

UN RELATO

Lo que hace que prenda el fuego es el espacio entre los troncos. Un espacio para respirar.... Demasiado de algo bueno, demasiados troncos apiñados, pueden sofocar las llamas del mismo modo que lo haría el agua. Por lo tanto para preparar el fuego hemos de prestar tanta atención a los espacios entre medio como a la madera...Un fuego prende simplemente porque hay espacio para que la llama, que sabe cómo arder, encuentre su camino...

JUDY BROWN

17 ejercicios de mindfulness para tu rutina diaria

La práctica formal de la atención plena es un entrenamiento para que ese estado de presencia lo puedas extender a tu vida cotidiana. Que cada momento de tu día a día lo puedas vivir con plenitud. ¿Cómo se hace en la práctica? Te propongo 17 ejercicios que puedes hacer en cualquier momento. Tú decides cuando es mejor para ti. Si perseveras, te ayudarán reducir la ansiedad y el estrés.

¿Qué diferencia la práctica formal y la informal de mindfulness?

La práctica formal es la que realizamos en quietud, sentándonos o tumbados. Paramos unos minutos, calmamos el cuerpo-mente con la respiración y observamos nuestro interior **sin juzgar**. Aprendemos a reconocer los pensamientos y emociones que conforman nuestra **experiencia vital**. Reconocemos esos fenómenos como transitorios y los dejamos pasar. No los expulsamos ni los apartamos. Permitimos que desaparezcan y nos rendimos a la realidad: **todo es impermanente**.

La práctica informal la hacemos cuando, en nuestra vida cotidiana, estamos presentes: cuando **comes comiendo, saludas saludando y andas andando**. Cuando estás en lo que hay que estar, viviendo el presente en lugar de llenarlo de ruido mental, de constante autocrítica, ansiedad y con el piloto automático.

UN DÍA MINDFUL: 17 EJERCICIOS EN 24 HORAS

Por la mañana

1.- Emerges del sueño. Aún dentro de la cama, asegúrate durante unos segundos de estar presente, aquí y ahora. Antes de lanzarte hacia el futuro de todas las tareas que te esperan pregúntate a ti mismo/a con amabilidad qué tal has dormido y cómo estás. También puedes, simplemente, “sentirte”, poniendo toda tu atención en las sensaciones físicas.

2.- Dúchate con atención plena: apreciando el tacto del agua, los cambios de temperatura, el olor del jabón.

3.- Péinate atendiendo a la experiencia en tu cuero cabelludo, los cambios en el pelo, los movimientos de tus brazos.

4.- Lávate los dientes poniendo toda tu atención en la mano, el cepillo, la pasta y las sensaciones en dientes, encías, lengua...

5.- Café concentrado: o té, o zumo, agua...lo que sea que desayunes. Escucha el sonido de la cafetera o de la tetera, observa el proceso de elaboración de tu bebida y despierta tu olfato con su aroma. Observa los colores cambiantes si haces alguna mezcla. Siente el calor de la taza en tus manos, el tacto en la cara del vapor. Finalmente, analiza el sabor tomando pequeños sorbos.

6.- Cualquier comida o bebida a lo largo del día sirve para este ejercicio de conciencia plena. Utiliza los alimentos para hacer un recorrido consciente de tus sentidos.

7.- Muévete para conectar con el Cuerpo. El ejercicio físico es una oportunidad para la práctica de mindfulness. Pon tu atención especialmente en tres aspectos: la respiración, las posturas que adoptas y los movimiento que haces, momento a momento. Si estás corriendo, escucha el sonido de tus pies sobre el suelo, percibe el aire en la piel. Si levantas pesas, siente la barra de metal frío en sus manos. No dejes que los pensamientos negativos y las distracciones se adueñen de tu cuerpo. Déjalos pasar y céntrate en el cuerpo.

«Sólo amanece el día para el que estamos despiertos»

Henry David Thoreau

A mediodía

8. **Estírate.** Tómate un descanso a mediodía y sal de la oficina o de donde estés y haz algunos estiramientos básicos. Desperézate como un gato, bien a gusto. Además de ser un ejercicio muy sano, es una gran oportunidad para la atención plena. Fíjate en cómo se mueven tus músculos y aprecia cada sensación.

