

Prácticas Mente-Cuerpo. Una Revisión Crítica

Mind-Body Practices. A Critical Review

¹Oscar Javier Martin Rozo

ORCID: 0009-0009-5390-5026

¹Corporación Universitaria Minuto de Dios

¹Paola Andrea Rubiano Cárdenas

ORCID: 0000-0002-6996-0670

¹Corporación Universitaria Minuto de Dios

Correspondencia: oscar.martin-r@uniminuto.edu.co

Recibido: Junio 1 de 2023

Aceptado: Noviembre 30 de 2023

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés

Palabras clave

Prácticas mente cuerpo, atención plena, corporeidad, movimiento consciente, movimiento holístico meditativo, actividad física.

Keywords

Mind body practice, mindfulness, embodiment, mindful movement, meditative holistic movement, physical activity.

Resumen

Las prácticas de mente-cuerpo son movimientos físicos con elementos meditativos que involucran la

interacción entre el cuerpo y la mente. El objetivo de esta revisión es examinar el conocimiento existente y las publicaciones sobre estas prácticas. La investigación adoptó un enfoque descriptivo y consultó diversas bases de datos y estudios relacionados con el tema. Se siguió el método PRISMA para realizar la revisión y se compararon los documentos encontrados. Los resultados indican que en los últimos años se ha difundido y reconocido en diversos países y revistas académicas los beneficios de las prácticas mente-cuerpo. En resumen, estas prácticas se relacionan con una mejor salud y bienestar, aunque se necesita más investigación sólida y la integración de conceptos para superar la distinción aparente entre la salud física y mental.

Mind-body practices are physical movements with meditative elements

that involve the interaction between the body and the mind. The objective of this review is to examine the existing knowledge and publications on these practices. The research adopted a descriptive approach and consulted various databases and studies related to the topic. The PRISMA method was followed to conduct the review, and the found documents were compared. The results indicate that in recent years, the benefits of mind-body practices have been disseminated and recognized in various countries and academic journals. In summary, these practices are associated with improved health and well-being, although further robust research and the integration of concepts are needed to overcome the apparent distinction between physical and mental health

Introducción

Las prácticas de atención plena, como la meditación y mindfulness, han demostrado beneficios en la salud mental y física (Diez y Castellanos, 2022; Tang, et al., 2016; Bunjak, et al., 2022; Li y Bressington,

2019; Khoury, et al., 2013; 2015; Bertolini, 2014). Sin embargo, se ha enfatizado la dependencia exclusiva del cerebro en estas prácticas, sin considerar la integración con el cuerpo (Caldwell, 2020). El término Bodyfulness ha sido propuesto para abordar esta integración y conciencia del cuerpo (Bedia y Castillo, 2016). Se plantea que la interacción entre el sistema nervioso autónomo y central a través de lo corporal y lo mental es fundamental en las prácticas de atención plena (Tang, et al., 2016). Se reconoce que el cuerpo y la mente son inseparables (Damasio, 2018), y la toma de consciencia del cuerpo puede influir en el pensamiento, regulación emocional y toma de decisiones (Castellanos, 2022; Johnson, 2015). Se destaca el papel de lo sensorial y lo motor en la cognición, ya que no hay una separación radical entre la mente y el cuerpo (Lux et al., 2021; Gatetzka, 2017; Jhonson, 2015; Foglia y Wilson, 2013). Esta revisión analiza la integración de las prácticas mente-cuerpo y su campo de aplicación, así

como busca establecer un consenso conceptual.

Materiales y métodos

Se utilizó un diseño metodológico descriptivo para esta investigación, siguiendo el método de revisión sistemática PRISMA (McKenzie et al., 2020), que proporciona pautas claras para recopilar y sintetizar hallazgos de estudios individuales. Se realizó una búsqueda en bases de datos utilizando combinaciones de palabras clave relacionadas con movimientos meditativos, atención plena, mente-cuerpo, actividad física y mente incorporada, en inglés, español y portugués. La búsqueda se inició con tres palabras clave principales y se agregó una palabra clave adicional para "mente-cuerpo". Después de revisar los resultados de los sitios web que contenían estas palabras clave, se realizó una segunda búsqueda sin incluir "mente-cuerpo". Cuando las palabras clave principales ya no mostraron una conexión relevante, se realizó una búsqueda secundaria para consolidar la información.

