

DESPERTAR LA ATENCIÓN PLENA

Mindfulness

Jordi Colomer Fonts, formador de profesores de Yoga y full member de la IYTA.

*RETIRARSE DE LA OBRA ACABADA,
DEL RENOMBRE CONSEGUIDO, ESA ES LA LEY DEL CIELO*

TAO TE KING

Lao Tse

Tomando como base Anapanana y Vipassana, planteo aquí una forma de despertar la Atención Plena (Mindfulness), más sencilla, más accesible para el practicante occidental que le permite dividir una hora de práctica en pequeñas meditaciones.

Utilizo para ello diferentes formas de observar la respiración (Anapanana), un automasaje para eliminar las tensiones del cuerpo y la meditación ambulante, desarrolla además de la atención, el equilibrio corporal.

EXPOSICIÓN DE LA PRÁCTICA.

Etapas:

1º Automasaje:

3 recorridos, 3 veces cada uno.

Observarse entre uno y otro.

Tomar nota.

2º Observación en:

Orificios de la nariz, contando de 1 a 10.

Inspiración libre.

15 minutos.

3º Meditación ambulante.

4º Observación de la respiración repitiendo:

Dentro - Fuera. (Se repite mentalmente)

Respiración Libre.

Inspiro "dentro". (Se repite mentalmente)

Expiro "fuera". (Se repite mentalmente)

5º Meditación ambulante.

6º Observación de la respiración mantram SO-HAM:

Al inspirar – SO

Al expirar – HAM (la "H" se convierte en "J" = JAM")

Pasos cortos sin forzarlos.

Manos cruzadas sobre el pecho.

7º Meditación ambulante.

8º Sentarse y observar. ¿Qué siento?

Fin de la práctica:

Se puede fraccionar la práctica, por ejemplo:

Automasaje + Observación de la respiración + Meditación ambulante y así sucesivamente o bien hacer todo el programa completo.

A tener en cuenta, ampliar cada uno de los conceptos, por ejemplo:

Cómo se hace cada masaje:

- a) Con las manos frotar el cuerpo.
- b) Con la yema de los dedos.
- c) Golpecitos con la palma de la mano.

Posición corporal, con la espalda bien colocada:

- a) Sentados en la silla.
- b) Sentados en una banqueta.
- c) Sentados en un zafu.

Meditación ambulante:

Andar despacio, pasos cortos con el ritmo de la respiración, la expulsión por la boca larga y lentamente, sin forzar.

Beneficios de su práctica:

Relajación profunda.

Eliminar el estrés.

Aprender a crear distancia.

Desarrollar la atención.

Mejorar la concentración.

Aumentar la memoria.

¡Os deseo una buena práctica!