

Técnicas de Mindfulness para Adultos



Organiza:

Financiado por:



¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness es Atención y Conciencia Plena.

No es otra cosa que estar presentes en lo que estamos ahora mismo haciendo, viviendo, sintiendo o experimentando.

A través del mindfulness podemos vivir el presente como lo que es, un regalo que la vida nos ofrece a cada instante.

Estando presente aquí y ahora, apreciando los pequeños detalles de cada instante, saboreando cada bocado, sintiendo alegría o tristeza en el momento en que se experimentan.

Sin pensar en el pasado, sin pensar en el futuro... pensando solo en el AHORA.

Siempre con una actitud abierta y amable,
aceptando las cosas tal y como son.

Tener esta actitud ante la vida conllevará
un cambio en nuestra manera de vernos a
nosotros mismos y a los demás.

Obteniendo diferentes beneficios que
veremos a continuación:

Beneficios de Mindfulness

- Estar presentes aquí y ahora.
- Observar pensamientos y sensaciones tal cual son (aunque sean desagradables).
- Conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea.
- Aumento de la conciencia de uno mismo.

- Menor reacción ante experiencias desagradables.
- Reconocimiento del cambio constante (pensamientos, sensaciones y emociones que vienen y van).
- Mayor equilibrio, calma y paz interior.
- Mayor autoaceptación de uno mismo.
- Ayuda a la concentración.

Actitudes básicas

Hay que tener 7 actitudes básicas ante la práctica de Mindfulness. Estas son:

- No juzgar. Tomando consciencia del enorme flujo de pensamientos y emociones que tenemos sin juzgarlos.
- Paciencia: las cosas suceden cuando tienen que suceder.
- Mente de principiante: tener una mente abierta en el aquí y ahora.

- No esforzarse: dejar que las cosas sucedan, al igual que la meditación.
- Aceptación: Aceptar las cosas como son en cada momento, sean de nuestro agrado o no.
- Ceder: no dejarse atrapar por ningún pensamiento o deseo, dejarlos ir.
- Confianza: tener confianza en nosotros mismos y nuestros sentimientos.

Ahora que ya sabemos que es Mindfulness, sus beneficios y sus actitudes básicas, es hora de que aprendamos a realizar esta práctica de una manera consciente.

Es hora de que aprendamos a observar lo que esta sucediendo en este preciso instante, sin juzgar, sin cambiar nada, dejando que sea simplemente como es.

A lo largo de esta práctica de mindfulness veremos:

- Respiración consciente.
- Cuerpo consciente.
- Concentración.
- Visualización.
- Relajación-meditación.

Si en algún momento de esta práctica nuestra mente se dispersa no pasa nada, contaremos hasta 10 en silencio recuperando así nuestra concentración.

Para ello comenzaremos practicando este ejercicio, con los ojos cerrados, en silencio contaremos hasta 10 visualizando los números del 1 al 10.

1,2,3....

Respiración Consciente.

La respiración es la cosa más natural del mundo, que ocurre automáticamente, sin que nos demos apenas cuenta.

Es la mayor fuente de energía para nuestro cuerpo, una buena respiración calmara nuestro sistema nervioso y una mala respiración lo agitará .

Ejercicios de Respiración consciente.

A través de los siguiente ejercicios podemos aprender a tomar consciencia de una buena respiración:

- Respiración abdominal.
- Respiración media.
- Respiración alta.
- Respiración completa.

Respiración abdominal o diafragmática

Se coge aire lentamente por la nariz y se conduce hasta el vientre/estomago para expulsarlo posteriormente de igual manera por la nariz.

Al inhalar se dilatara el estomago, al exhalar volverá a su posición inicial, si colocas la mano en el vientre podrás notar esta sensación.

A través de este ejercicio tomamos consciencia de que podemos controlar nuestra propia respiración.

Respiración media o intercostal

Se toma el aire por la nariz lentamente para llevarlo a la zona media del pecho y hacia los costados, para posteriormente exhalarlo de nuevo por la nariz.

Esta sería una respiración torácica mientras la anterior sería diafragmática.

Respiración alta o clavicular

Tomamos aire por la nariz conduciéndolo hacia la zona más alta del pecho, encima de las clavículas como si quisiéramos sacarlo por los hombros, pero sin forzar, para posteriormente exhalarlo del mismo modo por la nariz.

En este ejercicio el tórax se dilatara (abrirá) mientras que el estomago se adentrará.

Respiración completa o integral

Es la suma de las tres respiraciones anteriores.

