



CURSO DE ATENCIÓN PLENA

Marta Bernardo Cantalapedra
www.lasonrisadelcorazon.es



Dossier creado como apoyo al CURSO DE MINDFULNESS Y DESINTOXICACIÓN DIGITAL realizado en el CFIE de PALENCIA en Noviembre de 2018.

Bienvenido a la práctica de la ATENCIÓN PLENA.

Cuando inicies la práctica de la Atención Plena rápidamente te vas a dar cuenta de los efectos positivos que va a tener en ti.

La atención plena es como una linterna con la que vas a ir iluminando distintos aspectos de ti para hacerte más consciente de cómo te encuentras en cada momento.

Con esta linterna podrás iluminar tu cuerpo dándote cuenta de cómo se encuentran las distintas partes de tu cuerpo.

Podrás iluminar tu respiración y observar cómo es y cómo cambia ante distintas situaciones.

También podrás iluminar tus emociones, dándote cuenta de cómo te sientes en cada momento...

La práctica de la atención plena o mindfulness es un viaje a conocerte mejor, que te va a beneficiar a ti y a todos los que te rodean.

La intención de este curso es que te inicies en la práctica de la atención plena tomando conciencia de la importancia que tiene tu práctica personal para poder practicar posteriormente con tus alumnos en las clases.

En este dossier vas a encontrar todas las prácticas que hemos hecho durante el curso y alguna más para que tengas una gran variedad de prácticas donde elegir.

TE DESEO QUE DISFRUTES PRACTICANDO Y ENSEÑANDO ATENCIÓN PLENA.

¿QUÉ SIGNIFICA LA PALABRA MINDFULNESS?

MINDFULNESS en español se traduce como ATENCIÓN PLENA y quiere decir estar presentes en el momento que estamos viviendo, estar presentes aquí y ahora.

Normalmente estamos haciendo una cosa mientras estamos pensando en otra. Nuestra mente viaja hacia el futuro o hacia el pasado y evita el momento presente.

Pero el pasado ya pasó y no podemos hacer nada por cambiarle y el futuro es desconocido. Si nos centramos en el pasado quizá nos entrará la tristeza y si nos enfocamos en el futuro nos pondremos nerviosos por no saber qué va a ocurrir.

LA ATENCIÓN PLENA TE AYUDA A ESTAR PRESENTE AQUÍ Y AHORA, justo en el momento que estás viviendo, para que te des cuenta de que aquí tienes todo lo que necesitas para ser feliz.

Einstein que fue un gran genio dijo esta frase: “Hay dos formas de vivir la vida: una como si nada es un milagro, la otra pensando en que TODO ES UN MILAGRO”.

Practicar atención plena te ayuda a pensar que cada cosa que vives es un milagro, te ayuda a darte cuenta que cada momento que vives es maravilloso, ¡estás vivo y eso es maravilloso!

Cuando practicas atención plena te centras en lo que estás haciendo y esto hace que las preocupaciones se alejen y que estés más relajado y más tranquilo.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENEN LAS PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA?

Al practicar ATENCIÓN PLENA:

- Mejora tu capacidad de concentración.
- Vas a tener una mayor sensación de calma.
- Si estás estresado o con ansiedad vas a estar mejor.
- Vas a poder controlar mejor tus impulsos y responder de una forma más tranquila a los conflictos que se te presenten.
- Vas a tener mayor capacidad para ver cómo te sientes en cualquier momento y de esta forma vas a poder estar más atento a como se sienten los demás.

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA PODER ENSEÑAR MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA?

- Es importante que conozcas muy bien lo que estás enseñando y eso sólo lo vas a conseguir si tú has practicado muchas veces lo que quieres enseñar.
- También es importante que estés muy tranquilo y relajado al enseñar. Que tu voz muestre serenidad, que tu respiración sea calmada... porque de esta forma los que están a tu alrededor van a contagiarse de esa tranquilidad tuya.
- Y por último es importante pensar que nada de lo que encuentres en tu cuerpo, en tu forma de respirar o de moverte es malo o bueno. NO JUZGUES NUNCA COMO TE SIENTES, LO IMPORTANTE ES SIMPLEMENTE DARTE CUENTA DE CÓMO ESTÁS EN CADA MOMENTO. Si en algún momento te das cuenta de que estás triste, cansado, desanimado...no pienses que eso es malo, simplemente es cómo te sientes en ese momento.

