

MANUAL DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS



Cada mañana nacemos de nuevo lo que haga hoy es lo más importante (Buda)

Realmente el mejor regalo que podemos ofrecer, es el de nuestra propia transformación (Lao Tzu).

MANUAL DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

Introducir Mindfulness en nuestro día a día, implica un cambio de hábito significativo, por eso que es importante que siempre te sientas acompañado en este cambio.

El objetivo de este manual es entregarte una guía de ejercicios y recomendaciones basadas en el método de la universidad de Massachusetts para que desarrolles la práctica de Mindfulness amistosamente.

Todo lo que realizamos en nuestra vida se mueve por el motor de la motivación, incluso muchas veces las motivaciones son inconscientes, no obstante en el momento que empieces con la práctica de Mindfulness cada vez te iras haciendo más consciente de tus verdaderas motivaciones en la vida, el estar en el presente, la auto-observación te dará la oportunidad de observar, comprender e identificar que apegos, creencias, supuestos, juicios, prejuicios y opiniones está el origen de tus conflictos.

Gracias a atender al presente se silencia tu pensamiento, dándose la condición adecuada para que observes, comprendas y superes tus conflictos. Quedas en relación directa con la experiencia, tus pensamientos dejan de aportar información dejando de manera natural solo la experiencia, sin añadir capas y más capas que te lleven a otro estado emocional o mental, simplemente vives el estado real y original.

MANUAL DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

1. Mindfulness o “Modo de ser”

"Sabes si estás en el camino correcto cuando a cada paso, sientes la alegría de vivir" (Alejandro Jodorowsky).

¿Qué es eso que llaman la atención?

Como dice Jon Kabat-Zinn La conciencia plena consiste en prestar atención de forma particular, con intención al momento presente sin juzgar.

La conciencia que emerge a través de prestar atención a propósito, en el momento presente, y sin prejuicios para el desarrollo de la experiencia momento a momento (Kabat-Zinn, 2003).

La observación sin prejuicios de la corriente continua de estímulos internos y externos que puedan surgir (Baer, 2003).

Mantener la propia atención completa a la experiencia en un momento a momento (Martlett & Kristeller, 1999).

Sentirte presente, en pocas palabras, la atención es tan simple como tomar conciencia de tu aquí y ahora experimentando sensaciones, emociones y pensamientos, tanto internamente como en el mundo exterior que te rodea.

La sensación de presencia se hace muy evidente cuando, estando atento a lo que vives, los pensamientos y emociones se aquietan, este **momento presente** te permite que mires al futuro y al pasado, sin estar atado a los pensamientos y emociones relacionados con estos dos momentos no existentes.

MANUAL DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

2. Que vas a observar y como lo vas a observar

Todos aquellos hechos y situaciones que aparecen en tu día a día a través de los sentidos, las emociones, sentimientos y pensamientos siendo totalmente fiel al hecho mismo, a su naturaleza, renunciando amablemente a interpretaciones que te alejen de la experiencia en el momento en que la estás viviendo.

Mindfulness se desarrolla a partir de una serie de prácticas tanto formales como informales, la esencia de esta técnica es básicamente la misma, lo que cambia son los tipos de anclajes y actividades (respiración, sensaciones y movimientos corporales).

Las diferencias de tipos de anclajes nos permiten entrar en contacto con distintos tipos de experiencias y te dan la oportunidad de practicar diferentes técnicas siempre con la actitud de conciencia presente, aceptación, apertura y curiosidad.

3. Prácticas y ejercicios de Mindfulness

A continuación te proporcionamos una serie de ejercicios de práctica de Mindfulness, no obstante, también es recomendable que a medida que adquieras soltura y experiencia, tu mism@ descubras amablemente y con curiosidad tu Propia Estrategia de Atención Plena, que consideras que más te funciona.

Se recomienda que practiques cada mañana una meditación guiada de 30 a 40 minutos:

Meditaciones: Exploración del cuerpo, Atención en la respiración y metta.

MANUAL DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

¿Cómo aplicar la meditación Mindfulness en la vida cotidiana?

