15: Pensamiento positivo	68
Running 16: Focalización: «Energy flows where attention goes»	71
Running 17: El juego interior	74
Running 18: ¿Yo? ¿Quién es «yo»?	77
Running 19: Responsabilidad	80
Running 20: La zona de confort	84
Running 21: Mindfulness 3: El arte de no hacer nada	87
Running 22: El 100 %	90
Running 23: Sonreír	93
Running 24: Shirin-yoku (terapia de bosque)	96
Running 25: Un paseo por el cielo	99
Running 26: Flow	102
Running 27: Fortalezas	105

Running 28: Mindfulness 4: El arte de no hacer nada	108
Running 29: Correr sin problemas	111
Running 30: Correr de noche	114
Running 31: Inhalar y exhalar	117
Mantras de esta parte	120
<b>Parte III: Conciencia</b>	<b>123</b>
Running 32: Motivación: Comienzo a disfrutar de verdad corriendo	128
Running 33: Paradigmas: Creer para ver	131
Running 34: Lo que no sabes que sabes	134
Running 35: Mindfulness 5: El arte de no hacer nada	138
Running 36: Aquí y ahora	141
Running 37: Mapa y territorio	144
Running 38: ¿Personas tóxicas?	147
Running 39: El piloto automático	150
Running 40: El peliculero	154
Running 41: Endorfinas y dopaminas	158
Running 42: Mindfulness 6: El arte de no hacer nada	161
Running 43: El objetivo	164
Running 44: Saboteadores	167
Running 45: Listas, piedras y mis cosas...	170
Running 46: Correr con paciencia	173
Running 47: Suposiciones y expectativas	176
Running 48: ¿Ser o hacer?	179
Running 49: Mindfulness 7: El arte de no hacer nada	182
Running 50: ¿Éxito o excelencia personal?	185
Running 51: Resiliencia	188
Running 52: Amor por correr	191
Running 53: Honne o tatemae	193
Running 54: Ideas	197
Running 55: No pain, no gain	200
Running 56: Mindfulness 8: El arte de no hacer nada	203
Mantras de esta parte	206
<b>Créditos</b>	<b>210</b>