Se diseñó un perfil de búsqueda utilizando el Medical Subject Headings (MeSH), un tesaurus utilizado en Medline, para identificar descriptores y términos relacionados específicos del objeto de estudio. Se utilizaron términos booleanos (OR-AND en inglés, O-Y en español, E-Y en portugués) para definir la búsqueda. Se realizó una exploración bibliográfica en seis bases de datos, incluyendo ProQuest, EBSCOhost, ACM DL, Dialnet, ScienceDirect y PubMed, buscando artículos científicos de revistas indexadas con un diseño de investigación definido y que cumplieran con los criterios de inclusión, como tener una metodología clara, una población de estudio definida y disponer de instrumentos de medición. La información recopilada se clasificó en temas y subtemas, abarcando desde conceptos generales hasta detalles más específicos. Esta clasificación permite organizar y analizar los datos de manera estructurada para su posterior discusión.

Resultados

A continuación, se exponen los resultados encontrados en la presente revisión, la figura 1 presenta el proceso de selección de la literatura mediante el diagrama de flujo de guía para reportar la revisión con un total de 45 artículos y 3 libros. Al principio se identificaron 2855 artículos, pero se retiraron 2621 por no ser aptos, luego se examinaron 234 de los cuales se retiraron 64 al ser artículos repetidos y 69 al no poder ser recuperados. Al terminar el filtro se encontraron 148 artículos, de los cuales fueron descartados 57 por su poca relación del título con las

variables en cuestión; luego 44 debido a que tras leer el resumen no tenían concordancia con las mismas y 13 tras su lectura completa. Finalmente se seleccionaron 45 artículos que son la base para el desarrollo de la revisión, de los cuales 29 están detallados en la discusión y los restantes 16 sirven como sustento teórico debido a los criterios de exclusión. Al mismo tiempo se realizó la búsqueda de libros digitales y físicos que tuvieran relación con las variables, se eligieron cuatro, pero al realizar su búsqueda no se pudo recuperar uno, así que se incluyeron tres.

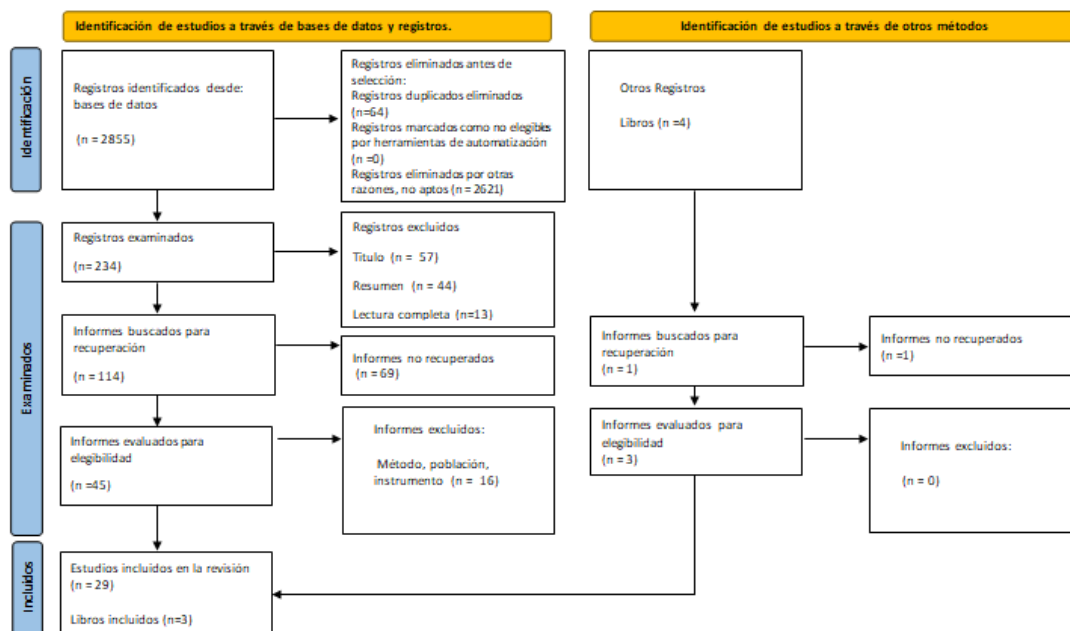


Figura 1. Diagrama de flujo sobre la guía para reportar revisiones sistemáticas
Elaboración propia

