

7 días Mindfulness

Práctica

Día 1

Práctica Formal

Atención a la respiración

Ponte en una postura cómoda. Los hombros ni demasiado erguidos, ni demasiado relajados. Con el punto de tensión justo. Relaja brazos y piernas. Observa cualquier objeto que tengas frente a ti y date cuenta de que no tienes que hacer ningún esfuerzo para verlo... la imagen simplemente llega.

Ahora cierra tus ojos y observa tu respiración. Tampoco tienes que hacer ningún esfuerzo para sentirla. Simplemente está ahí. Llega. Observa en que parte de cuerpo la sientes más... puede ser el aire frío entrando y saliendo por la nariz, o el abdomen elevándose y descendiendo con cada inhalación y cada exhalación... No lo visualices... Siéntelo... Atiende a las sensaciones físicas.

Si en algún momento de la práctica observas que te has dejado llevar por algún pensamiento, es completamente normal, no te recrimines por ello, y suavemente enfoca de nuevo la atención en la sensación física de tu respiración.

Permanece así unos minutos, simplemente, atendiendo a la sensación física de algo tan natural como respirar. La respiración siempre está en el presente.

3 minutos.

Para terminar el ejercicio, toma una respiración profunda y estira tus músculos. Luego abre tus ojos.

Atención a la respiración mientras camino

Los ejercicios de Práctica Informal no te quitarán tiempo. Se trata de prestar atención intencionadamente durante uno o dos minutos, y cuantas veces quieras a una actividad cotidiana. Recuerda que el ejercicio se realiza con una actitud de aceptación, sin juzgar cualquier cosa que surja y con amabilidad y afectividad por ti mismo.

Todos nos desplazamos caminando a algún lugar a lo largo del día. Pero hoy vas a hacer algo diferente. Vas a hacerlo de manera consciente. Elige un trayecto habitual i simplemente por tu casa. Apenas necesitas unos pocos pasos o unos pocos metros. Experimenta el placer de poder moverte sin necesidad de tener que llegar a ningún sitio. Antes de comenzar ponte en contacto con la tierra. Siente tus dos pies bien arraigados a tierra. Luego comienza a caminar y observa cómo se levanta el pie, y como se apoya, paso a paso. Recuerda... Siéntelo... No lo visualices. Aro presta atención al ritmo de tu respiración mientras caminas. Puedes contar cuantos pasos das mientras inhalas y cuantos das mientras exhalas.

Practica el tiempo que quieras. Puedes observar al tiempo si tienes ganas, si prefieres dejarte llevar por tus pensamientos o hacer este pequeño esfuerzo de atención... No importa lo que elijas... Todo está bien si lo realizas de manera consciente.