¿POR DÓNDE EMPIEZO PARA PRACTICAR ATENCIÓN PLENA?

Lo más importante antes de empezar a enseñar atención plena es que tú lleves un tiempo practicándola diariamente.

- Así que para practicar tienes que empezar poco a poco. Con cinco o diez minutos una o dos veces al día será suficiente.
- Busca un sitio tranquilo en tu casa donde puedas sentarte cómodamente y donde nadie te moleste. Si estás con alguien en casa dile que necesitas ese rato sin que te interrumpa y si estás sólo asegúrate de que nada pueda distraerte. Cuando llega el momento de practicar todo lo demás puede esperar.
- Resérvate todos los días ese espacio para ti, pensando que es una forma estupenda de cuidarte, **porque sólo si tú te cuidas vas a poder cuidar y ayudar a los demás.**
- Piensa que el rato en el que practicas es un momento para ti, un momento de calma y de relajación.

¿EN QUÉ POSICIÓN ME PONGO PARA PRACTICAR?

En una posición en la que puedas estar atento y despierto. Es muy importante que te mantengas despierto.

Puedes colocarte sentado en una silla con las piernas sin cruzar y los pies apoyados en el suelo. Tu espalda estará un poco separada del respaldo e intenta mantener la postura sin tener tensión en tu cuerpo.

También podrías hacer las prácticas tumbado boca arriba sobre la cama o en una esterilla en el suelo asegurándote de no dormirte.

A ser posible cierra los ojos suavemente aunque si por algún motivo no te gusta cerrarles puedes bajar la mirada al suelo.

¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA PRACTICAR CON TUS ALUMNOS?

A la hora de practicar con ellos reserva todos los días un par de ratitos, los mejores momentos serán al comenzar la mañana o al llegar del recreo y una práctica corta entre 3 y 5 minutos será suficiente. Si no estás con los alumnos en ninguno de esos momentos practica con ellos antes de comenzar tu clase.

¡MANOS A LA OBRA! PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA.

Estas prácticas de atención plena que vas a encontrar a continuación puedes hacerlas dentro de una sesión larga o puedes elegir la que te apetezca y hacerla en cualquier momento del día.

1- EXPLICACIÓN SENCILLA DE LO QUE ES ATENCIÓN PLENA

Es importante que cuentes de una forma sencilla a tus alumnos lo que es. Aquí tienes una explicación sencilla:

“¿Qué es el mindfulness o atención plena? ¿Alguno de vosotros ha escuchado antes estas palabras?”

ATENCIÓN PLENA es estar atento a lo que pasa en este mismo momento, aquí y ahora.

La atención plena nos ayuda a prestar atención a muchas cosas distintas, e incluso a nosotros mismos y damos cuenta de cómo estamos (si estoy cansado, triste, contento...)

También nos ayuda a sentirnos más felices.

Además puede ayudarnos a estar más atentos en las actividades que hacemos todos los días, en las clases, en el recreo... y a disfrutar más de las cosas que nos gustan, practicar algún deporte, cantar, tocar algún instrumento musical...

2- CUERPO ATENTO.

Para practicar el cuerpo atento tienes que sentarte en una silla con los pies apoyados en el suelo, las piernas sin cruzar y la espalda casi sin apoyar en el respaldo y muy estirada. También puedes sentarte en el suelo con las piernas cruzadas a lo indio.

El cuerpo atento está QUIETO y cuando estamos quietos nos damos cuenta de que además se hace el SILENCIO.

La mejor forma de explicar cómo es el cuerpo atento es pensar que es un jardín que acaban de regar. Podemos jugar a ser distintas flores, cada uno elige la flor que más le gusta e imaginamos como estarían esas flores regadas o sin regar.

