



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Respiración con atención"

Propósito

Cultivar la atención.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	1 a 5 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

El facilitador invita a los participantes a realizar la práctica guiada en cuatro momentos:

Primer momento

Parar y observar la respiración con atención durante unos minutos, abriendo la consciencia a las sensaciones corporales a medida que surgen.

Segundo momento

Observar con atención y sintonizar con cualquier experiencia presente en el momento. Sentir las partes del cuerpo y qué sensaciones aparecen, agradables, desagradables o neutras (opresión, presión, inquietud, calor, latidos, etc.).

Tercer momento

Expandir el campo de atención consciente y dejar pasar las reacciones, pensamientos y emociones, con amabilidad y curiosidad.



Cuarto momento:

Elegir como continuar.

Vamos a permitirnos unos minutos de quietud y silencio. Y, aunque todo lo que sentimos y pensamos siga estando presente, tendremos la posibilidad de ver más claramente lo que nos está pasando y percibir mejor a nuestro alrededor. Simplemente apoyando nuestra atención en las olas de la respiración. Saboreando cada inhalación, cada exhalación. Saboreando el silencio.

Podemos adoptar una postura cómoda, quizás con los ojos cerrados y la cara relajada, e ir al encuentro de nosotros mismos tal como estamos, sin exigirnos, con ternura. Sentados o acostados. Prestamos atención a la respiración, al movimiento del abdomen con el aire que entra y que sale, permitiéndonos sentir lo que sea que sintamos.

Observamos ritmo, secuencia, intensidad de cada inhalación y cada exhalación. Escoltamos cada inhalación desde el primer instante y lo mismo con cada exhalación, hasta el final del suspiro. Descansamos en la respiración cíclica de inhalar, quietud, exhalar, quietud.

Anclamos la atención en la respiración y en las sensaciones del cuerpo, sin juzgarlas ni resistirnos a sentirlas, siendo curioso con los cambios sutiles, permitiéndonos todo lo que surja, registrando el detalle, la sutileza de las sensaciones, respirando apaciblemente. Podemos registrar también las emociones, dándoles la libertad de manifestar aquello que se presente. Sin necesidad de interpretarlas o modificarlas. Mirándolas como si fueran burbujas que aparecen, permanecen y se disuelven, mientras continuamos atentos.

Observamos ahora también los pensamientos, permitiéndoles llegar e irse como a las sensaciones. Son pensamientos que aparecen y, una vez manifestados, pueden disolverse. No los tomamos en forma personal ni armamos con ellos asociaciones ni les buscamos una



emoción. Solo son pensamientos. Y cuando sentimos que la atención se distrajo, volvemos a centrarnos en la respiración y observamos nuestros pensamientos como simples espectadores. Luego, intentemos captar, a la vez, la respiración, las sensaciones físicas, las emociones, los pensamientos: ¿qué aparece con mayor relevancia y busca nuestra atención?, ¿hacia dónde va nuestra mente? Observemos, y permitamos que la atención se apoye en la quietud, sin quedar pegada a nada: ni a los pensamientos, ni a las emociones ni a una forma determinada de respirar. Descansemos en nuestra quietud. Y recordemos que podemos sostener este registro donde sea que estemos, mientras, de a poco (sin ninguna prisa), volvemos a abrir los ojos y retomamos el contacto con el mundo que nos rodea.

Pausar, detenernos y despejarnos nos abre a una percepción más nítida y podemos elegir mejor como continuar... (nuestro día).



Recomendaciones para el facilitador:

¡Estar presente y practicar con el grupo!



Práctica adaptada de:

Mindfulness Based Stress Reduction Program, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School.