Posteriormente para el análisis quedaron un total de 48 artículos, donde la base de datos de mayor publicación de Scindirect, Pubmed, Ebsco host, Dialnet y ACM con 14,13, 3 y 2 consecutivamente. Seguido a esto en la figura 2, se observa que mayor la cantidad de artículos es encuentran el Cuartil 1, complementado esta revisión se visualiza en la figura 3 con los países como mayor publicación estos son Estados Unidos y España, por último, años de mayor publicación son 2021.2014 y 2104 relacionado en la figura 4.

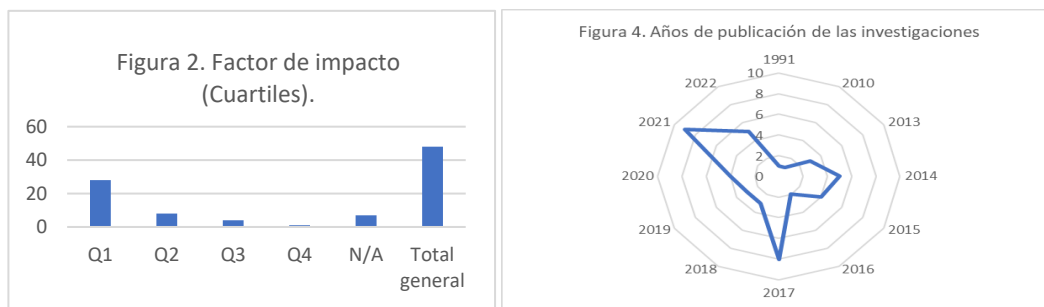
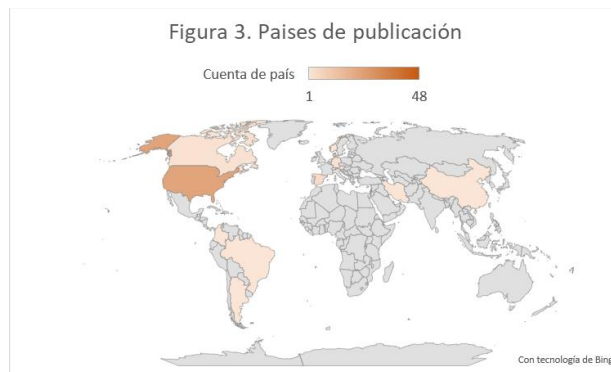


Figura 2. guía para identificar la cantidad y clasificación de cuartiles de la investigación. Elaboración propia.

Figura 4. para identificar los años de publicación de cada uno de los resultados.



Elaboración propia.

Figura 3. guía para identificar los países de publicación de cada uno de los resultados. Elaboración propia.

Discusión

Las prácticas de mente-cuerpo (PMC) se han etiquetado y clasificado de diversas formas en el campo de la salud, conceptualizándolo como meditación, atención plena y contemplación han dado lugar a términos como "disciplinas de movimiento consciente", "movimiento holístico meditativo" y "prácticas contemplativas basadas en el movimiento". En general, las PMC se refieren a prácticas que combinan el movimiento físico con componentes meditativos, interactuando estrechamente entre el cuerpo y la mente, potencialmente afectando el cerebro y el comportamiento (Bhattacharyya et al., 2021).