3- PRACTICAR EL CUERPO ATENTO.

Durante al menos un minuto practicar a estar con el cuerpo atento. Con esto nos vamos a dar cuenta que al estar con el cuerpo atento nos mantenemos en silencio y en calma.

4- PRESENTACIÓN DE LA CAMPANA.

Para esta práctica nos puede servir un cuenco tibetano, unos crócalos, una campana, un triángulo... siempre sonidos que vibren y que la vibración dure un rato.

LA CAMPANA SÓLO SUENA SI VE QUE LOS CUERPOS ESTÁN ATENTOS.

Este sonido lo vamos a utilizar en todas las prácticas que hagamos, siempre al principio y al final. De este modo siempre que escuchemos el sonido nos va a ayudar a relajarnos.

Una vez que les has enseñado el instrumento que has elegido, vas a tocar la campana y les vas a pedir que escuchen con los ojos abiertos para que se den cuenta de cómo es el sonido. Luego podéis comentar cómo es el sonido, que es un sonido muy largo y que se va apagando poco a poco.

5- TOCAR LA CAMPANA.

Para que la campana suene tenemos que tener el CUERPO ATENTO.

Tocar la campana y pedirles que cierren los ojos (a algunas personas no les gusta cerrar los ojos, nunca vamos a obligarlos, si no quieren cerrar los ojos podrán mantenerlos abiertos y mirar hacia el suelo)

Escucharán el sonido con total atención y les pediremos que cuando no escuchen nada, cuando la vibración se haya terminado, levanten la mano.

Esto se puede hacer varias veces seguidas. Al terminar pedirles que abran los ojos.

6- CAMINAR POR LA SALA Y PARAR CON EL SONIDO DE LA CAMPANA.

Caminares tranquilamente en silencio por la habitación y cuando escuchemos el sonido de la campana nos pararemos un rato hasta que el guía vuelva a indicar que volvemos a caminar.

7- RONDA DE TOCAR LA CAMPANA.

Se va pasando la campana uno a uno por las distintas personas y van a tocarla cuando les llegue su turno. Puede hacerse con los ojos abiertos o con los ojos cerrados.

8- PREGUNTAR ¿QUÉ TAL ESTÁIS?

A largo de la sesión se les puede preguntar varias veces cómo se encuentran. De esta forma les vamos a ayudar a que se den cuenta de que estas prácticas les ayudan a estar más tranquilos y relajados.

9- LA MENTE EN UNA JARRA

Necesitamos para esta práctica:

- un bote de cristal transparente, una botella transparente llena de agua o un vaso de agua
- y arena de distintos colores

Nos sentamos haciendo un círculo y se pone el bote en el centro del círculo.

Se les explica que el agua es nuestra mente y la arena nuestros pensamientos.

Cuando estamos nerviosos tenemos muchos pensamientos en nuestra mente.

Podemos preguntarles:

-¿Qué piensas cuando te levantas? Y quizá contesten que piensan en lo que tienen que hacer, o en que tienen que llegar pronto al colegio..

Cada vez que se pregunte a una persona y esta responda, esta persona echará en el recipiente con agua un poco de arena.

-¿Qué piensas cuando has discutido con un amigo?

Y de nuevo por sus pensamientos echamos arena en el bote.

Y así podríamos seguir preguntando hasta que todos echen sus pensamientos en el bote.

Mientras echamos los pensamientos una persona está removiendo con energía la mezcla.

Así podemos ver el revuelo que hay en la cabeza cuando tenemos muchos pensamientos y poner algún ejemplo, por ejemplo: cuando salimos rápido de casa porque vamos a llegar tarde a algún sitio, cuando estoy triste porque un amigo se ha enfadado conmigo.... En esos momentos tu mente es como el bote de cristal en el que giran todos los pensamientos y no puedes ver nada con claridad.

Después vamos a tocar la campana y dejar de agitar el agua y así vamos a ver cómo la arena va depositándose poco a poco en el fondo.