9. **La escucha atenta:** por si no lo sabías, si tienes dos orejas y una boca es para escuchar el doble de lo que hablas. Por lo menos una conversación al día, con cualquier persona con quien interactúes, proponte escucharla con toda tu atención. Cuando ella o él se dirijan a ti, respira, aterriza en el presente y abre tu sentido del oído. Escucha sin interrumpir, sin dar tu opinión, sin autocompletarle las frases a tu interlocutor. Este ejercicio es fundamental para **transformar la relaciones**. Ya me contarás.

10. **Haz garabatos.** Una conversación entre tú y yo podría ser esta:

-Coge libreta y un lápiz, elige un tema, y empieza a dibujar.

-Yo no sé dibujar. Copiaba en pretecnología (educación artística)

-Todos tenemos la capacidad de dibujar. Pero hemos practicado mucho más la expresión con palabras que con imágenes.

-Bueno, dejemos de lado la palabra dibujar. Libérate de responsabilidad. Elige una idea y empieza a garabatear. Haz trazos sobre un papel concentrándote en lo que va surgiendo. Cuando lleves tiempo suficiente ante las pantallas (recomiendan descansar cada hora) dibuja un poco. Pon ahí toda tu atención y permite que este ejercicio sea un breve descanso.

Buscar la forma visual de una idea vaga ayuda a **centrarla** y deja **al descubierto** ideas inexistentes. Hacer bocetos requiere concentración y entrena la atención plena.

11. **El auto-chequeo.** Haz una pausa y evalúa el estado de tu cuerpo y de tu mente. ¿Cómo es su postura? ¿Estás apretando las mandíbulas? ¿Tienes sed? Te sorprenderá lo que aprendes acerca de ti a través de estos registros si practicas regularmente. Prueba a introducir estos mini chequeos más o menos **cada hora**.

12. **Vacía el disco duro.** Dedicar 10-15 minutos para sentarte sólo con un lápiz y un cuaderno. Durante este tiempo escribe lo que se pase por la cabeza. Pon negro sobre blanco los pensamientos que se arremolinan en tu mente. Todos los que lleguen. Sin seleccionar. Al igual que el ejercicio de poner imágenes a una idea,

ponerle palabras ayuda a **clarificarla**. Es como desbrozar el bosque de la mente. Luego queda más despejado y puedes descubrir tesoros que ocultaba la maleza.

La meditación es el cultivo sistemático de estar en el presente, plenamente vivo. El momento para sentir, cambiar, crecer, y vivir no está en el pasado ni en el futuro: es AHORA.

Al anochecer

13. **Fuera auriculares.** Cuando vas de casa al trabajo o viceversa evita la tentación de evadirte del entorno a través de los cascos. En su lugar, presta atención a lo que sucede **a tu alrededor**. Escucha los pájaros cantar, observa a los niños jugando en el parque, aprecia los distintos olores del camino. Estate completamente presente.

14. **Un minuto de respiración profunda.** Enfocarse en la respiración es el mantra por excelencia en cualquier escuela de meditación. Y tiene toda la lógica. Respiramos constantemente, pero casi siempre lo hacemos de forma inconsciente. Céntrate un solo minuto en la respiración. El hecho de tomarte ese tiempo es una gran ayuda para encontrar la conexión con tu cuerpo. Prueba este ejercicio de respiración simple, simple: Toma una respiración lenta y profunda por la nariz, aspirando aire desde el abdomen en lugar del pecho. Haz una pausa, sosteniendo en su respiración, antes de dejar salir el aire lentamente por la boca. Así de sencillo. Repite varias veces y ¡sigue con tu día de plena conciencia!

15. **Limpia los platos con atención plena.** Llegar a casa y que te reciba una montaña de platos sucios no es nada divertido. Pero abordar esa tarea y cualquier otra de la casa, como un ejercicio de plena conciencia sí que puede llegar a serlo. Sentir el agua en tus manos (o guantes) y estudiar la textura de la esponja a medida que friegas los platos con ella. Este ejercicio sirve para quitar el polvo, tender la ropa, hacer la cama. No te olvides de **saborear el orden y la limpieza** cuando acabes.

16. **Práctica musical:** La música también puede ser una herramienta útil para ejercitar mindfulness en la vida cotidiana. Lo ideal es elegir una canción **que nunca hayas oído** antes y darle al play. No le des pábulo a los pensamientos que surjan valorando el estilo del intérprete o la letra si la entiendes. Deja pasar todas esas ideas que aparezcan y escucha con la mente y los sentidos abiertos.

17. **Prueba una meditación guiada.** En este punto te recomendamos practicar como mínimo 10 minutos al día alguna meditación guiada.