Estas prácticas se centran en desarrollar la atención plena, la respiración, el movimiento consciente, la interocepción y el estado corporal, emocional, mental y postural. Se enfatiza la capacidad de hacerlo de manera no reactiva, sin juzgar y aceptando (Price et al., 2017; Khoury et al., 2013). Las PMC se basan en teorías orientales

tradicionales, teorías científicas o combinaciones de ambas, y existen diferentes tipos, como el yoga, el tai chi, la meditación de atención plena, el pilates, el qigong, las imágenes guiadas y la biodanza. Estas prácticas promueven la conciencia plena e integrada en todo el cuerpo-mente, junto con el cultivo de la conciencia interoceptiva, propioceptiva y cinestésica (Schmals et al., 2014; Kelley, 2015; Muehsam et al., 2017). Confrontado esta, Vergel, Johanson y Cagas (2021) sugieren distinguir entre tres tipos estas prácticas: movimiento estructurado, guiado o sugerido, libre o permitir que surja desde adentro, integrando componentes en beneficio y promoción del bienestar holístico del ser humano. En las enfermedades no transmisibles están en aumento debido a la falta de actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2019), las PMC se posicionan como una estrategia para abordar este problema.

La visibilidad de las prácticas mente-cuerpo se destaca en el Ranking de tendencias fitness del ACSM

(Thompson, 2022). Estas prácticas están experimentando un aumento de popularidad en Australia, lo que es probable que también esté ocurriendo en otras partes del mundo como lo presenta (Vergeel et al., 2021; 2017) con las participaciones en estas prácticas se han mantenido relativamente estables a lo largo de la década. Además, se ha observado un progresivo aumento en la cantidad de publicaciones sobre estas prácticas en el área biomédica (Torres et al., 2014).

La percepción de cambios favorables en la salud y el bienestar se ha reportado por parte de los participantes antes y después de las intervenciones (Lozada y D'Adamo, 2022), para mejorar la salud psicológica, la calidad de vida, los síntomas depresivos, el miedo a caerse y la calidad del sueño en adultos mayores (Weber et al., 2020). Además, en individuos sedentarios se aprecian los cambios fisiológicos (Meggs et al., 2021). El desarrollo de habilidades y técnicas para diferentes actividades deportivas que

mejora la concentración y reduce los síntomas del trastorno de estrés postraumático (Standal et al., 2021; Mehling et al., 2018). También se ha demostrado que mejora las condiciones de la ingesta dietética (Kelley et al., 2015; Rachel et al., 2013). Por otro lado, se ha encontrado que causa cambios fisiológicos, psicológicos y de comportamiento relacionados con los sentimientos de poder, como el aumento de los niveles de la hormona de dominancia testosterona, la reducción de los niveles de la hormona del estrés cortisol (Carney, 2010).

Las investigaciones han revelado impactos cerebrales positivos de las prácticas mente-cuerpo. Primero, disminuyen la memoria relacionada con la edad en adultos mayores (Bhattacharyya et al., 2021). Segundo, producen cambios en la estructura y actividad neuronal en diferentes regiones cerebrales (Xiaoyou et al., 2021). Tercero, fortalecen la inmunidad, mejoran la calidad de vida y reducen la frecuencia cardíaca (Tang et al., 2020). Cuarto, mejoran

las funciones ejecutivas, la regulación emocional y muestran cambios en el sistema nervioso (Tang et al., 2019). Quinto, benefician la cognición y el bienestar emocional, influyen en la función inmune y se asocian con cambios persistentes en la función neuronal y cerebral (Muehsam et al., 2017). Estos resultados respaldan los beneficios tanto físicos como mentales de estas prácticas, y sugieren influencias a nivel molecular y celular.

En cuanto a las formas de medición utilizadas en la investigación sobre prácticas mente-cuerpo, se han empleado instrumentos como la Test Trait Meta – Mood Scale 24 (Gutiérrez et al., 2014), el Body Responsiveness Questionnaire (Tihanyi et al., 2016), la Escala de Conexión Corporal (Price et al., 2017; Cheng et al., 2022) y el Cuestionario de Mindfulness Corporal (Khouri et al., 2021). Estas herramientas han permitido evaluar aspectos relevantes relacionados con el estado emocional, la conexión con el cuerpo y la atención plena.