“Esto es lo que pasa cuando hacemos atención plena. Podemos parar y hacer descansar a la mente. Nuestros pensamientos todavía están ahí, pero están en el fondo y nuestra mente se vuelve clara como el agua.”

10-ATENCIÓN PLENA EN EL CUERPO.

Como siempre empezamos la práctica con el cuerpo atento, los ojos cerrados suavemente y tocando la campana.

El guía va a ir pidiéndoles que vayan dirigiendo la atención a las distintas partes del cuerpo. Por ejemplo podría ser: pies, piernas, glúteos, espalda, hombros, brazos, manos, cuello, cabeza, rostro (frente, ojos, entrecejo, mandíbula y boca), pecho y abdomen.

Cada vez que se lleva la atención a una parte del cuerpo se observan las sensaciones que hay en esa zona. Puede que sintamos frío, calor, molestia, dolor, pesadez, ligereza, cosquilleo, bienestar... o puede incluso que no sintamos nada.

Remarcar que nada es bueno ni malo, no ponemos etiquetas, sólo nos damos cuenta de que así es cómo nos sentimos y eso es lo importante.

Para hacer esta práctica tenéis al audio ATENCIÓN PLENA EN EL CUERPO.

11-MINDFULNESS EN LOS SONIDOS.

El objetivo de esta práctica es escuchar de forma atenta todos los sonidos que se pueden escuchar al estar en silencio.

Comenzamos como siempre con cuerpo atento, cerrando los ojos y tocando la campana.

El guía les propone escuchar:

- Los sonidos que llegan desde el interior de la habitación dónde estamos
- Los sonidos que llegan desde el exterior, de otras habitaciones o de la calle.
- Los sonidos que hay en el interior de nuestro cuerpo.

Después compartimos los sonidos encontrados. Puedes preguntar:

- ¿Qué sonido has escuchado que llegara desde esta habitación?
- ¿Qué sonido has escuchado que llegara desde fuera de esta habitación?
- ¿Qué sonido has escuchado de tu propio cuerpo?

Cada uno cuenta lo que ha escuchado.

Al compartir los sonidos que han escuchado de dentro del cuerpo, si no se han dado cuenta de su respiración, es importante que el guía se lo diga y que escuchen su propia respiración.

12-COMPARAR RUIDO Y SILENCIO.

Tras escuchar ruidos se aprecia de una forma más clara el silencio, así que en esta práctica vamos a emitir sonidos todos a la vez. Podemos hacer un recorrido por las vocales y tras este recorrido escucharemos durante unos minutos el silencio.

Como siempre con el cuerpo atento y los ojos cerrados.

Preguntarles: “¿Había silencio total o habéis escuchado algo? ¿Qué habéis escuchado?”

13-MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN

Mostrarles la respiración de una forma exagerada diciendo “dentro” al coger el aire y “fuera” a soltarlo, para que sean conscientes del movimiento de la respiración.

Se pueden guiar unas cuantas respiraciones de esta forma para respirar todos a la vez., puede empezarse a hacer con los ojos abiertos y después estar unos minutos con los ojos cerrados.

Después se les puede proponer que sigan ellos respirando con los ojos cerrados y que repitan en su cabeza esas palabras “dentro” y “fuera”.

14-OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN EN LOS DISTINTOS PUNTOS.

Sentir la respiración en distintos puntos de nuestro cuerpo:

- Poner un dedo bajo la NARIZ y sentir el aire cómo entra frío y cómo sale más caliente.
- Poner una mano sobre el PECHO y observar el movimiento al respirar.
- Poner una mano sobre la BARRIGA y observar el movimiento al respirar.

Puede que haya personas que encuentren otros puntos donde sientan su respiración, quizá la garganta, las costillas... cualquier punto donde hayan sentido su respiración está bien.

Ya con los ojos abiertos se les pregunta en qué punto han sentido mejor su respiración.

Cada uno va a elegir el punto en el que le ha gustado más observar su propia respiración.

15-RESPIRAR UN RATO CON LA MANO SOBRE EL PUNTO QUE HAN ELEGIDO.

Comenzamos como siempre con cuerpo atento, cerrando los ojos y tocando la campana.

