

7 días Mindfulness

Práctica

Día 4

Práctica Formal

Observar los pensamientos

Ponte en una postura cómoda. Los hombros ni demasiado erguidos, ni demasiado relajados. Con el punto de tensión justo. Relaja brazos y piernas. Cierra tus ojos y observa tu respiración. No tienes que hacer ningún esfuerzo para sentirla.

Ahora imagina que te encuentras sentado en la orilla de un río y estás observando como pasan troncos flotando. Tú estás cómodo y relajado, pero observas como el tronco aparece, por un lado, pasa frente a ti, y desaparece por otro lado. Tu no haces nada, solo observas.

Ahora comienza a hacer lo mismo con tus pensamientos. Observa como nacen solos, y como, solos, se van. No te subas en ellos. Contéplalos a una cierta distancia. No te impliques. No los juzgues, acéptalos. Solo observa con curiosidad. Como un niño atento a algo que va a suceder.

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 y a cualquier sonido que aparezca, volviendo la atención cada vez a un sonido más próximo hasta escuchar tu interior.

Permanece así unos minutos, simplemente, observando tus pensamientos
1 minutos.

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

Práctica Informal

Atención mientras te alimentas

Muchas veces comemos delante de la tele o mirando el móvil, totalmente inconscientes de los sabores de la comida o del proceso de masticar. Hoy vamos a hacer algo diferente.

Vas a elegir un plato del día y vas a masticar cada bocado 33 veces. Atendiendo al sabor, a la textura, al lugar de tu boca en el que sientes el dulce, o el salado, o el ácido... Observa cómo se ensalivan los alimentos, como los tragas y como descienden.

Hoy atiende a la vivencia de alimentarte.