Las direcciones futuras se plantean en torno a desarrollar un marco

interdisciplinario integrador (Lux et al., 2021), estudios longitudinales controlados considerando diferencias individuales (Tang et al., 2016), tamaños de muestras más grandes (Bunjak et al., 2022), protocolos más efectivos para ser utilizados en el contexto terapéutico (Van Dam et al., 2018), así como un consenso en su conceptualización (Schmals et al., (2014).

Conclusiones

Las prácticas mente-cuerpo (PMC) ejercitan y modulan la atención, involucrando el cuerpo en conciencia, percepción e intercepción. Son utilizadas para aliviar síntomas clínicos, generando cambios medibles en el estrés fisiológico, el funcionamiento cerebral y la calidad de vida. Las PMC ofrecen una forma eficiente de cultivar la atención y conciencia corporal, reconociendo la influencia de la postura y el estado del cuerpo en los procesos mentales. Es crucial incluir el cuerpo en el entrenamiento de atención plena para integrar salud física y mental, superando la falsa distinción.

Referencias

Anne, E., Cox, S., & Brian F. (2016). Validity Evidence for the State Mindfulness Scale for Physical Activity. Measurement in physical education and exercise science 2016, VOL. 20, NO. 1, 38-49 <http://dx.doi.org/10.1080/1091367X.2015.1089404>

Bagheri, S., Naderi, A., Mirali, S., Calmeiro, L., & Brewer, B. (2021). Adding Mindfulness Practice

Exercise Therapy for Female Recreational Runners with Patellofemoral Pain: A Randomized Controlled Trial. Journal of Athletic Training 2021;56(8):902-911 Doi: 10.4085/1062-6050-0214.20 www.natajournals.org

Bedia, M. G., & Castillo Ossa, L. F. (2016). Hacia una teoría de la mente corporizada: la influencia de los mecanismos sensomotores en el desarrollo de la cognición. ÁNFORA, 17(28), 101124. <https://doi.org/10.30854/anf.v17.n28.2010.102>

Bertolín, G. (2014). Sustratos psiconeurobiológicos de la

meditación y la conciencia Plena. Sustratos neuropsicológicos para mindfulness y meditación. Psiquiatría Biológica Volumen 21, número 2, mayo-agosto de 2014, páginas 59-64. doi.org/10.1016/j.psiq.2014.05.002

Bigliassi, M., Galano, B., Lima, S., Adriano, E., & Bertuzzi, R. (2020).

Effects of mindfulness on psychological and psychophysiological responses during self-paced walking. DOI: Psychophysiology. 2020;57: e13529. <https://doi.org/10.1111/psyp.13529>

Bhattacharyya, K. K., Hueluer, G., Meng, H., & Hyer, K. (2021). Movement-based mind-body practices and cognitive function in middle-aged and older adults: Findings from the Midlife in the United States (MIDUS) study. Complementary therapies in medicine, 60, 102751. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102751>

Bunjak A, Černe M and Schölly EL (2022) Exploring the past, present,

and future of the mindfulness field: A multi-technique bibliometric review. *Front. Psychol.* 13:792599. doi: 10.3389/fpsyg.2022.792599

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.792599/full>

Cadwell, C. (2020) Bodyfulness: somatic practices for presence, empowerment, and waking up in this life, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 15:1, 68-71, DOI: 10.1080/17432979.2019.1706638

Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2010). Power posing: brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological science*, 21(10), 1363-1368. <https://doi.org/10.1177/0956797610383437>

Castellanos, N. (2022). Neurociencia del cuerpo: Cómo el organismo esculpe el cerebro. *Kairos*.

Cheng, S. C., Thompson, E. A., & Price, C. J. (2022). The Scale of Body Connection: A Multisample Study to Examine Sensitivity to Change Among Mind-Body and Bodywork Interventions. *Journal of integrative*

and complementary medicine, 28(7), 600-606.

<https://doi.org/10.1089/jicm.2021.0397>

Damasio, A. (2018). *El extraño orden de las cosas La vida, los sentimientos y la creación de las culturas*. Ediciones destino.