El guía les propone durante un rato sentir su respiración en el punto que ellos han elegido.

16-PRÁCTICA DE LAS TRES RESPIRACIONES.

En cualquier momento del día en el aula parar y observar tres respiraciones. Puede hacerse en mitad del trabajo haciendo sonar el cuenco. Una pausa en cualquier momento.

17-BARCO VELERO EN TEMPESTAD.

Dibujamos un velero y las olas del mar. Les preguntamos qué pasa si se mueve un poco de viento, y si el viento es más fuerte, y si el viento se convierte en un huracán...

Preguntamos: “¿Qué hacen los marineros cuando se levanta mucho viento y no quieren que su barco se pierda en el mar?” La respuesta es que LOS MARINEROS ECHAN EL ANCLA CUANDO HAY UNA TEMPESTAD.

Se les explica que cada uno de ellos es el velero y que la tempestad son aquellas cosas que día a día nos hacen pasarlo mal, los enfados, la tristeza, el cansancio... Así que nosotros cuando nos encontremos mal podemos también echar el ancla.

Para nosotros el ancla es respirar en el punto en el que mejor sentimos la respiración. Ese punto especial para nosotros es nuestra ancla.

Se puede escenificar (cada uno en función del movimiento que pueda realizar), imaginando cómo somos veleros y cómo nos moveríamos con viento suave y con viento huracanado. Cuando estemos escenificando una tempestad podemos tocar la campana y poner la mano en el ANCLA, parar en el sitio y respirar. Esto lo podemos repetir en varias ocasiones.

18-ATENCIÓN PLENA EN EL MOVIMIENTO.

Esta práctica consiste en hacer movimientos muy lentos para ser conscientes de cómo el cuerpo va moviéndose poco a poco.

- Podríamos levantarnos de la silla muy, muy despacio.
- Podemos escribir nuestro nombre muy despacio
- O dibujar algo muy sencillo en el aire muy despacio (un corazón, un sol...) incluso se podría pedir que lo hicieran con la mano no dominante para prestar una mayor atención.

Hay muchos movimientos de yoga que pueden hacerse sentados en una silla y que pueden servir para tener conciencia en el movimiento, por ejemplo:

- Levantar un brazo y estirarse hacia el cielo y desde ahí inclinarse al lado contrario. Repetir al otro lado.
- Mover manos haciendo círculos lentos con las muñecas.

- Mover pies haciendo círculos lentamente.
- Sentados extender una pierna y luego la otra.
- Sentados con las manos sobre las rodillas mover la columna. Al coger aire estirar la espalda creciendo, abrir el pecho y elevar la cabeza y al soltar el aire hacerse pequeños bajando la cabeza y llevando la mirada al ombligo.

19-MEDITACIÓN CAMIMANDO.

Puede hacerse de dos maneras:

- Caminando de una forma lenta.
Prestamos atención a un pie y sentimos cómo se va levantando del suelo y somos conscientes de cómo se va apoyando en el suelo de nuevo poco a poco. Y lo mismo con el otro pie y así a cada paso.
- También puede hacerse caminando a un ritmo normal llevando la atención a la respiración en lugar de llevarla a los pasos.

20-PASEO CONSCIENTE POR LA NATURALEZA.

Consiste en **pasear en silencio** llevando la atención a la respiración y centramos en lo que nos llega a través de los distintos sentidos:

- **Atención a lo que vemos**, una práctica muy interesante es pararse frente a un hormiguero en primavera y disfrutar observando la actividad de las hormigas.
- **Atención a lo que olemos**. Tratar de captar los olores que nos rodean.
- **Atención a los sonidos que nos rodean**. Pájaros, viento...
- **Atención a lo que sentimos en nuestra piel al pasear**. El viento en la piel, el calor del sol, las sensaciones de frío o de calor...

21-ATENCIÓN PLENA EN EL CUERPO CON AYUDA DE UN COMPAÑERO.

Este ejercicio consiste en llevar la atención a las distintas partes del cuerpo con ayuda de un compañero. A las dos personas que participan vamos llamarles **A** y **B**.

