MI GRUPO Y YO

Contar la respiración

La mente está diseñada para pensar, los pensamientos se las arreglan para distraernos con historias pasadas y futuras.

Contar los ciclos de la respiración constituye una estrategia para calmar la mente, mantiene la mente ocupada hasta que los pensamientos disminuyen y se calman.

OBJETIVO

Contamos la respiración a fin de desarrollar la concentración. Igual que al practicar un deporte o tocar un instrumento, cuanto más practicamos mejor nos concentramos.

DESARROLLO

Observamos la respiración mientras contamos los ciclos de respiración, del 1 al 10, y a continuación hacia atrás, contando del 10 al 1.

1. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas.

2. Inspira de forma natural y pronuncia mentalmente «uno»; continúa contando los ciclos de respiración hasta 10, y cuenta después hacia atrás hasta el 1.

3. A veces os pueden venir pensamientos. Si os dais cuenta de que os habéis distraído, volved a traer la atención a la respiración y continuad con el ejercicio; si os habéis perdido al contar las respiraciones, volved a comenzar por el 1.

Temas de conversación: ¿se ha serenado tu mente al contar la respiración?, ¿te has sentido relajado?, ¿durante cuánto tiempo?, ¿han vuelto otra vez los pensamientos o la mente ha seguido en calma?

NOTA:
- Anima a los alumnos y a las alumnas a que prueben a contar las inspiraciones para sentirse más enérgicos y alerta, o bien las espiraciones para sentirse más relajados y tranquilos.

DURACION
5 minutos

Susan Kaiser Greenland: *Juegos mindfulness*. Gaia Ediciones, 2016
Adaptada