NUESTRAS RELACIONES

Descansar y observar

Cuando dejamos de alimentar, analizar en exceso o evitar la actividad mental, comienza a reducirse el dominio de las emociones y los pensamientos conflictivos, y nos sentimos relajados y descansados; de este modo, somos capaces de observar lo que está sucediendo en nosotros/as y en nuestro entorno con más facilidad y claridad.

OBJETIVO

Mientras nos relajamos y prestamos atención a la sensación de la respiración, cada vez que nos distraigan los pensamientos y las emociones nos damos cuenta y pronunciamos en silencio: «pensamiento».
Concentrarse.

DESARROLLO

1. Siéntate con la espalda recta y el cuerpo relajado; posa las manos suavemente sobre las rodillas y cierra los ojos si te resulta cómodo.

2. Dedica un momento a observar en qué lugar sientes la respiración con más fuerza: en las fosas nasales, en el pecho o en el abdomen.

3. Al soltar el aire, procura mantener una atención suave en la espiración hasta el final. Vamos a practicarlo durante cuatro o cinco respiraciones.

4. Ahora no prestes especial atención a la respiración, tan solo relájate.

5. Cuando surjan pensamientos y emociones, trata de no hacerles mucho caso; la próxima vez que percibas un pensamiento o una emoción, pronuncia mentalmente la palabra «pensamiento» y luego relájate sintiendo el ritmo natural de la respiración.

Continúa con el ejercicio durante dos minutos.

NOTA:

- Se les anima a dirigir la atención a la espiración y mantenerla ahí hasta su conclusión; además de afianzar la atención, esta acción suele resultarles relajante y calmante.

DURACION

5 minutos

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

Adaptada