A estaría tumbada y **B** estaría a su lado. El guía iría nombrando distintas partes del cuerpo y **B** iría poniendo la mano de una forma suave sobre **A** en las partes del cuerpo que el guía nombrara.

También podría hacerse con una pelota de masaje y dar masaje en las distintas partes del cuerpo que el guía nombrara.

También podría hacerse con un fular acariciando las distintas zonas del cuerpo que el guía nombrara.

22-COSQUILLAS EN LA PARTE INTERNA DEL BRAZO.

Este ejercicio requiere una gran concentración.

Es un juego que quizá hayas hecho cuando eras pequeño.

De dos en dos, como antes vamos a llamarles **A** y **B** a las dos personas que participan.

A cierra los ojos, **B** con su dedo índice le hace cosquillas ascendiendo desde la muñeca hasta el pliegue interno del codo, muy despacio y haciendo como caminitos con el dedo. **A** tiene que adivinar cuándo están haciéndole cosquillas justo en la parte interna del codo y cuando lo sienta en esa zona dirá “Ya”. Si no ha acertado, se repite.

23-COMER PASAS CON ATENCIÓN PLENA.

El guía les dice que viene de un planeta lejano y que ha traído algo de su planeta para que prueben, puede inventarse un nombre de lo que lleva, por ejemplo “coso”. Llevará pasas, pero nunca dirá que son pasas, puede que alguna persona diga que son pasas a lo que el guía contestará que no se fíen porque en su planeta ocurren cosas muy extrañas.

Se les va pasando un cuenco con los “cosos” y se pide a cada persona que coja tres.

Comenzaremos con un coso y el proceso se repetirá para los otros dos. Así que les pediremos que sosteniendo el primer coso en la mano:

- Le mire con curiosidad.
- Le toque y vea las partes rugosas y suaves.
- Le huela acercándolo a la nariz.
- Que poco a poco le acerque a la boca y que se dé cuenta de cómo se le llena la boca de saliva
- Que le meta en la boca y le de unas vueltas sin morder y que finalmente muerda y saboree.

Esta práctica puede hacerse con cualquier alimento.

Está muy bien hacerlo con chocolate y con una infusión por ejemplo.

Como precaución antes asegurarse de que ninguno de los alumnos es alérgico.

24-JUGAR A LOS SONIDOS MISTERIOSOS.

Llevar algo que suene de alguna forma especial y escucharlo con los ojos cerrados tratando de imaginar qué es lo que produce esos sonidos. Puede hacerse con un bote de cristal lleno de garbanzos, o un par de nueces chocando o cualquier otra cosa que se te ocurra.

25-OLORES MISTERIOSOS.

Con los ojos cerrados o incluso tapados que vayan oliendo distintos olores. Es muy interesante realizarlo con aceites esenciales, lavanda, limón, menta, eucalipto...

26-PRUEBA DE TACTO

Con los ojos vendados o tapados van a ir tocando distintos objetos y van a tratar de adivinar de lo que se trata.

27-PRUEBA DE LA VISTA

Se les puede enseñar distintas fotografías o dibujos impresos y entre todos tratar de recordar todas las imágenes que han visto.

28-MEDITACIÓN DE LA SONRISA.

Con los ojos cerrados visualizar una persona que les quiere mucho y que les está sonriendo y que se imaginen cómo ellos también sonríen a esta persona para devolverle la sonrisa.

Puede que al final de esta práctica estén sonriendo o que sientan el bienestar que les ha producido imaginarse que estaban sonriendo.

Una vez que han conectado con esa sonrisa les vamos a pedir que sigan atentos a su respiración y que sonriendo repitan al respirar:

- Al coger el aire “sonrío”
- Al soltar el aire “me siento bien”.

Como siempre se les podría acompañar unas cuantas veces hasta que lo hicieran solos.

Al terminar preguntarles: “¿Cómo te sientes ahora?” normalmente contestarán que muy bien y relajados.

Y decirles para reforzar la sensación “¿Ves lo sencillo que es sentirte bien?”

