



MINDFULNESS 1

Introducción a Mindfulness

CARLOS GALINDO

PRÁCTICA SEMANAL

SEMANA 5

ABRIÉNDOME



MOMENTO MINDFULNESS

PAUSA ENTRE ACTIVIDADES

Durante el día, realizamos muchas y diversas actividades, desde que nos levantamos hasta la hora misma de irnos a descansar. Y normalmente somos poco conscientes de cuándo pasamos de una a otra. Al finalizar el día, sobre todo algunas veces, atribuimos la sensación de fatiga a que ha sido una jornada “cargadita”. En la mayoría de los casos nuestra fatiga proviene en su mayor parte de la dispersión de nuestra energía. Es la sensación de haber pasado por la jornada “**apagando fuegos**”.

La razón de esto reside en que saltamos apresuradamente de una actividad a otra, de una tarea a la siguiente, sin tomarnos el tiempo necesario para cerrar conscientemente lo que terminamos y disponernos a un nuevo momento. Así, parte de nuestra energía y atención, quedan “atrapadas” en lo que terminamos de manera inconsciente, y nuestro “depósito energético” se va vaciando y llegamos al final de la misma en estado de “reserva”... ¡O de agotamiento total!

Durante esta semana haz una pausa al terminar una actividad y antes de embarcarte en la siguiente.

No se trata de que le dediques un tiempo largo, sino de que introduzcas entre una acción y otra unos breves momentos de pausa y conciencia.

Date cuenta conscientemente de cuándo finalizas una cosa y comienzas otra diferente, introduciendo entre ellas una pequeña pausa. Puede consistir tan solo en cinco respiraciones conscientes...

Este sencillo ejercicio, te permitirá no despilfarrar inútilmente tu energía, sino recogerla por completo al finalizar una actividad.

Así podrás dedicarla por entero a la siguiente.

Te sentirás menos cansado y estresado.



PRÁCTICA PARA LA VIDA DIARIA

CAMINAR CONSCIENTE

Andar con conciencia es uno de los ejercicios más relajantes que hay. Puedes ir por un camino de montaña, por el bosque o simplemente por un parque de tu ciudad. Incluso en medio del bullicio de la gran urbe.

Poco importa el sitio, lo que importa es entrar en un proceso de marcha consciente: poner atención para disfrutar de algo tan sencillo como caminar, al alcance de todos.

Durante esta semana aprovecha algunos de tus desplazamientos caminando para practicarlo.

También puedes buscar algún tiempo especial para dedicarlo a esta práctica.

Para ello has de seguir tan solo tres reglas:

- **Observa cómo van y vienen tus pensamientos y sentimientos sin engancharte a ellos.**
- **Focaliza tu atención en tu respiración sin forzarla.**
- **Aminora o acelera tu marcha siendo consciente del ritmo al que vas, de la presión de tus pies en el suelo y del movimiento de tu cuerpo al caminar, especialmente pies, piernas y brazos. Juega a ir más rápido o más lento, con atención a tu cuerpo y a tu respiración. Solamente.**

Al comienzo el barullo de tus pensamientos invade toda tu mente. Poco a poco, a medida que vas caminando, ese barullo disminuye y empiezas a ser cada vez más consciente de tu cuerpo y, de manera difusa, del entorno que te acompaña: la textura del aire, los sonidos circundantes, los olores... Siéntelos de forma global y vuelve constantemente a tu respiración y a las sensaciones de cada paso.



PRÁCTICA FORMAL

CHEQUEO CORPORAL ATENTO

Adopta tu postura habitual para la práctica formal, cuidando que tu cuerpo esté estable y tu espalda recta. Procede a soltar si notas tensa alguna zona, y céntrate unos minutos en la respiración, tal y como es, sin tratar de cambiarla...

Fíjate en sus matices, cómo se extiende por el cuerpo como las ondas de un estanque...

Percibe la basculación de los hombros siguiendo su ritmo... Cómo se extiende pasando por los brazos hasta llegar a las manos... Pon en ese acompasamiento tu atención...

Esta meditación te va a ir guiando a poner atención en las diferentes zonas de tu cuerpo, vamos a ir aprendiendo a poner atención plena en nuestro cuerpo y sus sensaciones. Relájate y disfruta del viaje...

Esta semana dedicaremos **22 minutos** diarios a tu práctica formal.

Busca un espacio durante el día donde puedas estar cómodamente sentado, sin ninguna distracción. Escucha la meditación "**Chequeo corporal atento**", preferiblemente con auriculares.

