



Ejercicios de mindfulness para integrar al equilibrio interno.



+ INFO 

Subproceso de Ambiente Laboral
Al servicio de los ambientes de trabajo saludables

El objetivo de cualquier práctica de mindfulness es, simplemente, experimentar la vida según va desarrollándose. Para permanecer presentes y en calma, y no volver a caer en el estado de pensamiento/preocupación, elegimos un ancla de la conciencia, un punto de atención al que dirigimos nuestra mente. En el siguiente manual se describen una serie de ejercicios cortos para que puedas practicar durante el día, y de esta forma ampliar progresivamente: la capacidad de concentración, un estado de conciencia libre de juicios y también permite reconectar con el estado emocional. Todo esto, resulta muy positivo para manejar las situaciones de estrés y mejorar los momentos de ansiedad.



¡Sintonízate!

En este ejercicio conectas con el sonido para poder experimentar de verdad este momento, y muchos más momentos, con curiosidad de niño/niña y sin juicios. Comienza con cinco minutos y ve alargando las sesiones si sientes que eso es lo apropiado para ti. Encuentra un lugar especial en alguna parte tranquila.

- Siéntate. Cierra los ojos con suavidad o mantenlos ligeramente enfocados (medio cerrados).
- Deja que los sonidos entren en tu conciencia y permite que pasen, como nubes que surcan el cielo: sonidos cercanos y lejanos, que van y vienen. No les pongas etiquetas — un coche, un pájaro, etcétera—, porque en cuanto etiquetamos tendemos a involucrarnos en historias que activan la parte izquierda (pensante) del cerebro, en lugar de la derecha (que siente). Lo único que necesitas hacer es estar presente y escuchar.
- Puede que observes que tu audición se centra más y que otras actividades del cerebro pasan a un segundo plano de conciencia. Otras veces quizá percibas que surgen pensamientos. Esa es la naturaleza de la mente; tiende a estar activa, incluso cuando no queremos que lo esté.

Así que, cuando percibas que la mente está vagando, suavemente y sin juzgar redirige tu conciencia, tu plena atención, simplemente a la acción de escuchar. ¡Este gesto es tu ancla!

- Puede que notes después de unos minutos que el tiempo ya no parece importar; puede también que tu respiración sea más lenta y profunda. Pero incluso si no sucede «nada» y piensas que simplemente estás sentado ahí, está bien. Cada práctica se desarrollará de manera diferente y cada persona es única. No hay una manera buena o mala de practicar el mindfulness.



Por qué importan las pequeñeces

Lo que hagas como práctica diaria puede convertirse en tu «campana de mindfulness». Sal de tu «piloto automático y experimenta las tareas sencillas y rutinarias como si fuera la primera vez, saboreando las sensaciones y absorbiendo el detalle de cada labor en la que te centres.

Puedes optar por:

- 🍷 Lavarte los dientes de forma consciente.
- 🍷 Vestirte de forma consciente.
- 🍷 Escuchar y hablar de forma consciente.
- 🍷 Comer y beber de forma consciente.
- 🍷 Conducir de forma consciente.

Al desarrollar la conciencia tal vez encuentres una nueva alegría en las actividades cotidianas y, con el tiempo, puede incluso que seas capaz de «correr» conscientemente, es decir, de fluir por la vida con un foco de atención.



Presencia la respiración

Encuentra un lugar tranquilo. Te puedes sentar en una silla o en el suelo, o apoyarte en una pared para sostener la columna.

- Céntrate en las sensaciones de las partes de tu cuerpo que están en contacto con el suelo o la silla. Explora esas sensaciones; simplemente «siente» el cuerpo y deja que respire por sí mismo.
- Dirige tu atención al pecho y el vientre, y nota como se elevan suavemente en la inspiración y bajan en la espiración.
- Presencia cada respiración de principio a fin. Es posible que notes una pequeña pausa después de inspirar o espirar, y que sientas que cada respiración tiene vida propia.

Prestar atención a la respiración puede ser como domar un caballo salvaje. A lo que aspiramos es a domarlo con delicadeza y sin quebrantar su espíritu.

