



La aplicación del mindfulness en la disciplina del animal movement para mejorar la coordinación músculo esquelético y resistencia física.

Cayón-Dorantes A.¹, Orozco-Mendoza D.¹, Anaya-Loyola, M.¹, Ronquillo-Dolores, G.¹

¹Especialidad en Nutrición, Actividad Física y Salud. Facultad de Ciencias Naturales. Universidad Autónoma de Querétaro.

INTRODUCCION

El concepto de “**mindfulness**” también conocido como “**atención plena**”, se define como “**una conciencia centrada en el presente**, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es”. Dentro de **los beneficios** del empleo del mindfulness, se encuentra destacar la **reducción de la ansiedad**, la mejora de competencias cognitivas atencionales y de vigilia, mayor compromiso y orientación a objetivos, aunque aún no se tiene un conocimiento claro de su impacto en el rendimiento deportivo, pero se sabe genera actitudes positivas y mejoras en la calidad de vida de los deportistas.

La disciplina del animal movement consiste en una serie de ejercicios relacionado con movimientos de animales, se trabaja con peso corporal buscando una interacción consciente de cuerpo y mente con el objetivo principal de mejorar la técnica evitando lesiones, optimizando la coordinación musculo esquelético y aumentando la resistencia física.

El conjunto del animal movement con el mindfulness crea una conexión mente- cuerpo que ayuda a mejorar la coordinación y optimiza la resistencia física.

OBJETIVO

Desarrollar y aplicar una **guía práctica** de ejercicios donde este involucrado el mindfulness en la disciplina del animal movement. el cual incluirá evaluaciones de coordinación músculo esquelético y resistencia física.

