

Ejercicios de *mindfulness* (atención plena)



Meditación de *mindfulness* o atención plena

Encuentre un lugar en el que pueda sentarse tranquilamente y sin que nadie lo moleste durante unos momentos. Para empezar, es recomendable programar un temporizador para unos 10 minutos, pero después de adquirir una mayor experiencia no debería preocuparse demasiado por el tiempo que pase meditando.

Comience por enfocar su atención al momento presente observando su respiración. Ponga atención al aire que entra y sale de su cuerpo. En poco tiempo, su mente empezará a divagar y se saldrá del momento presente. Eso está bien. Analice sus pensamientos y sentimientos como si fuera un observador externo que mira lo que ocurre en su cerebro. Tome nota y permítase regresar a su respiración.

Es posible que en ocasiones usted se sienta frustrado o aburrido. Eso es normal: solamente son algunos sentimientos adicionales que hay que tener en cuenta. Puede ser que su mente empiece a planificar el próximo fin de semana o a preocuparse por una actividad pendiente. Fíjese a dónde van sus pensamientos y acepte lo que está ocurriendo.

Siempre que pueda, vuelva a concentrarse en su respiración. Continúe ese proceso hasta que suene el temporizador o hasta que usted esté listo para terminar.



Exploración del cuerpo

Durante este ejercicio, pondrá mucha atención a las sensaciones físicas de todo su cuerpo. El objetivo no es cambiar o relajar su cuerpo, sino observarlo y ser más consciente de él. No se preocupe demasiado por el tiempo que pase realizando esta actividad, pero muévase despacio.

Comience prestando atención a las sensaciones de sus pies. Observe cualquier sensación de calor, frescura, presión, dolor o brisa sobre su piel. Continúe subiendo lentamente por su cuerpo: hacia las pantorrillas, los muslos, la pelvis, el estómago, el pecho, la espalda, los hombros, los brazos, las manos, los dedos, el cuello y finalmente la cabeza. Dedique algo de tiempo a cada una de estas partes del cuerpo, simplemente notando las sensaciones.

Después de subir por el cuerpo, empiece a bajar por cada parte del cuerpo hasta llegar a los pies. Recuerde: muévase lentamente y ponga atención.



Alimentación consciente

Elija un alimento con el que quiera practicar (preferiblemente algo que pueda sostener en la mano sin ensuciarse). Algo tan sencillo como una pasa de uva puede funcionar bien. Realice lentamente estos pasos,

Ejercicios de *mindfulness* (atención plena)

dedicando un momento a cada uno de ellos. Antes de coger el alimento, fíjese en el aspecto que tiene. Observe su color, cómo se refleja la luz en su superficie y su tamaño.

Ahora tome el alimento en sus manos. Preste atención a su peso y a cómo se siente el alimento sobre su piel. Haga rodar el objeto entre sus dedos o sobre la palma de la mano y observe su textura. Fíjese si es lisa, áspera, resbaladiza, suave, firme o si tiene alguna otra propiedad. Acérquese el alimento a la nariz y huélalo.

Luego coloque el alimento en su boca, sobre su lengua, pero no lo coma. Observe cómo se siente en la boca. ¿Tiene la misma textura que en la mano? ¿Qué sabor tiene? Haga rodar el alimento en su boca y preste atención a su sensación.

Por último, empiece a masticar lentamente el alimento. Fíjese en cómo se hunden sus dientes en él y en cómo es diferente la textura en su interior. Preste mucha atención al sabor y a cómo se extiende por su lengua. Observe cómo cambia su cuerpo: ¿se le llena la boca de saliva? ¿Siente la lengua caliente o fría? Siga masticando el alimento y prestando mucha atención a las múltiples sensaciones al terminar.



Los cinco sentidos

Utilice este ejercicio para conectarse rápidamente con el presente cuando disponga poco tiempo. El objetivo es notar lo que está experimentando actualmente a través de cada uno de sus sentidos.

¿Cuáles son 5 cosas que puede ver? Mire a su alrededor y fíjese en 5 cosas en las que no se había fijado antes. Pudiera ser un patrón en la pared, la luz que se refleja en una superficie o un cachivache en una esquina de la habitación.

¿Cuáles son 4 cosas que puede sentir? Siente la presión de sus pies en el suelo, su camisa apoyada en los hombros o la temperatura en su piel. Coja un objeto y observe su textura.

¿Cuáles son 3 cosas que puede oír? Escuche todos los sonidos de fondo que su cerebro ha estado filtrando, como el aire acondicionado, el trinar de los pájaros o los autos en la calle.

¿Cuáles son 2 cosas que puede oler? Quizá pueda oler flores, café o césped recién cortado. No tiene que ser un olor agradable: tal vez haya un bote de basura o una alcantarilla cercana.

¿Qué cosa puede saborear? Métase un chicle en la boca, beba un sorbo, cómase un tentempié o fíjese en el sabor de su boca. "Saboree" el aire para ver cómo se siente en su lengua.

Los números anotados junto a cada sentido son sólo una guía. Siéntase en libertad de hacer más o menos de cada uno. Luego intente este ejercicio mientras realiza una actividad como lavar los platos, escuchar música o dar un paseo.