¿Y CUANDO LAS RELACIONES NO SON BUENAS?

Atención a la respiración mientras recorres los dedos de la mano [1]

Los pensamientos pueden resultar bastante fastidiosos porque fluyen constantemente.

Es agotador tener que aguantar una lluvia de pensamientos durante todo el día. Poner la atención en el ahora ayuda a parar la continua afluencia de pensamientos y aumenta el bienestar interior. Esta situación interior más calmada permite analizar los sucesos desde otra perspectiva.

Practicar la atención a la respiración calmará nuestra mente, y para ello el secreto es:¡práctica, practica, practica!

OBJETIVO

Llevar la atención a la respiración para relajar la mente.
Concentrar y calmar.

DESARROLLO

1. Siéntate, en una postura erguida, con los pies bien apoyados en el suelo, evitando la tensión o rigidez en la espalda o los hombros. Cierra los ojos suavemente o baja la mirada y toma conciencia de los puntos de contacto del cuerpo en esa postura para permitir que la atención vaya centrándose en el cuerpo.

2. Presta atención a la sensación de la respiración en la zona del abdomen, sintiendo cómo se hincha suavemente al inspirar y cómo se deshincha al exhalar. Siente el ritmo natural de la respiración y observa sus características: su velocidad, su profundidad…

3. Coloca la yema del dedo índice de la mano derecha en la base del dedo pulgar de la mano izquierda. Al inspirar, permite que el dedo índice vaya deslizándose suavemente por el contorno externo del dedo pulgar hasta llegar a la punta, notando quizás en la extremidad la sensación de contacto con la uña. Al exhalar, deslízalo por el otro lado hasta llegar a la base del dedo índice de la mano izquierda.
Con la siguiente inspiración recorre el contorno del dedo índice hasta alcanzar la parte alta, al exhalar recorre el otro lado del dedo índice.

4. Ve recorriendo de esta manera el contorno de todos los dedos de la mano izquierda, sincronizando el movimiento con la respiración, recorriendo una cara al inspirar y la otra al exhalar, y

manteniendo la atención enfocada en la sensación de contacto, de roce, de la yema del dedo índice derecho con la mano izquierda.

5. Si en algún momento te das cuenta de que la atención se ha distraído y estás haciéndolo de manera automática, no pasa nada, simplemente agradece el hecho de haberte dado cuenta y enfoca de nuevo la atención en la sensación de contacto del dedo índice con la mano izquierda.

6. Cuando hayas llegado hasta la base del dedo meñique, en la cara externa de la mano izquierda, puedes hacer el mismo recorrido en el sentido contrario. Habrás realizado así 10 ciclos de respiración consciente.

7. Cuando domines ya este ejercicio, puedes repetirlo recorriendo los dedos de la mano derecha con el dedo índice de la mano izquierda, de manera que completes 20 ciclos de respiración.

DURACION
5 minutos

---

[1] Sylvia Comas: *Burbujas de paz*. Nube de tinta, 2016
Adaptado