

**LIBROS CÚPULA**



**Cuerpos activos,  
mentes despiertas**

**Caroline Williams**

**LIBROS CÚPULA**

*A la venta desde el 18 de enero de 2023*

# LIBROS CÚPULA



## MOVE!

Caroline Williams

### **Cuerpos activos, mentes despiertas**

**Un manifiesto de divulgación científica lúcido y fascinante que defiende la relación entre el movimiento corporal y la salud mental.**

¿Sabías que levantar peso puede mejorar tu memoria? ¿Que trabajar tu core (región abdominal y lumbar) reduce el estrés? ¿Que dar un paseo estimula la creatividad? Por no mencionar todas las cosas maravillosas que se consiguen a través de la respiración...

Sí, todos sabemos que el ejercicio cambia nuestra manera de pensar y de sentir. Pero lo extraordinario es que **los diferentes tipos de movimiento pueden afectar a nuestras mentes de diferentes maneras**. No importa lo que necesitemos: hay una manera de moverse que puede ayudarnos y los científicos están empezando a descubrir exactamente cómo funciona (y en algunos casos descubren que la sabiduría tradicional llegó primero...).

Caroline Williams explora la emergente ciencia del cuerpo sobre la mente. Es un viaje extraordinario que va desde los misteriosos senderos de la evolución humana hasta la innovadora neurociencia. Durante este camino le acompañan científicos, gurús del yoga, doctores y bailarines, así como historias singulares de vidas transformadas por el movimiento. Y aprendemos, paso a paso, a dar rienda suelta a nuestro propio potencial.

# LIBROS CÚPULA



## Move!

Cada vez nos movemos menos. Esta frase es una realidad que a nadie le pillará por sorpresa. Según los estudios, las personas de mediana edad que pasan más de dos o tres horas al día sentados en el coche o delante de la tele pierden agudeza mental a un ritmo significativamente más alto que los individuos más activos. También sabemos que hacer ejercicio con regularidad reduce un 28% el riesgo de demencia a lo largo de la existencia. Según un cálculo reciente, hasta un 13% de los casos de Alzheimer se pueden relacionar con un estilo de vida sedentario. Otro estudio afirma que recortar una cuarta parte del tiempo que pasamos sentados, podría prevenir más de un millón de nuevos diagnósticos en todo el mundo. Da igual cómo analices las cifras, el mensaje siempre es el mismo: **muévete más y tu cerebro te lo agradecerá a la larga.**

La falta de movimiento no es el único cambio que ha experimentado nuestro estilo de vida en los años recientes, pero no hay duda de que la **tendencia al sedentarismo** constituye una importante transformación social que ya lleva un tiempo con nosotros, y no solo en el privilegiado mundo occidental. Un estudio del 2012 comparó la cantidad de actividad física que involucraban el trabajo, el ocio, la vida doméstica y los viajes en Estados Unidos, el Reino Unido, China, la India y Brasil desde 1960 en adelante. Allí donde mirasen, la actividad física estaba en recesión; y el descenso no se limitaba al tiempo de ocio, sino que aparecía en cualquier situación. Se atribuyeron a los cambios en el ámbito laboral y doméstico, por cuanto los trabajos más pesados fueron sustituidos por empleos de oficina, y al uso de electrodomésticos, que reducían la actividad física de las tareas diarias.

**Move!** es un libro creado para cambiar nuestra forma de pensar a nivel individual y social. Es un manual práctico, un libro del que se puede sacar provecho de principio a fin y que aporta una experiencia única que cada persona puede adaptar a su propia situación.

# LIBROS CÚPULA

## IR AL GIMNASIO NO BASTA. LA CONEXIÓN CUERPO-MENTE

(extracto de la introducción)

« (...) Lo más importante es saber que, **como sociedad, no nos movemos bastante y lo poco que nos movemos seguramente no vale.** Esa es la mala noticia. Y he aquí la buena: tu mente puede mejorar en cualquier aspecto. Tanto si deseas aprender más rápidamente como ralentizar el envejecimiento cerebral, tener más ideas y mejores o solo tomar las riendas de tu salud mental, son pocas las cosas que no puedes transformar moviéndote más y de maneras determinadas. Los movimientos corporales ofrecen el camino más rápido para mejorar nuestros pensamientos y sensaciones.

Son palabras mayores: al revés de lo que nos han enseñado, los pensamientos proceden del exterior de la mente y no son la única ruta a las emociones. **Ciertos tipos de movimiento corporal contribuyen a reducir la inflamación, una auténtica epidemia específica de nuestro tiempo y relacionada con toda clase de problemas, desde la depresión hasta el dolor crónico.** Otros piratean las conexiones de la mente y el cuerpo implicadas en el estrés de maneras que nos ayudan a rebajar las sensaciones de ansiedad y nos infunden una seguridad instintiva. Algunos modifican el tránsito de la información eléctrica por el cerebro, lo que afecta de manera directa a nuestro estado mental. Muévete bien y tu cuerpo se convertirá en una extensión y un aliado del cerebro y no solo un vehículo de carne y hueso que lo lleva de un lado a otro.