- Tal vez tu mente se ponga a divagar —pensando, soñando despierta o recordando— y pierdas el contacto con la respiración, pero eso está bien. Simplemente observa qué es lo que está haciendo alejarte y luego redirige la atención al vientre y a la sensación de respirar.
- Es tan valioso tomar conciencia de que tu mente se ha puesto a divagar y llevarla de nuevo a la respiración como permanecer consciente de ella. Después de todo, solo una persona que esté presente y consciente podrá reconocer la naturaleza divagadora de la mente.
- Cuando acabes la práctica, por favor, apaga la vela.



Consejo ~ Intenta presenciar la respiración en diferentes momentos del día; puede que algunas horas te vengán mejor que otras.

«Háblale», a la ira y déjala salir

Encuentra un lugar tranquilo y siéntate cómodamente, Abrígate con una manta para evitar el frío y, si quieres, enciende una vela.

- Siente los pies firmemente enraizados en el suelo, las nalgas y la parte baja de la espalda sustentándote y los brazos reposando en tu regazo. Relaja los músculos de la cara.
- Nota la respiración y deja que el cuerpo «respire por sí mismo». Sentado, saborea cada respiración cuando entre en tu cuerpo y observa cómo se va.
- Cuando estés listo, prueba con acercarte mentalmente a tu ira. Puede que sea un aluvión de palabras o una sensación, tal vez tenga color, forma o aspecto. Puede que, al permitir que surjan los pensamientos sobre ella, incluso te sientas más agitado que antes, pero esto es completamente normal.
- Ahora «háblale» a tu ira, diciéndole algo así: *Quiero comprenderte. Deja que te sienta. Muéstrate por entero. Yo simplemente me voy a sentar aquí para observar. No voy a reaccionar ni a hacer lo que habría hecho en el pasado.*

- Sigue centrado en la respiración y «bailando», por así decirlo, con tu ira.
- Continúa con esto un rato y observa como experimentas el hecho de estar con una sensación incómoda. Acaba el ejercicio cuando sientas que ha llegado el momento apropiado.



Prueba el paseo de diez pasos

Esta es la historia de uno de mis clientes, que solía caminar conscientemente para calmar el estrés en el trabajo. Puede que tú también quieras probar su método. A Tom le gusta andar en la oficina, aunque solo tiene sitio para dar unos diez pasos. En un extremo despacho hay una hermosa ventana que da a un arbusto frondoso, y en el otro hay un póster de su ciudad favorita. Así pues, si su mente se pone a divagar dura sus diez pasos conscientes, esas dos imágenes le recuerdan que debe volver a centrarse. Su método consiste descomponer cada paso mientras repite mentalmente «elear, desplazar, colocar»: eleva el talón, mueve el pie hacia adelante y luego lo apoya en el suelo. Dirigir la atención a las plantas de los pies y repetir las instrucciones le ayuda a centrarse y a dejar salir todos los aspectos de su vida que le asustan.



Apertura de pecho suave

Esta postura te ayudará a revertir muy lenta y compasivamente la postura de «cierre» (la posición fetal) que a menudo acompaña al desánimo.

- Pon una toalla de baño enrollada sobre una manta o una esterilla de yoga. Siéntate en un extremo de la manta o esterilla y luego, apoyándote con los brazos, baja la columna sobre la toalla, desde el coxis hasta la parte superior de la cabeza.
- Los brazos han quedado a los costados o extendidos formando una T, y las piernas flexionadas o estiradas; si lo necesitas, apoya la parte posterior de las piernas sobre una manta enrollada. Relaja las rodillas para que se abran. Si necesitas apoyar la cabeza, usa un cojín.
- Ahora estás abriendo el pecho y profundizando la respiración. Permanece así de 5 a 10 minutos. Para acabar, date la vuelta hacia un lado y aparta la toalla.
- Gira de nuevo y vuelve a quedar tumbado de espaldas para tomar conciencia de todas las sensaciones que surjan en la espalda y el pecho. Es probable que ahora sientas que el pecho se ha expandido.

Paz

Solo hay silencio En las cimas de las montañas
Entre las copas de los árboles
Apenas se percibe una respiración
Incluso los pájaros del bosque
Se mantienen quietos y están en silencio
Esperando entonces Solo un poco más
Y tú también encontrarás por fin la paz.

J.W. von Goethe

Tomado de "El pequeño libro del Mindfulness" de la Dra. Patrizia Collard

