



GBS HEALTH & WELLNESS

¿Sin sentido o consciente?

Cuando se trata de movimiento, hay beneficios de ambos. El movimiento consciente nos permite controlar nuestro cuerpo y movernos de una manera que nos ayuda a reducir el estrés, liberar energía estancada y fortalecer nuestra conexión mente-cuerpo. Es una excelente manera de practicar el cuidado personal al incorporar el bienestar mental y físico. El movimiento sin sentido se refiere a incorporar movimiento autónomo en el día. Muévase naturalmente incorporando actividades en su día para las que no necesita asignar tiempo por separado y que pueden adaptarse convenientemente a sus tareas diarias.

Los ikarianos se destacan por hacer que el movimiento sin sentido sea parte de su estilo de vida. En lugar de planificar treinta minutos en el gimnasio para hacer ejercicio, se mueven constantemente y se mantienen activos durante todo el día haciendo jardinería, trabajando en el jardín y caminando a diferentes áreas del pueblo. Se cree que este factor contribuye al alto porcentaje de centenarios (personas que viven hasta los 100 años o más) que hacen de Icaria, Grecia, una “zona azul”.

La ingeniería de más movimientos sin sentido en su vida lo ayuda a mejorar el sueño, aumentar la productividad y mejorar la salud mental. Considere subir las escaleras, caminar durante la hora del almuerzo o aumentar la cantidad de pasos que da diariamente. Planificar actividades más significativas en su día puede ser igual de rejuvenecedor. Un paseo en bicicleta por la noche para visitar a un vecino o caminar a un parque cercano con su familia son buenos lugares para comenzar. Encuentre actividades que disfrute pero que también tengan un propósito al proporcionar un movimiento constante y de baja intensidad.

El movimiento consciente es escuchar tu cuerpo para crear conciencia. Ayuda a nutrir el cuerpo estirándolo, fortaleciéndolo y tonificándolo, o simplemente prestando atención y concientizando cómo se siente nuestro cuerpo. El objetivo principal del movimiento consciente es notar las sensaciones del cuerpo en movimiento. La práctica activa de la atención plena une la mente y el cuerpo, lo que regula el sistema nervioso.

Cuando dejamos de hacer ejercicio para que nuestros cuerpos se vean de cierta manera, podemos comenzar a disfrutar simplemente moviéndonos. El movimiento o ejercicio intencional significa enfatizar el aspecto de cuidado personal de una práctica de movimiento regular, ya sea Pilates, correr o yoga, y es posible con un simple cambio de mentalidad. Cuando prioriza moverse con la idea de cuidarse, en lugar de castigar su cuerpo, el ejercicio no solo es más agradable, sino que calma el sistema nervioso, mejora su intuición y puede ayudar a sanar la imagen corporal negativa.

Lleva los principios de la atención plena a cualquier movimiento. La mayor parte de la investigación sobre los beneficios del movimiento consciente examina prácticas de movimiento más intencionadas y de ritmo más lento, como caminar o hacer yoga. Sin embargo, eso no significa que no puedas aplicar los principios de la atención plena a otras formas de movimiento, como el levantamiento de pesas o las rutinas HIIT. Cuando esté haciendo cierto movimiento, traiga un sentido de curiosidad y conciencia sin prejuicios al movimiento. Por ejemplo, mientras hace una sentadilla con peso, en lugar de desconectarse y apretar los dientes para pasar por el levantamiento, observe cómo se siente la sentadilla en todo el cuerpo. No importa cómo se sienta (fácil, difícil, neutral), suspenda su juicio y honre ese sentimiento por lo que es hoy. Esto no solo te enseñará habilidades de atención plena, sino que probablemente también te ayudará a darte cuenta de cuándo empujar y cuándo retroceder, ya que estarás más sintonizado con las señales de tu cuerpo.

Recurso
[Mindful: Getting Started with Mindful Movement](#)

