

## **Tip 26: Ejercicios de concentración**

### ***Concentración individual***

- *Con los ojos cerrados, sentaros en el suelo en una postura cómoda con la espalda recta y relajada a la vez, descansando las palmas de tus manos sobre la parte superior de sus rodillas.*
- *Pon toda tu atención en el contacto entre tus palmas y tus rodillas, y nota las sensaciones que sientes allí.*
- *Ahora vas a escuchar una música. (Poner una música suave) Cuando la música comience, empieza a mover lentamente sus manos hacia arriba, poniendo atención al movimiento de tus músculos, siguiendo todas las sensaciones que puedas notar a medida vas moviéndote. Los codos están relajados cerca del cuerpo y el movimiento de tus manos es continuo.*
- *Pon atención en hacer movimientos suaves, sin sacudidas. Mantén todo el rato tu atención en las sensaciones que van surgiendo y cambiando.*
- *Sigue así, sin variar la posición de las palmas, hasta unos 20 cm de las rodillas. Una vez allí, gira las manos lentamente hasta quedar palma frente a palma. Entonces focaliza la atención en percibir la sensación de contacto sutil entre las dos palmas el movimiento continuo.*
- *Las manos van acercándose una a la otra hasta que se tocan firmemente, palma contra palma. Permanece con las manos en contacto unos momentos sintiendo el contacto físico, y luego, con la misma conciencia como hasta ahora, empieza el viaje de regreso hasta que tengas las manos de nuevo descansando las manos sobre las rodillas.*

### ***Concentración en un objeto***

- *Concentrarte en un objeto y cada vez que se pierdas la concentración, chasquear los dedos y vuelves a dirigir la atención al objeto, tranquilamente, sin sentirte mal por haber perdido la atención. Lo interesante del ejercicio es darte cuenta de que has perdido la atención y volver al objeto.*