Se inhala aire por la nariz para llevarlo primero hacia el vientre, seguidamente y sin interrupción se inspira el aire hacia los costados y por ultimo hacia las clavículas, para después exhalarlo por la nariz en los mismos tiempos.

Con esta respiración se amplificara la capacidad pulmonar, se oxigena el cerebro, pacifican las emociones y se equilibra el sistema nervioso.

ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Ahora que ya sabemos que nosotros podemos controlar nuestra respiración, vamos a realizar ejercicios de respiración tranquilizantes.

Para ellos no hay que controlar la respiración si no respirar con total naturalidad, eso sí, prestando mucha atención.

Ejercicios de atención a la respiración.

Algunos ejercicios para la atención a la respiración que vamos a practicar son:

- Atención a la sensación táctil del aire.
- Atención al curso de la respiración contando.
- Atención a la respiración como fuente de vitalidad y energía.

Atención a la sensación táctil del aire

Retiramos todos los pensamientos de la mente y fijamos esta alrededor de las aletas de la nariz, a la entrada de los orificios nasales, observando como el aire entra y sale.

Atención al curso de la respiración contando

Estamos atentos al curso de la respiración, a como esta entra y sale, cada vez que exhalamos contaremos un número, así hasta llegar a 10 que acabaremos.

Esta es una buena técnica para tranquilizarnos, contar hasta 10.

**Atención a
la
respiración
como fuente
de vitalidad
y energía**

Como ya se ha dicho la Respiración es la mayor fuente de energía que tenemos, por ello, durante este ejercicio nos centraremos en esta energía.

Al inhalar imaginaremos que nos llenamos de fuerza y vitalidad y al exhalar que esta vitalidad se extiende por todo el cuerpo llenándolo de mucha energía, resistencia y bienestar.

CUERPO CONSCIENTE. CORPORALIDAD

Vivir el cuerpo... es una herramienta extraordinaria para conectar con el momento presente y estimular la atención.

Debemos aprender a disfrutar del trabajo consciente del cuerpo.

Ejercicios para la consciencia del cuerpo

Los ejercicios que vamos a realizar para ser conscientes de nuestra corporalidad son ejercicios a través de posturas de yoga, siendo:

- Posturas de yoga del tronco superior.
- Rotación de hombros.
- Rotación de cuello.
- Posturas de yoga del tronco inferior.

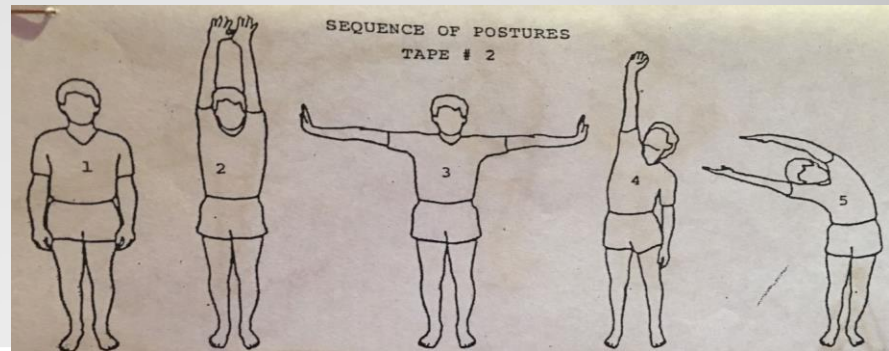
Tronco superior

Alargamos los brazos a los lados del cuerpo, para posteriormente levantar los dos hacia arriba, los sostenemos mientras realizamos un par de respiraciones y los bajamos a la altura de los hombros abriéndolos en forma de cruz.

A continuación levantaremos el brazo derecho y mantendremos el izquierdo abajo, realizaremos un par de respiraciones y subiremos el izquierdo, volveremos a repetir arriba dos respiraciones.