Diez, G. G., & Castellanos, N. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva [Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva]. *Revista de neurología*, 74(5), 163-169. <https://doi.org/10.33588/rn.7405.2021014>

Foglia, L., & Wilson, R. A. (2013). *Embodied cognition*. Wiley Interdisciplinary Reviews. *Cognitive Science*, 4(3), 319-325. <https://doi.org/10.1002/wcs.1226>

Galetzka, C. (2017). The story so far: How embodied cognition advances our understanding of meaning-making. *Frontiers in psychology*, 8, 1315. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01315>

- Gotink, R., Young, J., Wery, M., Utens, E., Michels, M., & Rizopoulos, D. (2017). Online mindfulness as promising method to improve exercise capacity in heart disease: 12-month follow-up of a randomized controlled trial. *PLoS ONE* 12(5): e0175923.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175923>
- Guohua, Z., Xiulu, L., Moyili, K., Hui, L., Lidian, C., & Jing, Tao. (2014). The effectiveness of Tai Chi on the physical and psychological well-being of college students: a study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 2014, 15:129
[doi:10.1186/1745-6215-15-129](http://www.trialsjournal.com/content/15/1/129)
<http://www.trialsjournal.com/content/15/1/129>
- Gutierrez, G. (2014). Atención plena, inteligencia emocional, género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* Vol. 9, N.º 1 pp. 19-36.
- Johnson M. (2015). Embodied understanding. *Frontiers in psychology*, 6, 875.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00875>
- Kelley, G. A., & Kelley, K. S. (2015). Meditative Movement Therapies and Health-Related Quality-of-Life in Adults: A Systematic Review of Meta-Analyses. *PloS one*, 10(6), e0129181.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0129181>
- Khoury, B., Vergara, R. C., Sadowski, I., & Spinelli, C. (2021). Embodied Mindfulness Questionnaire: Scale Development and Validation. *Assessment*, 10731911211059856. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1177/10731911211059856>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763-771.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519-528.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>

Li, S., & Bressington, D. (2019). The effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, and stress in older adults: A systematic review and meta-analysis. *International journal of mental health nursing*, 28(3), 635-656. <https://doi.org/10.1111/inm.12568>

Lozada M, D'Adamo P. (2022). Las prácticas de integración cuerpo-mente como promotoras de estados emocionales saludables. *Rev Cienc Salud*. 20(3):1-11. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10714>

Lux, V., Non, A. L., Pexman, P. M., Stadler, W., Weber, L., & Krüger, M. (2021). A Developmental Framework for Embodiment Research: The Next Step Toward Integrating Concepts and Methods. *Frontiers in systems*

neuroscience, 15, 672740. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2021.672740>

Martin, R., Prichard, I., Hutchinson, A., y Wilson, C. (2014). The Role of Body Awareness and Mindfulness in the Relationship Between Exercise and Eating Behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2013, 35, 655-660 2013 Human Kinetics, Inc. www.JSEP-Journal.com

Mehling, W., Chesney, A., Metzler, J., Goldstein, A., Maguen, S., Geronimo, C., & Agcaoili. (2018). A 12-week integrative exercise program improves self-reported mindfulness and interoceptive awareness in war veterans with posttraumatic stress symptoms. *J. Clin. Psychol.* 2018; 74:554-565. DOI:

10.1002/jclp.22549. <http://orcid.org/0000-0002-0932-9844>

Meggs, J., & Chen, M. (2021). The Effect of a Brief-Mindfulness Intervention on Psychophysiological Exertion and Flow-State Among Sedentary Adults. sagepub.com/journals-permissions

DOI: 10.1177/0031512520984422.
<https://orcid.org/0000-0001-7333-9775>

McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., (2020). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* 2021;372: n71. Doi: 10.1136/bmj. n71. <http://www.prisma-statement.org>

Muehsam, D., Lutgendorf, S., Mills, P. J., Rickhi, B., Chevalier, G., Bat, N., Chopra, D., & Gurfein, B. (2017). The embodied mind: A review on functional genomic and neurological correlates of mind-body therapies. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 73, 165–181. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.027>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>

