

La UPRL informa

Mindfulness en Confinamiento

II: Ejercicios

La experiencia de los practicantes de mindfulness, durante siglos, apunta a que es muy útil la práctica controlada, una práctica de “laboratorio”. En este caso focalizamos la atención en tareas concretas durante un intervalo de tiempo definido. Así, pasamos a detallar algunas prácticas que pueden ser interesantes en este periodo de confinamiento:



Photo by [Motoki Tonn](#) on [Unsplash](#)

1. Atención plena a la respiración. Podemos focalizar la atención en el acto de inspirar, la pausa natural que sigue, el acto de espirar y la subsiguiente pausa. Nos centramos en las sensaciones del aire al entrar y al salir. La clave está en no variar el ritmo ni la intensidad de la respiración. En todo caso puede haber un leve matiz de aumento en el momento de la inspiración.

2. “Body-scan”. La práctica hace referencia a sentir el cuerpo, a detenernos en cada parte del cuerpo y concentrarnos en la “sensación” del cuerpo. Según las escuelas de trabajo puede hacerse desde los pies a la cabeza o bien desde la cabeza a los pies. Relajamos y percibimos casa uno de los músculos del cuerpo (En la siguiente nota informativa se explica con detalle la práctica del body-san.)

3. Comida “mindful”. El momento de comer puede ser un momento de silencio y atención. De nuevo estamos atentos a la posición y sensación del cuerpo, a los sabores y colores de los distintos platos. Se intenta mantener la comida en un estado de calma y hablar lo menos posible.

4. Caminar consciente. El tiempo de confinamiento nos ofrece la oportunidad de una práctica muy habitual en oriente que consiste en caminar en un espacio definido con consciencia de la sensación de los pies y las piernas mientras nos desplazamos. Es un caminar lento y pausado que puedes realizar recorriendo tu casa. El énfasis está en ser capaz de dividir tu atención y otorgar un 50% a la



Photo by [Erol Ahmed](#) on [Unsplash](#)

La UPRL informa

sensación de tu cuerpo y el otro 50% al pensamiento ordinario. La zona más fácil para empezar es la sensación de la planta de los pies.

5. Cepillarse los dientes. Lavarse las manos. Son momentos excelentes para la práctica: estamos solos y hay un intervalo de tiempo muy acotado. Se trata de mantener la sensación del cuerpo y de las manos especialmente junto a las sensaciones que percibimos del exterior: el agua en las manos, el sabor en la boca, los ruidos del vecino, la música que se oye a lo lejos, ruidos de la calle,... Focalizamos la atención en las manos o en la boca, según el caso.
6. Estiramientos, ejercicio suave. Mindfulness no se orienta a estar parado o rígido. La consciencia sobre el cuerpo en los ejercicios suaves es una práctica excelente. La práctica de estar presente en este caso, puede extenderse durante unos diez minutos.

Finalmente la práctica básica en mindfulness es el trabajo de atención en silencio. Es un trabajo realizado preferentemente en posición sentada: La espalda recta si es posible. Aquí podemos incorporar todo lo aprendido en las otras prácticas: aceptación del momento presente; atención a la respiración; body-scan;...



Photo by [Timo Volz](#) on [Unsplash](#)