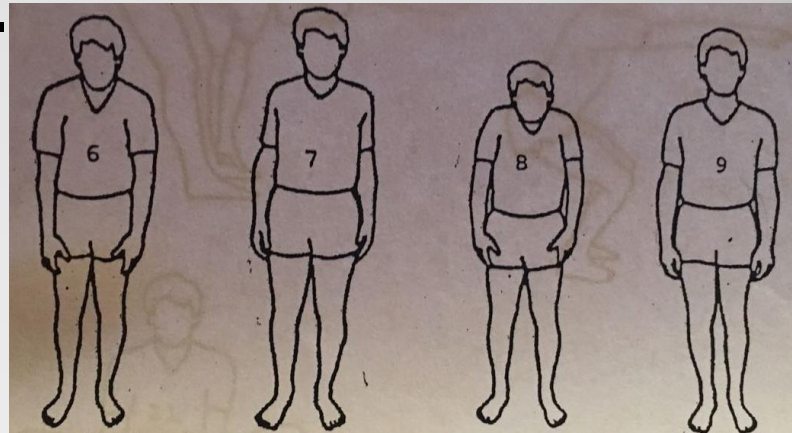
Tronco superior

Ahora que volvemos a tener los brazos arriba, los inclinamos hacia el lado derecho alargándolos lo máximo posible como si fuéramos a crecer, inspiramos dos veces y volvemos al centro con los brazos en alto, para a continuación inclinarnos hacia el lado contrario, el lado izquierdo, y volver a estirarnos lo máximo posible mientras inspiramos y expiramos por la nariz.



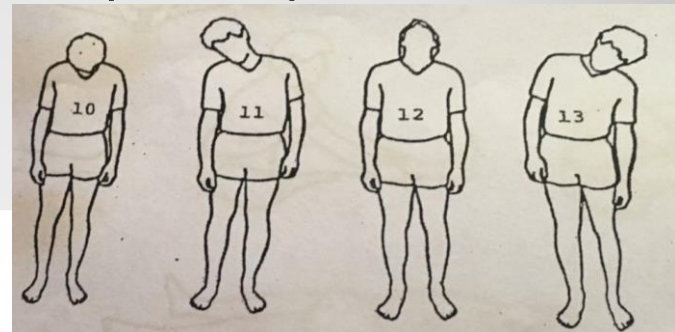
Rotaciones de hombros

En esta postura realizaremos rotaciones de hombros, para ello moveremos los hombros en primero lugar hacia detrás y los elevaremos, para posteriormente rotarlos hacia delante y bajarlos, y así un par de veces sucesivamente respirando siempre por la nariz.



Rotaciones de cuello

En primer lugar llevaremos nuestro cuello hacia delante bajando la cabeza hacia abajo como si mirásemos el suelo, respiramos, volvemos el cuello a la posición central y en esta ocasión lo inclinaremos hacia el lado derecho extendiéndolo lo máximo posible, posteriormente volveremos al centro y llevaremos el cuello hacia detrás todo lo máximo posible sin forzarlo quedando nuestra cabeza mirando al techo, por ultimo volveremos al centro y llevaremos nuestro cuello al lado izquierdo inclinándolo y extendiéndolo lo máximo posible a la vez que respiramos.



Tronco inferior

Postura del ángulo ligado:
Nos sentamos en el suelo
con la espalda erguida y los
hombros relajados,
doblando las rodillas hacia
los lados, juntando los pies
y entrelazando nuestros
dedos alrededor de los
dedos de los pies.

Cada vez que inspiremos
empujaremos las rodillas
hacia el suelo y cada vez
que espiremos las
relajaremos volviendo a la
posición inicial .

Seguidamente estiraremos las piernas dejando nuestra espalda erguida, doblaremos la rodilla derecha colocando nuestro pie sobre la pierna izquierda, alargaremos los brazos hacia arriba y cogeremos con nuestras dos manos la pierna derecha, al inspirar nos estiraremos creciendo lo máximo posible y tocando nuestra pierna lo más lejos posible, al espirar volveremos al punto de agarre inicial, seguidamente lo haremos con la otra pierna.

Por último y al acabar todos estos ejercicios nos tumbaremos estirados en el suelo o nos sentaremos con la espalda erguida en una posición cómoda y relajada.



ATENCIÓN AL CUERPO.

Una vez que ya somos conscientes de que somos nosotros los que controlamos nuestro cuerpo es hora de que prestemos atención a este, para poder experimentarlo y vivir sus sensaciones (presión, temperatura, contacto, hormigueo...)

Ejercicios de Atención Corporal.

Algunos ejercicios de atención corporal que vamos a realizar son:

- Atención a las sensaciones en las palmas de las manos.
- Atención a las sensaciones en las plantas de los pies.
- Atención a la postura corporal.
- Atención a los puntos de contacto.
- Atención a las sensaciones del cuerpo mientras se recorre mentalmente.

Atención a las sensaciones en las palmas de las manos

Con los ojos cerrados, debemos concentrarnos firmemente en las palmas de nuestras manos, sin pensar en nada más, solo en nuestras palmas, la cara interna de los dedos y las yemas de estos.

Poco a poco irá apareciendo una especie de energía o cosquilleo en ellas, en el que deberemos fijar nuestra mente.