Lo digo con absoluta seguridad, porque numerosos científicos empiezan a plantearse ideas distintas sobre el cuerpo y sus vínculos con la mente. Después de muchos años de considerar el organismo un mero actor secundario en la historia de nuestra vida mental, la ciencia empieza a otorgarle el papel estelar que merece. Durante décadas se pensó que la psique pertenecía exclusivamente al cerebro, que lo dirigía todo desde lo alto de la cabeza mientras el cuerpo chapoteaba, revolvió, bombeaba y filtraba para llevar a cabo el trabajo sucio de mantenernos con vida.

Ahora, sin embargo, sabemos que, por poco glamuroso que nos pueda parecer en comparación con las efervescencias y zumbidos eléctricos del cerebro, nuestras funciones corporales constituyen componentes igual de cruciales para que seamos como somos».



# LIBROS CÚPULA



## PLAN DE MOVIMIENTO

Todo buen manual debe llevar inclusive un buen plan para ponerlo en práctica y en Move! este plan tiene unos puntos básicos que debes seguir a la perfección para conseguir hacer de tu vida, una vida llena de movimiento. Estos son los consejos que se resumen en **Move!:**

### 1) Desafiar la gravedad

Olvida los sofisticados equipamientos del gimnasio: el cuerpo humano está diseñado para desafiar la fuerza de atracción de la gravedad. Añadir peso a los huesos mientras te mueves estimula la liberación de osteocalcina, que refuerza la memoria y la cognición en general, y podría reducir la ansiedad.

Moverse —y descansar— de un modo que no implique desplomarse espachurrado (arrodillarse, agacharse, sentarse erguido sin apoyarse) también mantiene el core en forma, lo que implica posibles beneficios para una mejor respuesta al estrés, así como unos abdominales un poco menos fofos. Y mientras te mueves contra la gravedad, la compresión en las plantas de los pies ayuda a que el torrente sanguíneo fluya por el cuerpo de manera más eficaz, algo que puede aportar un refuerzo al cerebro. Moverse sosteniendo el propio peso fortalece asimismo los músculos, además de que aporta una sensación de seguridad y autoestima y, cuando nos movemos hacia delante, nos desplazamos física y mentalmente a un lugar mejor.

### 2) Sincronización

Los seres humanos somos gregarios y nuestros movimientos nos proporcionan una manera poderosa de vincularnos con los demás, en particular cuando los hacemos en grupo. Los estudios mediante neuroimagen han demostrado que los estudiantes tienden a sincronizar los patrones de sus ondas cerebrales cuando trabajan en equipo, y las últimas investigaciones sugieren que sucede lo mismo cuando bailamos. Ya sabemos que moverse al ritmo de los tambores sincroniza el cerebro individual con la percusión y que moverse juntos desdibuja los límites entre el «yo» y el «otro», lo que aumenta la propensión de la gente a colaborar. Así que puede ser una buena idea hacer algún tipo de movimiento que implique sincronía, ya sea bailar, tocar el tambor, hacer taichí o una actividad física grupal. Todo ello tendrá, en potencia, el mismo efecto: conectarnos mutuamente. O, si te encuentras a solas y te sientes un poco aislado, apuntarte al rollo moviéndote al son de una canción (aunque te limites, a cabecear) te ayudará a notar el mundo un poquitín más cerca.

# LIBROS CÚPULA

## 3) Habilidades de supervivencia

Los vínculos que se están descubriendo entre la fascia, los estiramientos y la movilidad por un lado y un sistema inmunitario sano por otro sugieren que el moverse dentro del rango completo del repertorio humano mantendrá los fluidos en circulación por el interior del organismo; algo que, a su vez, podría mantener a raya esa inflamación, que tanto mina el estado de ánimo. Para disfrutar estos beneficios se pueden llevar a cabo movimientos lentos y fluidos como nadar con suavidad o hacer unos buenos estiramientos. U optar por movimientos más explosivos, como correr, saltar y lanzar, para liberar de golpe la energía y las frustraciones acumuladas. En momentos de estrés, recurrir a las habilidades que nuestra especie ha desarrollado para lanzar puede ser un modo excelente de desahogarse. Si no tienes un perro al que lanzarle palos y el béisbol o el críquet no te atraen, actualmente hay sitios en los que puedes aprender a lanzar hachas por diversión. Pruébalo.