29-CONTAR RESPIRACIONES.

Con los ojos cerrados y como siempre con el cuerpo atento van a llevar la atención a la respiración, a su anda.

- Cada vez que cojan aire cuentan uno y cuando suelten el aire se cuenta de nuevo uno.
- En la segunda respiración al coger el aire cuentan dos y al soltarlo de nuevo dos.
- En la tercera respiración al coger el aire cuentan tres y al soltarlo de nuevo tres.
- Al llegar a tres se vuelve a empezar por el uno.

Al principio es importante acompañarles con las respiraciones e ir contando en alto para todos y luego dejarles para que sigan.

Es muy importante resaltar que no pasa nada si se pierden o si dejan de contar y se ponen a pensar. Lo importante es darse cuenta y volver a la respiración.

Es muy importante adaptar esta práctica al grupo y para hacerlo más o menos sencillo. Otras posibilidades serían:

- Contar del 1 al 4 haciéndolo cada vez que se coja o se suelte el aire. 1 al coger aire, dos al soltar, tres al coger, cuatro al soltar y volver a empezar en el 1.
- Cuando conozcan muy bien estos ejercicios cualquiera de los dos podría hacerse contando de atrás hacia delante.

30-REPETIR PALABRAS O FRASES AL RESPIRAR.

Para acompañar la respiración pueden utilizarse palabras. Las palabras serán sencillas y que nos transmitan algo bonito.

Por ejemplo podemos utilizar "CALMA" al coger aire y "RELAX" al soltarlo.

También podría ser "TRANQUILO" al coger el aire y "SONRÍO" al soltarlo.

TRANQUILO-FELIZ.

CORAZÓN-ALEGRE.

AMOR-GRACIAS.

Cualquier grupo de palabras estará bien. Puede cada uno elegir las palabras que quiera y podremos practicar juntos con las palabras que proponga un compañero.

31-MEDITACIÓN DE LOS CINCO DEDOS.

Poner una mano sobre una mesa o sobre la pierna. Con el dedo índice de la otra mano se va recorriendo el contorno de la mano que está apoyada, se recorre dedo a dedo coordinado con la respiración.

Comenzamos por el dedo pulgar subiendo de la base de la mano a la uña al coger el aire y bajando al soltarlo. Y de esta forma se recorren los cinco dedos de la mano.

MUY IMPORTANTE PARA TODAS LAS PRÁCTICAS EN LAS QUE SE OBSERVE LA RESPIRACIÓN. NUNCA VAMOS A FORZAR LA RESPIRACIÓN, SE DEJARÁ QUE EL CUERPO RESPIRE A SU RITMO Y RESPETANDO ESE RITMO Y FORMA DE LA RESPIRACIÓN NATURAL SE HARÁ LA PRÁCTICA.

32-MEDITACIÓN DE LA GRATITUD.

Pensar en diez cosas que nos hayan hecho sentir bien en el día. Contarlas con los dedos.

Cómo son muchas cosas al final vamos a dar las gracias por cosas muy pequeñas, por la comida tan rica que hemos tomado, por el día de sol, por el día de lluvia, por un compañero que me ha sonreído o me ha hecho un favor...

33-BONDAD AMOROSA, GRATITUD.

Tumbados o sentados invítarles a visualizar frente a ellos a una persona que normalmente esté cerca de ellos que les haga sentir muy bien (podría ser una mascota incluso). Invítarles a recordar los momentos felices que hayan pasado juntos con el mayor número de detalles posible. Cuando estén recordando la situación preguntarles:

¿Qué escuchas?

¿Qué sientes al recordar esta situación?

¿Cómo y dónde lo sientes?

Se podría incluso poner una forma y una textura, por ejemplo, “tengo una sensación en el pecho como si fuera una pluma muy suave que me acaricia y se mueve...”

Cuando estén totalmente centrados en ese recuerdo pedirles que se pongan la mano en el corazón y envíen el siguiente mensaje a la persona o animal que están visualizando.

“Gracias por hacerme tan feliz, gracias por estar a mi lado, te deseo que seas muy feliz”

34-TEATRILLO DE LAS EMOCIONES.