A lo largo del día, puedes tener diferentes "momentos Mindfulness" que pueden darte paz y tranquilidad, sin interferir demasiado en tus tareas cotidianas. De hecho, más bien se trata de hacer algunas de esas actividades de una manera diferente.

❖ Caminata Mindfulness

Si durante el día sueles dar un paseo, quizás para ir al trabajo o cuando regresas de este, puedes aprovechar ese momento para sumergirte en un estado Mindfulness.

Se trata simplemente de que te concentres en esas sensaciones que a menudo obvias, como los pies tocando el suelo y el sol o el viento contra tu piel. Céntrate en tu respiración y focalízate en lo que está sucediendo en tu cuerpo. Se trata de desarrollar una atención relajada, no sobre el entorno sino sobre nosotros mismos.

❖ Comer Mindfulness

Mientras comes, también puedes practicar la meditación Mindfulness. De hecho, no solo te lo agradecerá tu equilibrio psicológico sino también tu salud digestiva.

Lo usual es que comas con prisas o sin prestar demasiada atención a los alimentos. Sin embargo, intenta degustar ese primer bocado de comida, presta atención a los colores, los olores, los sabores y las texturas, experimenta las sensaciones de esta práctica.

Mira la comida, disfruta sus colores y aroma. Nota cómo el cuerpo reacciona ante estos estímulos. Reencontrarás el placer de comer y te sentirás saciado mucho antes.

MANUAL DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

❖ Escuchar Mindfulness

Dedica al menos cinco minutos al día a escuchar de forma activa. Tómate una pausa y escucha todos los sonidos provenientes de tu entorno.

Si vives en una ciudad, es probable que escuches sirenas, coches, perros, gente hablando. No obstante, lo importante es que escuches sin juzgar, sin pensar que se trata de sonidos que te incomodan, escucha como si se tratase de una sinfonía el grupo de música que más te gusta.

Otra alternativa consiste en ponerte los audífonos y escuchar una canción, pero sin juzgar, simplemente disfrutando las notas y las letras. Descubrirás que el mundo se percibe de otra manera.

❖ Respiración Mindfulness

Respiramos para vivir, pero se trata de una función que realizamos de manera automática. De hecho, a menudo no respiramos bien sino de manera incompleta, por lo que no utilizamos plenamente nuestro sistema respiratorio. Por eso, puedes tomarte cinco minutos del día para respirar profundamente. Puedes elegir ese momento en el que te sientes más estresado, enfadado o irritable. Toma lentamente el aire por la nariz, siente como se mueve el tórax, reten el aire durante algunos segundos y luego expúlsalo, muy lentamente, por la nariz nuevamente, a la vez siente y piensa solo en la respiración. Cuando salgas de la respiración consciente, tendrás más energías y te sentirás más tranquilo.

❖ Costumbres Mindfulness

A lo largo del día desarrollamos variadas tareas y actividades de forma automática y regular, las hemos aprendido a lo largo de los años y ahora simplemente las hacemos de manera automática. Sin embargo, puedes aprovechar estos momentos para tener una pequeña pausa, un momento contigo mismo. Por ejemplo, mientras te cepillas los dientes, cuando te peinas, cuando te vistes, cuando te tomas una ducha, es en estos íntimos momentos en que puedes hacerte consciente las sensaciones que experimentas, desconectando de tus pensamientos y conectando con tus sensaciones.

MANUAL DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

❖ Experimentar la naturaleza

Quizás no lo puedas hacer todos los días pero al menos dos veces por semana, planifica el estar en contacto con la naturaleza, quizás mientras haces deporte. Entonces cuando estés en el momento, deja que los pensamientos pasen de largo, no te enganches a ellos, dirigiendo toda tu atención hacia afuera, hacia la naturaleza, a lo que estás viendo, descubre los pequeños detalles y siente cómo incide en tu cuerpo. Entonces te darás cuenta de que ese camino que siempre has recorrido sin prestar atención a él, está lleno de detalles, completamente disfrutables, cada vez que lo recorras con esta actitud, descubrirás cosas completamente diferentes.

