

Ejercicios de Mindfulness



1. Respiración consciente:

Prestar atención a la respiración durante unos minutos, sin intentar cambiarla.

Pasos:

1. Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta y los ojos cerrados.
2. Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.
3. Respira de forma natural, sin forzarla.
4. Observa cómo se eleva y se baja tu abdomen al respirar.
5. Siente el aire entrar y salir por tu nariz.
6. Si tu mente se distrae, tráela suavemente de vuelta a la respiración.

*A veces, pensar en la respiración hace que no sea natural. Si ves que no te funciona, prueba con otro ejercicio.

2. Escaneo corporal:

Prestar atención a las sensaciones corporales, recorriendo el cuerpo de arriba abajo.

Pasos:

1. Siéntate en una posición cómoda.
2. Cierra los ojos y presta atención a las sensaciones en la parte superior de tu cabeza.
3. Observa cualquier sensación que tengas, sin juzgarla ni analizarla.
4. Baja lentamente tu atención por tu cuerpo, recorriendo la cara, el cuello, los hombros, la espalda, los brazos, las manos, el pecho, el abdomen, la pelvis, las piernas y los pies.
5. Si te encuentras con alguna tensión, inhala y exhala en esa zona para relajarla.

3. Caminar con atención:

Prestar atención a la experiencia de caminar, sin prisas y con los sentidos alerta.

Pasos:

1. Camina despacio.
2. Presta atención a la sensación de tus pies al tocar el suelo.
3. Observa el movimiento de tus piernas y brazos.
4. Siente el aire en tu piel y los sonidos a tu alrededor.
5. Si tu mente se distrae, tráela suavemente de vuelta a la experiencia de caminar.

4. Comer con atención:

Prestar atención a la experiencia de comer, sin prisas y disfrutando de cada bocado.

Pasos:

1. Elige un alimento que te guste y observa su apariencia, textura y aroma.
2. Llévate un bocado a la boca y mastica lentamente, saboreando cada bocado.
3. Observa los diferentes sabores y texturas del alimento.
4. Come sin distracciones, como la televisión o el teléfono móvil.

5. Lavarse los dientes con atención:

Prestar atención a la experiencia de lavarse los dientes, sin prisas y disfrutando del proceso.

Pasos:

1. Presta atención a la sensación del cepillo de dientes en tus dientes y encías.
2. Observa el movimiento de tu mano mientras te lavas los dientes.
3. Siente el sabor de la pasta dental y el frescor del agua.
4. No te preocupes por hacerlo perfecto, simplemente disfruta del proceso.

La clave del mindfulness es la práctica constante. No importa si al principio te cuesta concentrarte, con la práctica se vuelve más fácil. Experimenta con diferentes ejercicios y encuentra lo que mejor funcione para ti, ya que a todos no nos sirve el mismo tipo de ejercicios.