

SESIÓN 3 y 4: Prácticas profesorado

¿Qué parte de tu cuerpo respira?

Práctica Formal

Adopta una postura relajada pero atenta, con la espalda recta, en un lugar en el que no vayas a ser interrumpido. Toma conciencia de tu postura y detecta suavemente si hay en ella tensiones innecesarias. Si es así procede a soltar esa zona...

Puedes permanecer con los ojos cerrados o abiertos, como creas que te ayuda más...

.....

Date cuenta de que estás respirando, observa tu respiración... tal y como es, es perfecta... Hay muchas sensaciones corporales asociadas a la respiración y para cada uno de nosotros, unas son más evidentes que otras... Eso es lo que ahora te dispones a explorar...

Cada uno sentimos la respiración más intensamente en alguna parte del cuerpo, de forma más evidente... Pon tu atención en la respiración tal y como es, sin tratar de modificarla...

Síguela en su entrar... y salir... date cuenta de cómo pasa por tu cuerpo prestando atención a su recorrido, y dejando flotar la pregunta **¿Dónde la siento más claramente?**...

.....

¿En la nariz...?... ¿En su recorrido hacia los pulmones...?... ¿En el movimiento expansivo de clavículas... pecho...?... ¿En la elasticidad del diafragma, como un globo...?... ¿En el vientre inflándose y desinflándose...?... ¿Con qué parte de mi cuerpo siento “que respiro” con mayor claridad?... **Localiza “la parte de tu cuerpo” con la que tú respiras y asíéntate en ella... acompañando su sensación, su movimiento... Respira desde ahí...**

.....

Cuando te pilles distraído, con la mente vagando en algún lugar, tráela de nuevo suavemente al movimiento de tu cuerpo que, como un balanceo natural, acompaña a tu respiración... Pacientemente, sin enfadarte contigo... Vuelve tantas veces como sea necesario a traer tu atención a este ejercicio de “respirar con tu cuerpo”...

.....

Cuando transcurra el tiempo, haz algunas respiraciones más profundas, vuelve a tomar conciencia de tu cuerpo y su postura, y finaliza el ejercicio.

Habitualmente atendemos más a los otros, a lo que sienten, dicen y hacen. Es raro que nos tratemos a nosotros mismos con igual cuidado y consideración. Durante esta semana atiéndete con la misma solicitud con la que lo harías con alguien que aprecias mucho.

Escoge el momento que mejor te venga, pero no lo dejes de practicar. Son sólo unos minutos....

Siéntate cómodamente, (ojos abiertos o cerrados) y nota lo que se siente al estar en tu cuerpo.

Fíjate en las sensaciones del cuerpo, cómo van y cómo vienen, sin prestar atención a ninguna de ellas en particular. Si es una sensación agradable, percíbela y déjala ir. Si es desagradable, también la percibes y la dejas ir.

¿Quizás sientes calor en las manos, presión sobre el asiento, hormigueo en la frente? Puede que descubras lo cansado que estás, o un ligero embotamiento en la cabeza. O por el contrario te sientas despejado, activo y lleno de vitalidad...

Observa estas sensaciones y observa lo que sientes.

Observa lo que aparezca, una sensación tras otra.

...Atiéndete...

Deja flotar la siguiente pregunta: ¿Qué necesito en este momento?

Al finalizar decide si quieres y puedes, o no, darte lo que en este momento crees que necesitas...