



# Semillas De Mindfulness

# Semillas De Mindfulness



¿Qué Es El Mindfulness?: es la plena consciencia, la atención centrada en este preciso momento, deliberadamente y sin juzgar la experiencia.

## Palabras Claves

- Ser consciente
- Aquí y ahora, cuando somos capaces de habitar el presente, somos libre de pasado y de futuro.
- Respiración (como el ancla de la meditación)
- Observación (observar lo que entra por los sentidos sin aferrarse)
- No juzgar (suspender la evaluación)

-Participar (sumergiéndose en la experiencia una cosa por vez)

Objetivo es calmar, apaciguar nuestra mente. Esta mente que es un raudal de imágenes, pensamientos y emociones.

¿Cómo? Tomando consciencia de que nos hemos perdido en esa mente agitada. Debemos poder tomar distancia y contemplar.

El hecho de que uno se contemple a sí mismo en la meditación permite que tomemos una distancia saludable respecto de nosotros mismos.

### Piloto Automático

Implica no estar inmersos en la tarea minuto a minuto. Hemos perdido entonces el contacto con la realidad siendo barridos por el torbellino de las emociones o los pensamientos. Si cortamos con el piloto automático y somos conscientes de lo que estamos haciendo salimos de ese torbellino mental volviendo a la superficie.

### Práctica

Formal: son los ejercicios de meditación, lo que implica mantener la atención en un objeto determinado (por ejemplo: la respiración).

Informal: Puede practicarse en cualquier momento y lugar, inclusive en nuestras actividades cotidianas, para eso debemos:

- ser conscientes de nuestro cuerpo, su postura.
- ser conscientes de nuestra respiración.

La Respiración: es el ancla de la meditación porque sólo puede respirarse aquí y ahora. Es llevar de nuevo la mente al cuerpo cuando se distrae.

### La Postura Ideal (Practica Formal Sentado)

- Nos sentamos en el suelo con un almohadón un poco duro (también podemos sentarnos en una silla).
- La espalda erguida (no tensa), nariz al frente, coronilla al cielo.
- Cruzamos las piernas o nos sentamos sobre las rodillas.
- Cerramos los ojos (también se pueden dejar entre abiertos).
- Las manos pueden ir sobre el regazo, una mano sobre la otra y los dos pulgares tocándose en posición horizontal.

¿Qué Hacer Cuando La Mente Se Distrae?: Para llevar la atención a la respiración hay una técnica muy sencilla que es contar, inhala 1, exhala 2 y así hasta llegar a 10 hasta que la mente vuelva a enfocarse en la respiración.

### Beneficios Del Mindfulness:

- una mayor capacidad para calmarse y relajarse.
- niveles superiores de energía y ganas de vivir.
- menor riesgo de sufrir estrés, depresión, ansiedad, dolor crónico, adicción o baja eficacia inmunológica.
- más amor y compasión por una misma, por las demás personas y el planeta.

Reconectar Con La Vida: (en lugar de separarnos de ella) volver a tener la mirada de curiosidad de cuando éramos niñas, volviendo a experimentar lo que nos da la vida como el perfume de la hierba, las nubes en el cielo, el sabor de una fruta deliciosa, la maravilla de rodearnos de amigas (os) y de personas que amamos. Esos pequeños momentos que son las maravillas de estar viva.

Posturas Para Las Prácticas De Mindfulness: sentarse en una silla recta que contenga la columna vertebral, pero que sea cómoda, que la ropa permita respirar, y tener

cerca una manta por si con la práctica se siente frío. Tener una buena postura ayuda a concentrarse.

Despierta Tu Respiración: (ejercicio) de pie en la postura de la montaña extendiendo la columna hacia arriba y separando las piernas y los pies el ancho de caderas. Con los brazos a los costados, giramos las palmas hacia el frente de manera que los pulgares queden hacia afuera. Inhalamos y elevamos los brazos lentamente hasta que las manos se junten por encima de la cabeza, palma con palma. Exhalamos poco a poco mientras bajamos los brazos a los costados, moviéndolos despacio al ritmo de la respiración. Repetimos 5 a 8 respiraciones.

Sintonizando Con Los Sonidos: (Ejercicio) el objetivo es experimentar la vida según va desarrollándose, para eso hay que llevar la atención y la mente a un ancla, en este caso será el sonido. Durante 5 minutos en un lugar de la casa o el jardín que sea tranquilo, con los ojos cerrados, dejamos que los sonidos entren en la consciencia y permitimos que pasen, sonidos cercanos y lejanos que van y vienen, se los escucha sin ponerles etiquetas. Es estar presente y escuchar. Cuando percibimos que la mente está vagando, suavemente y sin juzgar dirigir la consciencia nuevamente a los sonidos. Luego abrimos los ojos.

La Importancia De Las Pequeñas Cosas, salir del piloto automático, y experimentar tareas sencillas y cotidianas como si fuera la primera vez, para fluir por la vida con un foco de atención. Hacer actividades con atención plena como: lavarse los dientes, vestirse, escuchar y hablar, comer y beber, manejar entre otras.

Respirar Con Consciencia: (ejercicio) en un lugar tranquilo, sentada en una silla y con los ojos cerrados, centrar la atención en las partes del cuerpo que tocan la silla, <sentir>, sentir como el cuerpo se mueve al inhalar y exhalar, presenciar cada respiración de principio a fin. Si la mente divaga (que va a hacerlo) redirigir la atención al cuerpo en la zona donde más se siente la atención. Hacer respiraciones conscientes hasta dar por terminada la práctica.

