

Tip 27: Dejar posar la brillantina

Para la práctica de hoy vamos a usar una bola con brillantina, de las que, al agitar, se enturbia el agua con la brillantina. Si no disponemos de una en casa, se puede conseguir el mismo efecto con una jarra de agua y una cucharada de bicarbonato. También se puede hacer una manualidad creando un bote con brillantina. Hay muchos vídeos en Youtube que indican cómo hacerlo.

- *Vamos a empezar bailando un par de canciones con mucho ritmo, haciendo aquellos movimientos que me apetece que salgan de mi cuerpo.*
- *Nos sentamos en el suelo o en una silla.*
- *¿Puedes describir cómo se encuentra tu cuerpo cuando estás estresado?, ¿puedes describir cómo está tu mente cuando te estresas?, ¿eres capaz de pensar con claridad cuando estás tenso?*
- *Cuando la bola está quieta, como en este momento, ¿consigues ver el otro lado a través del agua?*
- *¿Qué crees que ocurrirá si la agito?, ¿serás capaz de ver a través del agua? (Agita la bola. La brillantina formará un remolino y el agua se enturbiará.)*
- *Ahora coloca una mano sobre el ombligo y siente la respiración. (Deja de agitar la bola y la brillantina se asentará.)*
- *¿Puedes ver ahora a través del agua?*
- *¿Qué ha pasado con la brillantina? ¿Ha desaparecido? No, sigue ahí. Los pensamientos son como esa brillantina. Nuestra mente puede llegar a agitarse tanto que nos impide pensar con claridad; pero si sentimos la respiración y no hacemos caso de los pensamientos, estos se asientan y somos capaces de pensar con claridad de nuevo.*
- *Vamos a probar otra vez. (Repite la demostración.)*