Price, C. J., Thompson, E. A., & Cheng, S. C. (2017). Scale of Body Connection: A multi-sample construct validation study. *PloS one*, 12(10), e0184757. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0184757>

Schmalzl, L., Crane-Godreau, M. A., & Payne, P. (2014). Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 205. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00205>

Standal, F., & Bratten H. (2021). 'Feeling better': embodied self-knowledge as an aspect of movement capability. *Physical education and sport pedagogy* 2021, VOL. 26, NO. 3, 307– 316 <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1886268>

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation.

Nature reviews. Neuroscience, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>

Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Frontiers in human neuroscience*, 13, 237.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237>

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews. Neuroscience*, 16(4), 213–225.

<https://doi.org/10.1038/nrn3916>

Tang, Y. Y., Fan, Y., Lu, Q., Tan, L. H., Tang, R., Kaplan, R. M., Pinho, M. C., Thomas, B. P., Chen, K., Friston, K. J., & Reiman, E. M. (2020). Long-Term Physical Exercise and Mindfulness Practice in an Aging Population. *Frontiers in psychology*, 11, 358. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00358>

Tihanyi, B., Ferentzi, E., Daubenmier, J., & Drew, R. (2016). Body Responsiveness Questionnaire: Validation on a European sample, Mediation between Body Awareness and Affect, connection with

Mindfulness, Body Image, and Physical Activity. Volume 16, Number 1, Spring 2017 pp 56 - 73. ISSN 2169-4745 Printing, ISSN 2168-1279 Online. Reprints and permissions secretariat@eabp.org

Torres, G., Villamón, M., Bolaños-Pizarro, M., Benavent, R. (2014). Impacto científico en los artículos sobre aplicaciones terapéuticas de las prácticas orientales cuerpo-mente (2006-2010). *Revista Española de Documentación Científica*, 37(2): e042. Doi: <http://dx.doi.org/10.3989/redc.2014.2.1080>

Thompson, W. (2022). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal* 26(1): p 11-20, 1/2. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000732.

Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind*. Cambridge, MA: MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/6730.001.0001>

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S.

W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 13(1), 36-61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>

Vergeer, I., Klepac-Pogrmilovic, B. (2021). Diversification of Physical Activities: An Exploration of Provision Characteristics of Holistic Movement Practices in a Large Australian City. *International journal of environmental research and public health*, 18(19), 10365. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910365>

Vergeer, I., Johansson, M. y Cagas, J. (2021). Holistic movement practices – An emerging category of physical activity for exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 53, March 2021, 101870.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101870>

Vergeer, I., Bennie, J. A., Charity, M. J., Harvey, J. T., van Uffelen, J., Biddle, S., & Eime, R. M. (2017). Participation trends in holistic movement practices: a 10-year comparison of yoga/Pilates and t'ai chi/qigong use among a national sample of 195,926 Australians. *BMC complementary and alternative medicine*, 17(1), 296. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1800-6>

Vernon, L. (2018). Mind and Muscle: Considering Weightlifting as a Contemplative Practice. *The Journal of Contemplative Inquiry*, 5(1).

Wahbeh, H., Elsas, S., & Oken, B. (2008). "Mind-body interventions." *Neurology* 70(24), 2321-2328. <http://dx.doi.org/10.1212/01.wnl.000314667.16386.5e>

Weber, M., Thiemo Schnorr¹, Mareike Morat², Tobias Morat¹ and Lars Donath. (2020). Effects of Mind-Body Interventions Involving Meditative Movements on Quality of Life, Depressive Symptoms, Fear of Falling and Sleep Quality in Older

Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health; Basel Tomo 17, N.º 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186556>

Xiaoyou Zhang, Boyi Zong, Wenrui Zhao, Lin Li. (2021). Effects of Mind-Body Exercise on Brain Structure and Function: A Systematic Review on MRI Studies. Brain Sciences; Basel Tomo 11, N.º 2, 205. <https://DOI:10.3390/brainsci11020205>