❖ Atención plena de la respiración

Este ejercicio puede durar de 20 a 30 minutos. Búscate un lugar cómodo y tranquilo en donde puedas sentarte. Siéntate de forma que los huesos sostengan tus músculos y no tengas que hacer esfuerzo para mantenerte en esa postura durante todo el ejercicio.

Para ello, mantén la espalda recta y apoyada suavemente, con las paletillas ligeramente caídas y la barbilla algo metida hacia el pecho. Inspira hondo tres veces para relajarte y soltar cualquier carga que lleves encima.

Deja caer suavemente los párpados o cierra parcialmente los ojos, según te resulte más cómodo. Créate una imagen de ti mismo sentado. Nota tu postura en la silla como si te estuvieras observándote desde fuera. Deja a tu cuerpo y a tu mente tal como están. Ahora presta atención a la respiración. Presta atención dónde la notes con más fuerza. Algunos la notan en la nariz, otros la perciben como una brisa en el labio superior. Otras personas perciben el pecho que sube y baja. Otros la notan con más claridad en el abdomen, al expandirse la barriga con la inspiración y al retraerse con la espiración.

MANUAL DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

Explora con amabilidad tu cuerpo y descubre dónde te es más fácil notar la respiración. Ahora descubre cuándo notas la respiración con más fuerza al exhalar, o al inhalar. Si ambas son más o menos iguales, elige una de las dos. Presta atención a la sensación de cada exhalación. Siente el aire al salir por los agujeros de la nariz cada vez que lo espiras.

Al inhalar, simplemente descansa la atención y deja a la inhalación en paz mientras esperas.

Luego vuelve a sentir la siguiente exhalación. Deja que tu cuerpo respire, lo hace automáticamente.

Presta atención sólo a la sensación del aire en la nariz cada vez que exhalas, una y otra vez.

Tu mente se ira de la respiración muchas veces por minuto. No te preocupes por cuántas veces tu mente se distraiga. Vuelve suavemente a la sensación en la nariz al exhalar cada vez que notes que la atención se ha ido.

Pasado unos minutos 10 aproximadamente, deja de focalizarte en la nariz y presta atención a cómo se mueve toda la parte superior del cuerpo con cada respiración. No pienses demasiado en ello. Simplemente nota tu cuerpo, vivo y en movimiento, con cada respiración realiza esta acción por 15 a 20 minutos, ahora ya puedes abrir los ojos suavemente, mirando hacia abajo. Saboreando la tranquilidad del momento antes de seguir adelante.

❖ **Meditación consciente de autocompasión**

Siéntate en una postura cómoda, cierra los ojos y haz tres inspiraciones profundas y relajantes.

Abre tu conciencia a los sonidos del ambiente. Entra por completo al momento presente, dejando que fluya cualquier cosa que llegue a tus oídos. Crea una imagen de ti mismo sentado en la silla o en algún lugar que decidas tú.

Observa ahora tu postura como si te miraras desde el exterior.

A continuación, lleva tu atención dentro de tu cuerpo. Percibe todo el mundo de sensaciones que allí tiene lugar en este preciso momento.

MANUAL DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

Ahora siente tu respiración en el lugar más cómodo para ti. Presta atención a cada respiración. (Si te sientes más cómodo, utiliza un ancla diferente para la atención).

Ahora en cada exhalación incorpora la frase de compasión para ti y para los demás dejando atrás cualquier juicio de crítica así ti mismo y hacia lo demás, no te critiques por nada, no critiques a nadie. Repite la compasión, la amabilidad, la aceptación y la alegría a ti mismo en cada exhalación. En los próximos minutos repite lentamente esta actitud hacia ti y los demás, volviendo una y otra vez a la imagen de ti mismo sentado en la silla, enviándote mucha compasión, amabilidad, empatía y amor. Después de 20 minutos abre los ojos con suavidad.

Hasta que lo inconsciente se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú lo llamarás destino" (Carl Gustav Jung).

“Una Mente presente es una Mente Feliz”