



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

## Práctica "Respiración sentado"

### Propósito

Incorporar el hábito de la práctica mediante el foco atencional en la respiración.

 <b>Modalidad</b>	Virtual / Presencial
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 <b>Tipo</b>	Colectiva / Individual
 <b>Duración</b>	Adultos 15 minutos Jóvenes 10 minutos Niños Y Niñas 5 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	Sillas con espaldar / Almohadón

## Desarrollo

### Primer momento

El facilitador invita a los participantes a realizar (en 5 momentos) la siguiente práctica guiada:

1. Ajustar postura
2. Centrar atención
3. Sintonizar respiración
4. Reconocer distracción
5. Sostener y finalizar

### Segundo momento

Ajustar postura

Al practicar la meditación sentado, es aconsejable dar a la postura en sí misma una actitud de dignidad, con la cabeza, el cuello y la espalda erguidos, pero no rígidos. Los hombros relajados y las manos apoyadas cómodas sobre la falda, cerca de las rodillas. Seguí mis instrucciones lo mejor que puedas, y usá los tiempos de silencio para practicar por tu cuenta. Está bien sentarse en una silla o en el piso.

### **Tercer momento**

#### Centrar atención

Se trata de estar completamente alerta, despierto, comprometido a estar presente en estos momentos. Si te sentís cómodo, podés cerrar los ojos suavemente. Si no, podés focalizar la vista dulcemente en un punto fijo en el piso o en la pared.

### **Cuarto momento**

#### Reconocer distracción

Permitiéndose a uno mismo habitar el momento presente, instante tras instante, siguiendo el aire al entrar y al salir...y trayendo nuevamente la atención a los orificios nasales o al abdomen o a cualquier otro lugar donde hayas decidido depositar tu atención cada vez que te des cuenta que tu mente se fue para otro lado, no importa donde sea...y si se aleja cientos de veces, simplemente traéla de vuelta cientos de veces. Cultivando con intención una actitud paciente y contenedora con uno mismo. Esto significa elegir no juzgar ni reaccionar en la medida de lo que puedas a tus propios pensamientos o emociones, a tus impulsos, percepciones, recordándote a vos mismo en cambio que en este trabajo de atención plena todo lo que aparezca en el campo de la atención está bien. Simplemente nos sentamos y respiramos lo que está presente. Lo observamos. Lo que está aquí y ahora, precisamente en este momento. Habitamos nuestra matriz de presencia. Es un proceso constante de registrar y dejar que las cosas sean tal como son. Sin rechazar ni perseguir nada en particular...habitando la quietud y la calma...el aire entrando y saliendo. (Silencio 3 min)  
Simplemente subiendo y bajando con las olas de la propia respiración momento a momento, respiración a respiración (Silencio 2 min).

## Quinto momento

### Sostener y finalizar

Y ahora que vamos a ir terminando...la propuesta es permanecer sintonizados con la postura de sentados...sentir el sonido de las campanitas, experimentando el despertar al que el sonido invita, y antes de levantarse puede que consideres valioso comprometerte en este momento a llevar este estado de atención en vos a conservarlo durante tus actividades del día, recordando que en cualquier momento puedes contactar tu propia respiración, traer claridad, calma y consciencia a ese preciso instante en tu vida. En el momento y lugar que sea, fortaleciendo y convalidando la importancia de la práctica formal de respirar atento, cada día, aun cuando sea necesario usando una guía de apoyo, o simplemente practicando por tu cuenta.



#### Recomendaciones para el facilitador:

Es una secuencia dinámica que invita al registro de la postura, la atención focalizada en la respiración y la posibilidad de encauzarla una y otra vez cuando la mente se distrae. Procura un lugar tranquilo sin distracciones.

Durante la práctica se invita a mantener una postura auto cuidada que la mayoría de la población pueda sostener. Cuando invitas al movimiento, deberías acompañar todos los movimientos, como así también la caminata consciente. No se recomiendan posturas rígidas o difíciles que el grupo no pueda mantener.

Cada uno presta atención a lo que funciona para su cuerpo, con consciencia de que cada cuerpo es diferente y cada cual debe estar confortable.

Mantenerse sentado ayuda a la mente a calmarse, pero si sientes que debes moverte proponlo lentamente, intenta ver qué pasa.

Invitar a encontrar una postura que refleje dignidad y que sea viable para la mayoría.

Puedes imaginar que desde la coronilla de la cabeza un hilo invisible tira hacia arriba, esto relaja la nuca y la postura.

La posición de los brazos y manos no es especialmente importante, pero debemos asegurarnos de que no tiren la espalda hacia

adelante, intentando mantener los hombros bajos/relajados y hacia atrás.

Para la posición en silla, se recomiendan las sillas con respaldo ya que son las más adecuadas.

Al sentarse, invitar a mantener una postura recta con la espalda apoyada en el respaldo y con los pies firmes en el suelo, las manos en los costados y los ojos pueden estar cerrados o entreabiertos.

Se puede utilizar un almohadón o un pequeño rollo para acomodar la parte baja de la espalda para mayor comodidad.



**Práctica inspirada en:**

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