Atención a la planta de los pies

Con los ojos cerrados fijaremos nuestra mente en la planta de nuestros pies, para poder notar las sensaciones que se producirán en ellos.

Al igual que en las manos, buscaremos encontrar energía en los talones, la planta y los dedos.

Atención a la postura corporal

Sentados, fijaremos nuestra atención a nuestra postura corporal, sintiendo nuestro cuerpo, no imaginando su postura sino sintiéndolo.

Cada vez que nuestra mente se aleje de nuestro cuerpo, debemos agarrarla y traerla de vuelta.

Este mismo ejercicio se puede hacer levantando los brazos, primero se levanta el derecho muy lentamente y después se baja, a continuación se levanta el izquierdo, lo bajamos y posteriormente levantamos los dos.

Atención a los puntos de contacto

Sentados con los brazos
alargados al lado del cuerpo
iremos fijando la mente en cada
uno de nuestros puntos de
contacto corporales mientras
seguimos las siguientes
indicaciones:

- Siente tus pies dentro de tus zapatos.
 - Siente el roce de tu cuerpo con la ropa.
 - Siente tus piernas y tus glúteos sentados en la silla.
- Siente tus manos contra tus piernas.
- Siente la presión de la espalda contra el respaldo de la silla.

Atención a las sensaciones del cuerpo mientras se recorre mentalmente

Vamos a realizar con lentitud y atención un recorrido a lo largo de todo nuestro cuerpo desde la cima de la cabeza hasta el ultimo dedo del pie, sintiendo cada una de las partes, podemos ir moviéndolas a la vez que se vayan diciendo:

- Pelo.
- Cabeza.
- Frente.
- Ojos.
- Cara.
- Boca.
- Lengua dentro de la boca.
- Nuca y cuello.
- Hombros.
- Brazos.
- Manos.
- Dedos.
- Pecho.
- Espalda.
- Estomago.
- Nalgas.
- Piernas.
- Pies.
- Dedos.

PRÁCTICA INFORMAL.

Para finalizar la Primera Sesión vamos a realizar una práctica informal, la práctica de la pasa.

Daremos a cada uno de los asistentes una pasa y con los ojos cerrados deberán seguir las siguientes indicaciones.

- Colócate la pasa en una mano y tócala con la otra, siente su forma, su textura, su rugosidad.
- Ahora cógela con las dos manos y siéntela, siente cada uno de sus pliegues y la sensación de estos en tus manos, ahora que tocas su forma por completo, imagínatela, imagina su textura, su grosor, su tamaño y su color.

- A continuación toca pasar a otro sentido, el olfato, acércatela a la nariz huélela ¿huele dulce o salado?, siente su aroma y los olores que este alimento desprende, lo apetecibles que son y concéntrate en ellos.
- En siguiente lugar lleva tu pasa a tu oído ¿oyes algo? Presiónala un poco con tus dedos, siente como cruje y como se mueve este alimento.
- Llego el momento del sabor, llévate la pasa a la boca, introdúcela dentro para sentir su sabor, pósala en tu lengua sin morderla y llévatela al cielo de la boca y observa que sensaciones te produce, mastícala despacio sintiendo como los aromas se mezclan con los sabores y como estos se mezclan con tu saliva, date tiempo para masticarla conscientemente, en este momento esta es tu única tarea, por último vamos a ingerirla sintiendo como la tragamos.

Ahora abramos los ojos siendo conscientes de la experiencia que acabamos de vivir, esto es una práctica informal de Mindfulness porque es una práctica que realizamos en nuestro día a día, el comer, pero siendo conscientes de que estamos realizando esta acción.

Podemos realizar esta práctica informal siempre que queramos, cuando comamos o bebamos algún alimento o en cualquier otra faceta de nuestras vidas.

CONCENTRACIÓN

La concentración es fijar nuestra mente en un objeto seleccionado, excluyendo absolutamente todo lo demás.

Cuando nos concentramos alejamos todas las distracciones.

La concentración es muy útil para ayudarnos en diversas actividades.

Ejercicios de concentración

Algunos ejercicios de concentración que vamos a realizar son:

- Concentración en la llama de una vela.
- Concentración en nuestro entrecejo.
- Concentración en un color.
- Concentración en un sonido.

Concentración en la llama de una vela

Colocaremos una vela encendida (pilas) delante de nosotros, la observaremos durante unos instantes, mirándola fijamente como si nada más existiera, después cerraremos los ojos y seguiremos atentos y concentrados a la vela que esta en nuestra mente.