## 4) Control abdomen-nariz

No es un nuevo movimiento de yoga, sino la capacidad de mover el diafragma con una frecuencia de seis respiraciones por minuto mientras respiras exclusivamente por la nariz. Sea cual sea el ritmo al que respiras, tanto si quieres concentrarte en la respiración para una mayor presencia, reducirla un poco para relajarte o rebajarla mucho para alcanzar un estado alterado de consciencia, solo la respiración nasal sincroniza tus ondas mentales con los ciclos respiratorios y te ofrece atajos a estados de ánimo alternativos.

Además, existen evidencias de que aspirar profundamente puede ayudar tanto a la concentración como a la memoria, al mismo tiempo que incrementa la cantidad de oxígeno que fluye por el cuerpo. Respirar por la boca, en cambio, no aporta esos beneficios y contribuye al mal aliento y al deterioro dental.

## 5) Consciencia corporal

La necesidad de sacar la mente de la cabeza y devolverla al cuerpo es una idea que prácticamente toda la investigación centrada en el movimiento vincula con un incremento del bienestar. Funciona porque, al poner el foco en el cuerpo, te obligas a estar en el momento presente y adquieres consciencia de las sensaciones corporales que tal vez te indiquen la necesidad de tomar medidas. La investigación empieza a revelar que moverse con la atención enfocada en el cuerpo aporta casi los mismos beneficios que el ejercicio de alta intensidad, pero, a diferencia del Zumba, los circuitos de entrenamiento o el entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT, por las siglas en inglés), cualquiera lo puede hacer, joven, mayor, físicamente capaz o no.

Eso sugiere que alguna forma de movimiento lento, tranquilo y deliberado, llevado a cabo con la intención expresa de escuchar al cuerpo, debe constituir una base importante de cualquier plan de ejercicio. Tal vez suene un poco New Age, pero debes recordarte que no eres un cerebro con patas, sino un animal con una unidad cuerpo-mente integrada. Y ese animal no puede correr —ni levantar pesas mecánicamente— solo a base de pensamientos.

# LIBROS CÚPULA



## 6) Liberar la mente

Es exactamente lo contrario a la corporización e implica desvincular la mente del cuerpo y darte permiso para limitarte a «ser». Gracias al extraño, pero verdadero mundo del encarrilamiento de las ondas cerebrales, los movimientos rítmicos son tus aliados. Cuando centras la atención en el ritmo, el cuerpo se mueve con muy poco esfuerzo consciente y eso desata temporalmente el plano mental del físico. Mover el cuerpo siguiendo un ritmo para inducir el trance era lo que hacíamos para salir de la mente antes de tener alternativas químicas y todavía funciona tan bien como antes. Para una versión más sencilla de lo mismo, correr, caminar o, de hecho, cualquier movimiento repetitivo —ir en bici, esquiar o lo que sea que puedas hacer bien sin pensar— es tan vital para nuestro bienestar como cualquier otra forma de descanso. Ofrece la manera más sencilla de emplear el movimiento para acceder al tipo de creatividad que, por lo general, solo aparece en los momentos más inoportunos, como en la ducha o cuando estás a punto de dormirte. Hazlo a solas, deja vagar la mente y asómbrate ante las cosas extrañas y maravillosas que brotan.

## 7) Aprender a base de acción

Como averiguó Peter Lovatt cuando aplicó la destreza del baile a la lectura, la alfabetización física se puede extender más allá de moverse bien: se puede aplicar a nuevas formas de pensar. Nuestra cultura tiende a igualar aprendizaje con inmovilidad, pero estamos hechos para aprender en movimiento. Llevando el cuerpo por los movimientos para los que fue diseñado, abrimos la mente a nuevas maneras de entender el mundo y lo que somos capaces de alcanzar en él.

**MUÉVETE,  
PIENSA,  
SIENTE**

# LIBROS CÚPULA

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción

Capítulo 1. Por qué nos movemos

Capítulo 2. La felicidad paso a paso

Capítulo 3. En forma para el combate

Capítulo 4. Esclavos del ritmo

Capítulo 5. El secreto está en el ah!

Capítulo 6. Estiramientos

Capítulo 7. Sin aliento

Capítulo 8. Y... para

Resumen: muévete, piensa, siente

Y, para terminar: manifiesto por el movimiento

## SOBRE LA AUTORA

Caroline Williams quiso ser profesora de Educación Física, pero acabó estudiando biología tras quedar fascinada por la ciencia del funcionamiento de nuestros cuerpos y nuestras mentes. Autora de *Override*, es consultora y escribe en *New Scientist*, y ha pasado varios años investigando los vínculos entre el movimiento y la mente. Su consejo favorito sobre el movimiento es que desequilibrar el oído interno cambia la forma en la que uno se siente, y le gusta levantar su estado de ánimo escalando colinas pedregosas.



### **Move!**

**Caroline Williams**

Libros Cúpula, 2023

15 x 23 cm.

200 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 18 de enero de 2023

### Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722 / [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)