



SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO
DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

Yo medito, tú meditas, todos meditamos

CARME BARCELÓ

Le faltaron al respeto y se rieron de él. Los jugadores del PSG se mofaron de la celebración de **Haaland**, sentados en el suelo e imitando su postura de yoga y meditación. La impresentable actitud de los jugadores del equipo francés tuvo su lado positivo, como casi todo en la vida: dio visibilidad a una práctica poco a nada habitual en el mundo del deporte. A **Haaland**, la meditación le ha ayudado "a tener calma y tranquilidad. La necesito verdaderamente y por ello celebro mis goles de esta forma". Esta actitud zen desde tan joven es muy probable que garantice su estabilidad emocional a lo largo del resto de su vida.

LÖW, FAN DEL YOGA. **Haaland** sólo tiene 19 años, un montón de goles que le avalan como futuro crack mundial y una educación que le permite tener una apertura de miras más allá del balón o la ropa de marca. Su propio padre le defendió en las redes con elegancia mientras, en paralelo, **Löw** lanzaba su mensaje en tiempos de pandemia mundial. "Nada será como antes -escribía el seleccionador alemán-. El mundo ha experimentado un agotamiento colectivo. La tierra parece estar oponiéndose a la acción del hombre. La gente siempre piensa que lo sabe todo y puede hacerlo todo. El ritmo que hemos marcado en los últimos años no era superable. Enfermedades como el Ébola se atascaron en algún



lugar. Ahora hemos experimentado algo que afecta a toda la humanidad. Nos damos cuenta que tenemos que mirar por las cosas importantes: familia, amigos, cómo nos tratamos y el respeto a los demás".

Joachim Löw practica yoga y meditación desde hace más de veinte años. Como él, los jugadores **Götze** y **Mertesacker** han incorporado ambas prácticas en su día a día. Mucha culpa de ello

la tuvo **Patrick Broome**, el profesor de yoga que forma de la selección alemana de fútbol y el único 'de su especie' que estuvo en el Mundial'16. En el caso de **Rui Patrício**, guardameta de Portugal, la meditación le sirvió para superar una depresión. "Este entrenamiento mental -explicó el portero- fue esencial en mi recuperación. Lo recomiendo a todos porque mejora el rendimiento físico y ayuda en la toma de decisiones".

IMPRESINDIBLE PARA DEPORTISTAS. **Paula Butragueño**, influencer experta de fitness y mindfulness, considera que "la meditación es ideal para los deportistas por dos razones. Una, para aumentar la capacidad de concentración y dos, para ayudar a generar sentimientos y emociones de amabilidad hacia uno mismo. El deportista se 'machaca' mucho, su nivel de exigencia es altísimo. Esta práctica le sirve para tranquilizarse, autopermitirse, autogestionarse y rebajar el sufrimiento".

Para sobrellevar esta crisis del coronavirus, **Paula** recomienda la meditación "para mantener la serenidad interna. Estar tranquilos protege nuestro sistema inmune. Ante un problema global, es imprescindible mantener todos la calma. El miedo se contagia. Aprovechemos esta crisis para aprender a bajar el ritmo, para estar con nosotros mismos y con nuestros seres queridos".



Todos los beneficios

1 REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD. Un estudio con 3.500 personas realizado por la Universidad John Hopkins mostró que es eficaz para reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

2 MAYOR PODER DE CONCENTRACIÓN. Incrementa la capacidad para decidir en qué te concentras y el tiempo que puedes realizar una tarea sin distraerte. En menos de una semana se aprecia la mejoría.

3 CONTRA EL INSOMNIO. Según un estudio presentado durante la conferencia anual Sleep 2009, la calidad y cantidad de horas de sueño mejoran tras dos meses practicando meditación.

4 BUEN CORAZÓN. Las personas con estrechamiento de las arterias coronarias que practican meditación reducen un 50% la mortalidad y el riesgo de sufrir paro cardíaco o infarto cerebral, según un estudio del Colegio Médico de Wisconsin.

En familia

La importancia de poner la mente en blanco

Estamos viviendo una época atípica en la que nos recomiendan quedarnos en casa. Es la mejor forma de proteger nuestra salud física (y la de los demás!). Sin embargo, nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar pueden verse afectados con estas medidas.

Los expertos recomiendan **crearnos rutinas que nos ayuden a acostumbrarnos a esta nueva situación** y nos permitan organizar las jornadas, también para quienes nos rodean, como los más pequeños. **Los buenos hábitos son siempre importantes, y hoy por hoy más que nunca.**

MANTENERNOS ACTIVOS: Aún sin salir de casa hay actualmente muchas formas de realizar ejercicio. En redes sociales e internet se pueden encontrar muchos tutoriales y clases online para todos los gustos: desde zumba y pilates, hasta cardio box y entrenamientos de alta intensidad. Todo es válido. Lo importante es movernos. La actividad física no solo es buena para el cuerpo, también nos ayuda a liberar tensiones.

SOCIALIZAR: El confinamiento nos aleja físicamente de nuestros seres queridos, pero por suerte la tecnología nos ofrece muchas opciones para reducir esa distancia. Un ejemplo son las "quedadas online" a través de videoconferencias o plataformas digitales de mensajería. Tomar un café virtual ayuda a sentir a los amigos o familiares cerca y a hacer más llevadero el día a día.

DESCANSAR: Aunque no salgamos de casa para ir a la oficina o a la escuela, es importante mantener ritmos estables de actividad y descanso. Lo ideal es intentar dormir entre 7 y 8 horas, estableciendo horarios similares a los de nuestra vida habitual. Siempre que se pueda, vale la pena también exponerse de 10 a 15 minutos a los rayos del sol, aunque sea desde una ventana o un balcón.

También es muy necesario desconectar, poner la mente en blanco. Estamos expuestos a mucha información y, de vez en cuando, es importante silenciar el ruido para liberarnos, aunque sea unos minutos, de la sensación de preocupación. **Aunque es científicamente imposible dejar la mente en blanco podemos hacerlo,**



de forma metafórica, buscando espacios para la calma y la tranquilidad.

Esa sensación de desconexión, de mente en blanco puede buscarse, por ejemplo, pensando en un paisaje que nos hace feliz, reviviendo un recuerdo alegre o saboreando algo que nos guste de forma pausada. Diez minutos son suficientes para recargar energías y ayudarnos a hacer más llevadero el día a día. Hay muchas opciones, dependen de lo que el cuerpo y la mente nos susurren en cada momento.

Oikos y el Mago Pop nos ayudan a poner la mente en blanco

El pasado martes, el Mago Pop sacó toda su magia y gracia para ayudarnos a recordar la importancia y beneficios de poner la mente en blanco. Lo hizo a través de un gran golpe de efecto cuando, de la mano de Oikos, el mago más taquillero de Europa dejó en blanco las pantallas de más de 20 canales de televisión durante 10 segundos. ¡Qué silencio y calma transmitía la televisión! Y es que Oikos de Danone lleva años abanderando la importancia de desconectar para mejorar nuestro bienestar, quizás, ahora era un buen momento para recordárnoslo. Son tiempos difíciles, pero saldremos más fuertes, aprenderemos a parar, a escucharnos y a valorar más el tiempo con nosotros mismos, con los que nos rodean y con lo que realmente nos hace felices.

SPORT
&
STYLE**Directora:**
Carme Barceló**Email:**
sportstyle@
diariosport.com**Teléfono:**
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15