



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "El tesoro Respiración consciente corta"

Propósito

Activar atención focaliza en la respiración

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	5 a 15 minutos según edad (un minuto por año)
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Primer momento

Cada uno sentado en su silla, con la espalda erguida (aunque no se apoye en el respaldo), pero no rígida y los pies sobre en el piso, con la intención de estar cómodo.

Segundo momento

De a poco, cada vez más quietos, llevaremos la atención a la respiración. Vamos a considerarla algo especial. La respiración es muy valiosa y nos imaginamos que un amigo nos pidió que la cuidáramos muy bien. Entonces, sentimos la responsabilidad de prestarle atención, de no perderla de vista. Es tan delicada que no nos queremos distraer, como un tesoro que tenemos que vigilar. Para ello, debemos prestar atención a todos los detalles, con ganas de saber todo de ella.



Tercer momento

Fijarnos como entra y sale del cuerpo, las sensaciones que tenemos en la boca, la nariz, en el pecho. También podemos observar si hay movimientos en la panza, relacionados con el aire que viene y va.

Cuarto momento

Para ser un buen guardián, no intentemos controlarla demasiado ni cambiarla a más rápida o lenta. Solo observarla. Prestándole atención ya la estamos cuidando. Por ahí, en algún momento, nos distraemos porque no es fácil estar atento mucho tiempo seguido, pero no debemos preocuparnos, es normal y nos pasa a todos.

Quinto momento

Cuando nos damos cuenta de que nos distrajimos, volvemos a sentir cómo entra y sale el aire, que continúa entrando y saliendo. Y seguimos adelante con nuestra misión.

Sexto momento

Llegando al cierre de esta experiencia, podemos reconocer que sabemos cuidar este tesoro que nos encomendaron. Cuando necesitemos estar atentos o mantener la calma en nuestra mente, la respiración siempre estará disponible para ayudarnos a lograrlo.