

HOJA DE EJERCICIOS 1.3: QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA Y LA CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN



¿Qué es la atención plena?

La atención plena es ... la conciencia que surge de prestar atención, adrede, en el momento actual, sin juzgar.

Jon Kabat-Zinn
Coming to Our Senses (2005)

El aprendizaje y la práctica de la atención plena con la meditación puede ayudarnos a:

- Potenciar los sentimientos positivos.
- Disfrutar las experiencias agradables de la vida cotidiana.
- Disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión.

La práctica de la atención plena nos ayuda a advertir lo que sucede en nuestro interior (pensamientos, sentimientos y sensaciones) y a nuestro alrededor (imágenes, olores, contactos y sonidos).

Los beneficios de practicar la atención plena pueden ser, entre otros:

- Dormir mejor.
- Afrontar el estrés y las experiencias traumáticas.
- La posibilidad de estar más conectada con su bebé.

Practicaremos varias meditaciones breves que puede utilizar mientras esté sentada, de pie, acostada y durante las actividades diarias para calmarse.

Conciencia de la respiración

- *Conéctese consigo misma.* Podemos comenzar tomándonos unos momentos para llegar y acomodarnos donde nos sentamos; perciba su mente y su cuerpo. Deje que sus párpados se vuelvan pesados, suavice su mirada o cierre los ojos, si le resulta cómodo. Reconozca cómo se siente y avance.
- *Lleve lentamente su atención a su respiración.* Preste atención al hecho de que está respirando, perciba el movimiento del aire cuando entra en su cuerpo y sale por la nariz o la boca. Simplemente perciba la sensación de respirar, justo ahora, en este momento.
- *Respire varias veces con atención plena.* Sin sentir la necesidad de cambiar la respiración de manera alguna, preste atención a la sensación del aire cuando entra por la nariz, y cómo sube y baja su pecho cuando los pulmones se expanden y se relajan. Observe si puede sentir el aire al entrar, pasar por los pulmones y alojarse en la parte más profunda de su vientre. Sienta cómo se expande el vientre cuando el aire entra en todo su cuerpo y retrocede hacia la columna vertebral al exhalar.
- *Preste atención a la distracción de la mente.* Si se distrae por un pensamiento o sonido no relacionados en algún lugar de la habitación, sin juzgar, vuelva lentamente a dirigir la atención a su respiración y a observar la sensación de inhalar y exhalar en todo su cuerpo.
- *Regrese lentamente a la habitación.* A su propio ritmo, inhale y exhale tres veces con normalidad y naturalidad (realice una pausa para permitirle a la participante inhalar y exhalar). Cuando esté lista, en la siguiente inhalación, separe y abra los párpados, y regrese a la habitación y al momento actual. Tómese unos minutos para pensar en la sensación que le produjo esta práctica, concentrándose solo en su respiración durante un par de minutos.