Se propone a una persona que en silencio haga los gestos que haría si estuviera enfadado por algo y los demás tienen que tratar de adivinar cómo se siente, es decir que emoción está representando.

Una vez que hayan adivinado de qué emoción se trata se puede pedir el grupo que cierren los ojos y que recuerden un momento en el que se hayan enfadado por algo y que se den cuenta de cómo lo sentían en su cuerpo.

La intención es localizar en el cuerpo las sensaciones físicas que nos producen las distintas emociones.

Luego con los ojos abiertos comentarán las distintas sensaciones. Uno puede que sienta el enfado en sus piernas, otro quizá lo sienta en el estómago o quizá otro en la garganta... lo importante es que se den cuenta de cómo les hace sentir las distintas emociones.

Se repetiría con cualquier otra emoción, alegría, nerviosismo...

35-TERMINAR LA SESIÓN

Esta puede ser una buena forma de acabar la sesión.

- Preguntarles cómo se sienten tras practicar la ATENCIÓN PLENA. Reforzar ese sentimiento diciéndoles que la práctica de la atención plena nos hace sentir como en casa, como esos días de lluvia que estamos en casa calentitos junto a las personas que queremos.

- Extendiendo los brazos al frente y dándose un abrazo muy grande cada uno a sí mismo.
- Cantando la siguiente canción:
“Escucha, escucha, este bello sonido, que me devuelve a mi verdadero hogar”
Se puede acompañar con gestos acabando con las manos en el corazón al decir la palabra hogar.

GUIÓN PARA SEGUIR EN TODAS LAS PRÁCTICAS

Ahora que conoces todas estas prácticas de atención plena sólo te queda conocer alguna recomendación básica para poder enseñarlas.

Antes de enseñar tómate un tiempo para centrarte y respirar. Es muy importante que estés tranquilo cuando enseñas atención plena.

Seguiremos los siguientes pasos en cada práctica:

- INVITA A TUS ALUMNOS A ADOPTAR UNA POSTURA ATENTA.
- TOCA UNA CAMPANA, UN CUENCO, UN TRIÁNGULO, UNOS CRÓTALOS O CUALQUIER INSTRUMENTO QUE VIBRE.
- Di a tus alumnos: “TOMA TRES RESPIRACIONES MÁS PROFUNDAS SINTIENDO CÓMO ENTRA CÓMO SALE EL AIRE”.
- Di a tus alumnos: “OBSERVA SI TIENES ALGUNA TENSIÓN EN EL CUERPO Y SI ES ASÍ TRATA DE AFLOJARLA”.
- **COMIENZA CON LA PRÁCTICA QUE HAYAS ELEGIDO HACER DE TODAS LAS QUE TE HE EXPLICADO ANTERIORMENTE.**
- Para terminar di a tus alumnos: “TOMA UNA RESPIRACIÓN MÁS PROFUNDA Y CUANDO EL SONIDO DEL CUENCO DESAPAREZCA POR COMPLETO VE ABRIENDO LOS OJOS LENTAMENTE.”
- **VUELVE A HACER EL SONIDO CON EL QUE EMPEZASTE** (cuenco, crótalos, triángulo...)

LIBROS RECOMENDADOS

Te recomiendo estos dos libros estupendos con prácticas muy sencillas y variadas.



Y nada más que agradecerte tus ganas de aprender a practicar atención plena y de practicarla con tus alumnos.

Practica la atención plena en cualquier momento de tu día a día, esta va a ser una de las partes más importantes de tu práctica. Mientras estés cocinando, o de camino al autobús, mientras te lavas las manos o los dientes.... Aprovecha cualquier momento para volver al momento presente sintiendo tu respiración.

Te animo a que practiques a diario las prácticas de atención plena y experimentes sus efectos y desde esa experiencia compartas con los demás lo que has aprendido, haciendo tuya esa máxima de “Cuidate para poder cuidar a los demás”.

Te deseo que disfrutes practicando y enseñando ATENCIÓN PLENA.