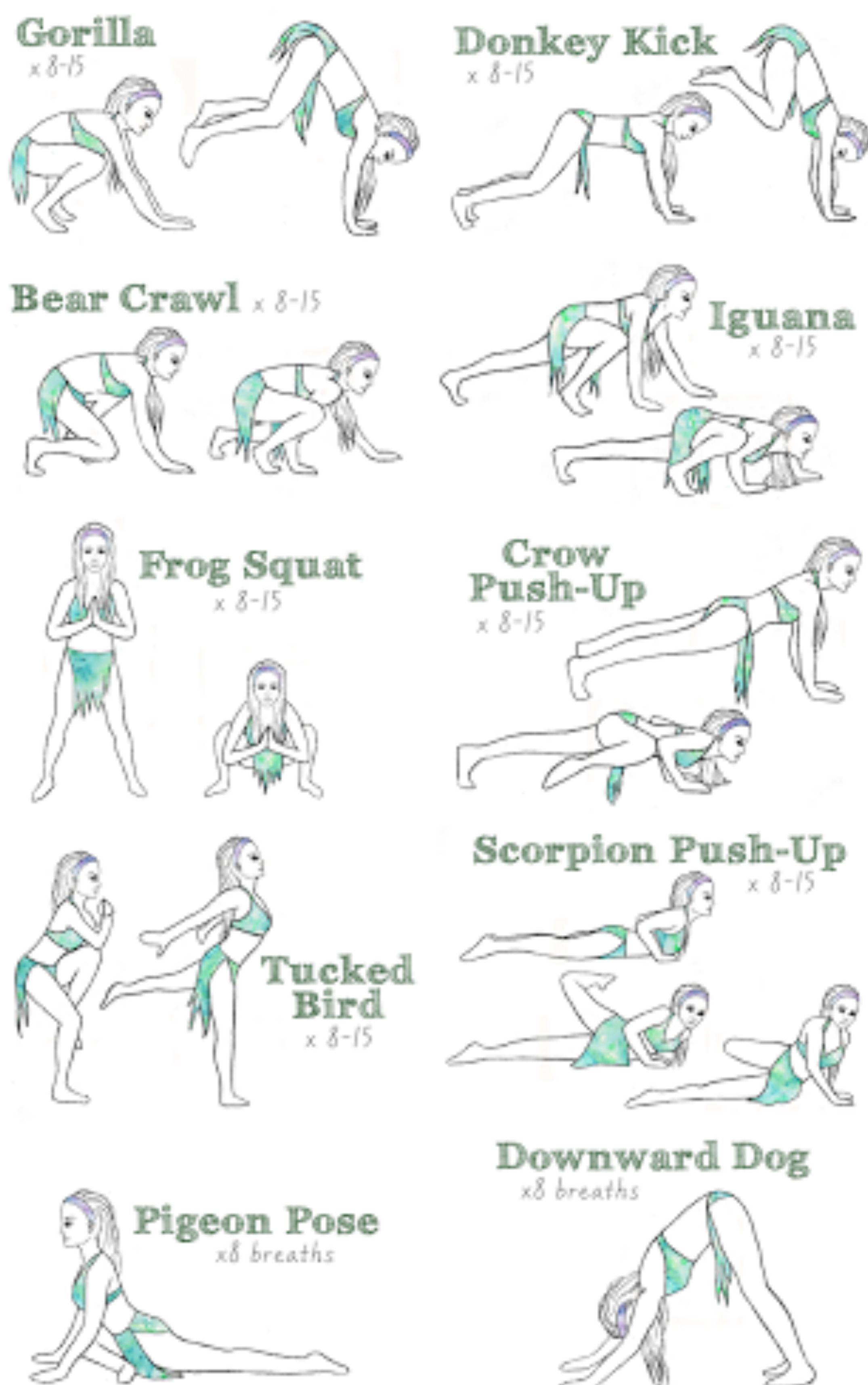
RESUMEN

Se invito a **4 personas** a participar en una evaluación de acondicionamiento físico. Se buscaron **objetivos similares** por parte de los participantes como, tener una mejor **coordinación motora así como resistencia física** para poder realizar sus actividades cotidianas.

Las pruebas físicas empezaron con una evaluación antropométrica y posteriormente pruebas de condición física para determinar el nivel con que se iba a empezar la etapa 1. Se propuso una **evaluación neta de 3 meses** con posible extensión a 6 meses.

Se aplicó, la **guía práctica** realizada por la autora durante la sesión de cada día en conjunto con tareas para realizar / practicar fuera de la sesión.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE LA DISCIPLINA ANIMAL MOVEMENT



GUÍA PRÁCTICA

MINDFULNESS FOR ANIMAL MOVEMENT ENCUENTRA LA COORDINACION Y MEJORA TU RESISTENCIA FISICA

INDICE

- Introducción
- Objetivos
- Etapas
 1. Etapa 1: introducción, ejercicios principiantes, meditación- respiración consciente, evaluación.
 2. Etapa 2: ejercicios principiantes II, meditación- respiración consciente, evaluación.
 3. Etapa 3: ejercicios intermedio, aromaterapia, meditación- respiración profunda, evaluación.
 4. Etapa 4: ejercicios intermedio II, yoga, meditación- respiración profunda, evaluación.
 5. Etapa 5: ejercicios avanzado, meditación- respiración consciente, evaluación.
 6. Etapa 5: ejercicios avanzado II, meditación- respiración consciente, evaluación.
- Tareas / práctica
 - Temas
 1. 5 sentidos
 2. Respiración- suspiros
 3. Gesticulación (extremidades y facial)
 4. Sentimientos
- Puntaje

FUENTES

- Panikkar, 1997 visto en Cepeda y Romero, 2014
- Segal, Williams y Teasdale, 2002; Shapiro y Schartz, 1999
- Gardner y Moore, 2007
- Kabat-Zinn, 1990
- Cayón, 2022, Guía Practica Mindfulness for animal movement: encuentra la coordinación y mejora tu resistencia física
- Imagen recuperada de sitio web: ablackbirdsepiphany.co.uk
- Fitch, 2020. creador y fundador de la tecnica animal flow, recuperado del sitio web <https://animalflow.com/about/mike-fitch/> y <https://animalflow.com/what-is-animal-flow/#>