

Tip 20: Mindfulness en movimiento

(extraído de Educación Mindfulness de Daniel J. Rechtschaffen)

- *Ahora que ya somos conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo, vamos a ver qué siente este cuerpo en movimiento. Vamos a tomar un lápiz y escribir nuestro nombre a cámara lenta. Escribimos nuestro nombre tantas veces al cabo del día que lo más probable es que ya lo haya hagamos con piloto automático. Vamos a hacerlo tan despacio que nos fijemos en cada movimiento en cada contacto del lápiz contra nuestros dedos y en el peso y el roce del lápiz sobre el papel. ¿Qué has sentido al moverte tan despacio y tan consciente?*
- *Ahora que puedes ser consciente de los movimientos menores de tu cuerpo, puedes llegar a ser consciente mientras andas. Para empezar, vamos a ponernos de pie a cámara lenta.*
- *Antes de ponerte de pie, puedes notar cómo se te preparan los músculos y el cuerpo. Tu cuerpo es una máquina maravillosa, con músculos, huesos, tendones y un sistema nervioso que envía mensajes a todas esas partes.*
- *Mientras nos ponemos de pie despacio, observa si puedes ser consciente de cada inclinación, de cada flexión y de cada músculo que se contrae y se relaja. ¿Qué has sentido al ponerte de pie tan despacio?*
- *Cuando eras un niño pequeño, no sabías andar; pero ahora andas tanto que ni siquiera tienes que pensar en ello.*
- *Vamos a empezar levantando un pie inspirando; después, dejamos caer el pie mientras espiramos. Sin moverte del sitio, observa las sensaciones de tu cuerpo cuando inspiras y espiras, levantando los pies y dejándolos caer. Cuando estés preparado, andaremos por la sala en círculo, procurando no tocarnos unos a otros, sintiendo como nos suben y nos bajan los pies. Sentimos el suelo bajo nuestros pies y el movimiento de vaivén de nuestros cuerpos. Ahora, vuelve al punto de partida. ¿Qué has sentido?*