

Mindfulness es Calmar la mente para ver con claridad.

“Una mente en calma trae fuerza interior y confianza en uno mismo, por eso es muy importante para la buena salud”

Dalai Lama

Con el Mindfulness, “inspiras y ahí estás, bien arraigado en el aquí y en el ahora”. La inspiración nos conecta con el presente, mientras respiramos estamos vivos, centrados en nuestro cuerpo, calmando nuestra mente, de esta forma nos liberamos del estrés diario, de las preocupaciones, de las listas de quehaceres...

A continuación os proponemos una pequeña práctica de mindfulness, las 20 respiraciones conscientes para que la podáis poner en práctica de forma diaria. Esta práctica te puede ayudar a “liberar la tensión de tu cuerpo, la tensión de tus sentimientos” aportando beneficios de curación para tu salud.

Práctica de las 20 respiraciones conscientes

Te recomiendo hacer esta práctica sentado pero si es difícil lo puedes hacer en cualquier otra postura .Lo importante es estar relajado y alerta.

Oportunidad para dedicarte un tiempo de cuidado y renovación haciendo una pausa en la actividad del día. Al parar un instante y llevar la atención a la respiración puedes facilitar que la mente se vaya calmando. Y tomar conciencia de tu respiración es como crear un refugio desde donde contemplar mejor tu experiencia momento a momento.

Puedes empezar cerrando los ojos suavemente o bajando la vista, tomando conciencia de tu cuerpo, asegurando que la columna vertebral está recta manteniendo una postura que combine dignidad, estabilidad y comodidad. Fíjate si puedes dejar los hombros relajados, ligeramente hacia atrás y los brazos reposando en el regazo o en la silla. Intentando respirar por la nariz si puedes. Puedes empezar haciendo un par de respiraciones profundas como renovando el aire de los pulmones y

notando las sensaciones al inhalar y al exhalar. Después puedes dejar que la respiración siga el ritmo natural notando como entra y como sale el flujo del aire por las fosas nasales. Si este lugar no te resulta fácil para observar fíjate en el pecho que se ensancha o en el vientre que sube y baja con los movimientos. Intenta mantener la atención solo en el lugar que elijas.

No intentes cambiar la respiración ni controlarla simplemente observa su flujo y las sensaciones que se producen en el lugar elegido es como dejarse llevar por el aliento dejándole entrar y salir a su ritmo siguiendo con la atención a la inspiración desde que comienza hasta que acaba notando como el aire da la vuelta y siguiendo la exhalación desde el principio hasta el final. Fíjate en el momento en el que la inspiración ha terminado y la siguiente inhalación no ha comenzado aún. Identificando con atención ese punto en cada ciclo de la respiración.

Te darás cuenta que la mente en seguida se distrae reviviendo cosas pasadas recordando tareas pendientes fantaseando o planificando el futuro da igual en todos los casos intenta volver cuanto antes a la conciencia de la respiración sin juzgarte ni culparte por la distracción en cuanto te des cuenta ya estás volviendo a la respiración y eso es lo importante. Es como llevar a la mente de vuelta a este refugio una y otra vez al momento en el que la inspiración ha terminado y la siguiente exhalación no ha comenzado aun posando la atención en este momento de descanso.

Ahora que te has familiarizado con el proceso puedes contar respiraciones conscientes desde 1 hasta 10 y al llegar a 10 cuentas hacia atrás de vuelta hasta 1. Si la atención se distrae en algún pensamiento y se pierde la cuenta no te preocupes puedes volver a empezar hasta contar 20 respiraciones conscientes.

Puedes hacer el ejercicio de 20 respiraciones conscientes varias veces hasta que finalice la práctica o simplemente seguir a la respiración en su recorrido.

Recuerda que la respiración es un ancla al momento presente, es una manera de estar en contacto con la experiencia inmediata, momento a

momento. Con la práctica verás que este es un poderoso ejercicio para cultivar serenidad y tranquilidad.