

PRÁCTICAS BASICAS PARA INICIARSE EN EL MINDFULNESS

Son los ejercicios que establecemos como básicos para comenzar la práctica y luego incorporar otros ejercicios que nos llevarán a profundizar aún más en la autoobservación y el estado de presencia, permanecer aquí y ahora.

1. UN MINUTO DE ATENCIÓN PLENA. El ejercicio Base

Enfoca toda la atención en tu respiración durante un minuto.

Para ello siéntate, apoyando la planta de los pies en el suelo, la espalda en el respaldo del asiento y los brazos sobre las piernas. Cierra los ojos y comienza a observar tu respiración, como tomas el aire, su temperatura al entrar, como recorre fosas nasales, tráquea, pulmones, como sale con la temperatura cambiada. Céntrate en el sonido y el ritmo de tu respiración.

Prepárate para que tu mente deambule (lo va a hacer seguro) de aquí para allá y cuando lo haga sólo sé consciente y regresa la atención a tu respiración.

Este ejercicio lo puedes realizar todas las veces que quieras, incluso en momentos del día a día. Cuanto más lo hagas, más fácil será y más beneficios te va a aportar.

Te ayudará a restaurar la mente, revitalizándola, con lo que conseguirás más claridad y paz interior.

Este ejercicio es la base de una técnica de mindfulness correcta y bien aprovechada.

2. OBSERVACIÓN CONSCIENTE

Escoge un objeto. Sirve cualquier cosa que tengamos al alcance en ese momento. Pueden servir también nuestras propias manos. Ahora permite que absorba completamente tu atención. Sólo obsérvalo. Ser conscientes de lo que estamos observando nos aporta una sensación de “estar despiertos”, o sea, conscientes. Observa como tú mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil pero con mucho poder.

También podemos practicar la observación consciente con el oído. Hacer una observación del paisaje sonoro que nos rodea o de alguna pieza musical. A veces escuchar tiene más fuerza que observar con la vista.

3. CUENTA HASTA 10

Este ejercicio es una variante del ejercicio 1. En este caso en lugar de centrarte en la respiración, cierra los ojos y enfoca tu atención en contar lentamente hasta 10. Si pierdes la concentración, vuelve a comenzar por el 1. Notarás como tu mente se olvida de los pensamientos que habitualmente la transitan y sentirás ligereza mental.

En este ejercicio podemos también ir contando nosotros, profesorado, de 1 a 10 en voz alta, lentamente, para facilitar que el alumnado centre su atención en los números.

4. LA LLAMADA DE ATENCIÓN

Este ejercicio consiste en una combinación entre el 1 y el 2.

Comienza centrando tu atención en la respiración, pero cada vez que oigas un sonido externo, recuerda volver a centrar la atención en tu respiración. Con esta técnica entrenamos la capacidad de poder llevar la atención a la respiración cada vez que algo nos llama la atención, así lo que logramos es poner atención plena al momento presente, a lo que esté aconteciendo. Es una técnica que puede ser extrapolada a la vida cotidiana, cuando nos lavamos las manos, cuando caminamos, cuando escuchamos un pajarillo, cuando nos miramos al espejo, etc...

Es clase podemos hacer esta técnica utilizando sonidos de crócalos, triángulo, cuencos...

5. OBSERVA TUS PENSAMIENTOS

En el ritmo de vida que llevamos de tanto movimiento y estrés puede que a algunas personas (alumnado en clase) no les sea fácil pararse, sentarse y observar su respiración. Podemos proponer a quiénes esto les produce más estrés que simplemente que en lugar de trabajar contra la "voz de su cabeza", que se sienten y observen sus pensamientos en lugar de dejarse atrapar por ellos involucrándose en lo que piensan.

De esta manera no conseguirán detenerlos pero sí que llegarán a atenuar su intensidad.

Por otra parte, es también un ejercicio que podemos realizar con todo el grupo.

Siéntate, cierra los ojos y observa tus pensamientos sin darles importancia, valor, juicio...sólo observa, no te involucres en ellos, no te dejes llevar por tus pensamientos. Sólo obsérvalos como si fueran nubes que pasan.

