



Pilar nº 1: La Mente.

Ejercicio 2

Práctica meditativa: Meditación de consciencia corporal y sensitiva.

Objetivo

Como toda práctica meditativa está pensada para cultivar la atención plena, en este caso, con un foco en el reconocimiento y la experimentación de las sensaciones físicas. El reconocimiento de señales físicas como el cansancio o el estrés puede servirnos para prevenirlos.

Esta meditación también sirve para detectar cuando la atención vagabundea y darse cuenta de ellos es un elemento que ayuda a su control.

Instrucciones

Duración sugerida 12 minutos

En esta práctica meditativa utilizaremos la respiración como el foco principal de atención.

Paso 1. Postura sentada digna

Sentarse en posición vertical con la espalda recta, preferiblemente con los ojos cerrados.

Puedes utilizar un cojín de meditación o una almohadilla de pilates (considera en ambos casos si te resulta más cómodo el poder apoyarte en una pared) o simplemente apoyarte en una silla.

Coloca las manos, hacia arriba o hacia abajo, sobre tus muslos.

Paso 2. Respiraciones profundas

Realiza tres respiraciones profundas (inspiración y espiración bien profundas y prolongadas).

Paso 3. Toma consciencia de tu cuerpo (3')

Aproximadamente durante tres minutos dirige tu atención a tomar consciencia de tu cuerpo. Siente su volumen, presta atención al peso del cuerpo sobre tu trasero, a cómo se posan los pies en el suelo, al contacto de tu piel sobre la ropa y cómo sientes el tacto.

Paso 4. Dirige la atención sobre la respiración (3')

Aproximadamente durante tres minutos dirige tu atención a la respiración. No necesitas controlarla ni modificarla, deja que ella vaya a su propio ritmo. Simplemente has de ser un testigo de la misma.

Paso 5. Presta atención a las sensaciones físicas (3')

Aproximadamente durante tres minutos dirige tu atención a tomar consciencia de las sensaciones físicas que puedas notar, comodidad, molestia, frío, calor, descanso, relajación, tensión en alguna parte...



Paso 6. Presta atención a los efectos de la respiración en partes de tu cuerpo (3')

Aproximadamente durante un minuto en cada lugar de tu cuerpo, siente cómo afecta la respiración a esa parte de cuerpo, atiende como entra y sale el aire, cómo afecta al volumen del “cuerpo”, qué sensación te genera:

- en las fosas nasales
- en el pecho
- en el estómago

Pilar nº 1: La Mente.

Recuerda en todo momento:

1. Si te distrae un pensamiento, reconócelo y vuelve a prestar atención a la respiración.
2. No necesitas controlar ni modificar la respiración, simplemente has de ser su testigo.

“Cuando el pensamiento se aquieta, experimentas una discontinuidad en la corriente mental, una brecha de “no-mente”. Al principio las brechas serán cortas, tal vez duren unos segundos, pero gradualmente se irán prolongando.

Quando ocurren esas discontinuidades sientes cierta quietud y paz dentro de ti. Es el principio del estado natural de sentirte unido al Ser, generalmente nublado por la mente. Con la práctica la sensación de paz y de quietud se va ahondando. De hecho, esa sensación no tiene fin.”

Eckhart Tolle