La Meditación Del Guijarro: (Ejercicio) podemos visualizarlo o si estamos en la naturaleza hacer el ejercicio tal cual. Sentadas nos imaginamos que estamos en la orilla de un estanque, hay sol, libélulas volando y hasta se escucha una rana croar. Tomamos un pequeño guijarro y lo arrojamos al agua, mirando como de a poco se hunde. Notamos nuestros pensamientos y emociones aquí y ahora. Dejamos que el guijarro se hunda hasta el fondo mientras respiramos momento a momento en al aquí y ahora.

Caminar Consciente De Pasos: (Ejercicio) para caminar consciente descomponer cada paso mientras se repite mentalmente “elevar, desplazar, colocar”, se eleva el talón, se mueve el pie hacia adelante y luego se apoya en el suelo. Dirigir la atención a las plantas de los pies y repetir las mismas acciones.

La Respiración Me Cuenta Como Me Siento: tomarse un momento para acercarse a la respiración, para establecer un vínculo con ella, y preguntarnos cómo es. Es superficial o profunda, lenta o rápida, suave o agitada, regular o irregular. Si se explora la respiración con curiosidad se consigue una buena percepción de cómo se está en el momento actual.

Estar Con Las Emociones Difíciles: (Ejercicio) es aprender a estar con “lo que es” sin intentar de cambiarlo. Sentadas, nos sentamos en la respiración, sintiendo el ciclo completo de como entra el aire y como sin forzar sale el aire del cuerpo. entonces, nos centramos en la pérdida (puede ser un sentimiento, una muerte, cualquier dolor), nos decimos a nosotras mismas “nos dejamos sentir nuestra pérdida”. Abrazamos la pérdida, la sentimos, afrontamos cuán dolorosa nos resulta sin fingir que no está ahí. Vamos abandonado el pensamiento o imagen asociado a la pérdida, volvemos a la respiración y terminamos el ejercicio.

Comer: muchas veces se come en exceso debido a las hormonas del estrés. Cuando se experimenta la respuesta de “lucha o huida” el cuerpo piensa que está en peligro y que necesita combustible para las tareas adicionales que quizá tenga que realizar. Así que, para conseguir ese combustible, surge en nosotras la ansiedad de comer algo

con azúcar o hidratos de carbono, ya que puede convertir fácilmente en energía. El organismo no puede diferenciar entre un peligro real y lo que se percibe como tal.

El Ejercicio De La Pasa (puede reemplazarse por otra comida): (Ejercicio) elegir y centrarse en el alimento, poner la pasa en la mano, notar la diferencia de tamaño, color, forma, peso, aspecto, rugosidades, textura y superficie. Examinar la manera en que la luz cae sobre ella. Ahora oler la pasa. Acercarla al oído, apretarla y ver si produce algún sonido. Tocamos los labios con la fruta ¿el tacto es diferente al de la mano? Llevar la pasa a la boca y notar como es “recibida”, morderla y notar su sabor, masticarla y por último tragarla.

Comer Con Plena Consciencia Todos Los Días: cada comida del día puede ser una llamada a la atención plena y gratitud. En la medida de lo posible recordar cuántos pasos fueron necesarios para crear esa comida que está en la mesa. Pensamos en los jardineros que plantaron y cosecharon la verdura, quien creó el plato, quien preparó la comida, saborear de verdad el plato e intentar adivinar cuántos ingredientes la componen.

Gratitud: (Ejercicio) la práctica de la gratitud y el reconocimiento, incluyendo escribir las experiencias por las que nos sentimos agradecidas, puede mejorar la salud, reducir el estrés y llevar a una perspectiva más optimista.

Encontrar un lugar tranquilo para escribir y meditar.

Anotar todas las cosas por la que te sentís agradecida (amistades, aspectos de una misma, el hogar, recuerdos placenteros, etc.)

Leer la lista y dedicar internamente palabras de agradecimiento a cada punto que se haya anotado “gracias por...”. Cuando se dé las gracias tratar de conectar con los cinco sentidos todo lo que se pueda.

Respirar suavemente y sentarse experimentando gratitud un poco más de tiempo.

Meditación De Amor Bondadoso: (Ejercicio) sentada, con ojos cerrados nos enfocamos en 5 ciclos de respiración completas, inhalación, exhalación y el espacio sutil entre ambas. Con la intención de aumentar desde dentro la compasión por nosotras mismas repetimos hacia el interior:

-que me sienta segura y protegida,

-que esté en paz,

-que viva a gusto y con bondad.

Una vez lista vamos abriendo los ojos.

Sonreír En El Cuerpo: (Ejercicio) la sonrisa suaviza el cuerpo y proporciona una sensación de calma. Sentada nos centramos en la respiración dejando que se desarrolle por sí misma. tras unos minutos dejar que en el rostro se forme una sonrisa, notando como se van aflojando los músculos de la cara hasta que el cuerpo sea una sonrisa suave y amable. Simplemente seamos momento a momento hasta dar terminado el ejercicio.

#### Un Día Con Mindfulness

-Al despertar centrarse en la respiración simplemente observándola con tranquilidad.

-Prestar atención al lavarse los dientes, ducharse, prepararse para el día.

-Comer y beber con gratitud.

-En los “tiempos muertos” respirar conscientemente.

-Al finalizar el día preguntarse ¿hemos disfrutado de algo? Si es así, aunque sea pequeñito, agradecer.

-Antes de apagar la luz hacer una respiración bondadosa.