Concentración en nuestro entrecejo

Ahora y tras el ejercicio anterior
comenzaremos concentrándonos en una
parte de nuestro cuerpo, el entrecejo.

Solo debemos apartar la mente de todo y
fijarla por unos instantes en el pequeño
hueco que hay entre nuestras dos cejas.

Concentración en un color.

Cada uno elegiremos un color, el que deseemos, y nos concentraremos en el, visualizándolo a lo largo de todo nuestro campo visual interno.

Concentración en un Sonido

Concentraremos nuestra mente en un sonido repetitivo que escucharemos, se debe atender tanto al sonido como al espacio de silencio que hay entre el sonido.

VISUALIZACIÓN

Ahora que estamos concentrados vamos a realizar diferentes ejercicios de visualización.

A través de esta visualización podremos relajarnos.

Ejercicios de Visualización

Algunos ejercicios de visualización que vamos a practicar en esta sesión son:

- Visualización de un lago.
- Visualización de un bosque.
- Visualización de un cielo.

Visualización de un lago

Visualizamos las aguas de un lago, un lago calmado que nos trae seguridad, si en algún momento nuestro pensamiento se aleja de ese lago, imaginaremos las ondulaciones de las aguas del lago y como estas se calman y desaparecen, al igual que nuestro pensamiento.

Visualización de un bosque

Visualizaremos un bosque, un bosque muy frondoso, con muchos arboles, mucha hierba, muy verde, donde oiremos la armoniosa melodía de los pajarillos al piar y donde habrá mucha calma y tranquilidad, cada vez que respiremos debemos imaginar que estamos respirando el aire fresco de ese bosque.

Visualización del cielo

Finalmente vamos a visualizar el cielo, un cielo muy azul con una nubres muy blancas de mucho brillo, nubes que se mueven a lo largo de todo este cielo pero que no nos mueven a nosotros, nosotros estamos sentados viéndolo, podemos imaginar que estamos sentados en la hierba mientras miramos nuestro cielo.

RELAJACIÓN-MEDITACIÓN:

La meditación es una técnica para superar los estados de confusión de la mente y crear estados de lucidez

A través de ella:

- Se reorganiza la vida psíquica
- Se combate la ansiedad
- Se eliminan tendencias insanas de la mente (apego, odio, ofuscación...)

Para realizar esta sesión de relajación-
meditación solo debéis dejaros llevar por
la siguientes indicaciones.

Sentados y con los brazos alargados al dolo del cuerpo, cerraremos los ojos y comenzaremos a respirar con tranquilidad.

Para comenzar nuestra relajación vamos a hacer un escáner corporal, relajando una por una todas las partes de nuestro cuerpo.

Comenzaremos por los pies, siente todos los huesos y músculos de tus pies, como estos van poniéndose poco a poco más flojos, cada vez más sueltos y relajados.

A continuación pasaremos a las piernas, lleva tu mente a ellas y date cuenta como poco a poco comienzan a estar más sueltas y relajadas.

Es el turno del pecho y el estomago, relájalos, piensa en ellos y en como cada vez están un poco más sueltos.

Ahora toca la zona de la espalda, nota como esta se encuentra completamente recta apoyada sobre el respaldo y siento como vertebra a vertebra se va soltando.

Haz lo mismo con brazos, hombros, siente como estos comienzan a pesarte, como poco a poco van relajándose al igual que las otras partes del cuerpo.

Es el momento de las manos, siente un cosquilleo en tus palmas, nota como estas se van durmiendo y van desapareciendo tu cuerpo.

Ya tenemos todo nuestro cuerpo relajado y es la hora de pasar a la cabeza, nuestra primera parada será el cuello, nota la suavidad de este, como poco a poco se relaja.

Pasa ahora a tu rostro, siente como todas tus facciones van aflojándose, como van aflojándose una a una, labios, mejillas, ojos, cejas, frente, orejas.

Ahora que ya nos sentimos relajados, ahora que nuestro cuerpo no nos pesa es hora de que llevemos la mente a nuestra respiración.

Siente como tu respiración viene y se marcha, como entra y sale, siente como esta fluye y nunca se queda.

Imagina tu respiración como una pequeña ola, que viene y va, que viene y va, y así relájate.

Ahora visualiza esa pequeña pradera en la que estábamos antes, tumbado viendo el cielo, respira, disfruta de esa pradera.

Siente su bienestar, disfrútalo, disfruta su paz y su calma y relájate durante unos minutos pensando solo en esto.

Muchas gracias por compartir todos estos momentos juntos.

Hasta la próxima.

