



Leccion 3

MINDFULNESS Y EL ESTRÉS

FACILITADOR: CYNTHIA YACTAYO LOAYZA



Práctica 1: Uva pasa

Antes de empezar: busca un lugar cómodo y sin interrupciones. Procura usar una pequeña pasa o arándano para la práctica. Tómate unos 20 minutos para poder realizarla práctica completa.

Realiza algunas respiraciones profundas y relajantes. Se, en todo momento, consiente de la intención de estar presente mientras realizas esta práctica. Para iniciar puedes imaginarte que vienes de algún otro lugar y que es la primera vez que te acercas a un objeto así (uva pasa) para favorecer, desde el principio, la mente de principiante.

Toma la pasa y:

1. Pon la pasa en la palma de tu mano. Sostenla como si fueses la primera vez que te enfrentas a este objeto. ¿Qué sientes con este contacto? ¿Puedes dimensionar el peso y el contacto de la pasa en la palma de tu mano? Mantente unos segundos en esta práctica.

2- Observa ahora detenidamente tu pasa. Tal vez puedas observar qué colores la componen.

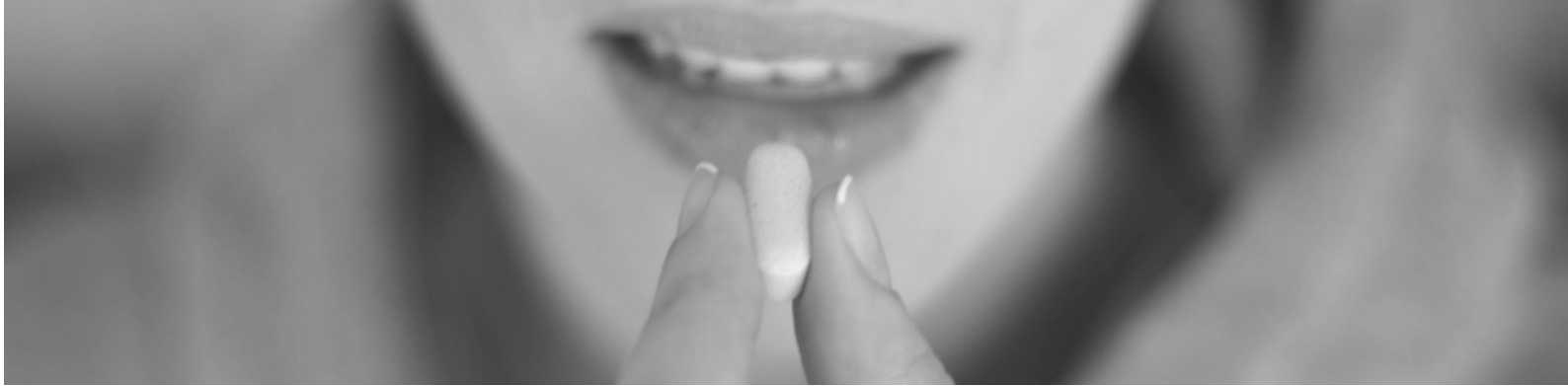
¿Notas algún brillo especial en tu pasa? ¿Puedes diferenciar alguna tonalidad o tonalidades que emerjan a la vista cuando la miras más de cerca? ¿Qué contornos y pliegues saltan a la vista?

3- Ahora toma la pasa entre tus dedos y comienza a tocarla suavemente. Intenta recorrer toda su forma de un lado a otro. ¿Qué sensaciones descubres al moverla entre tus dedos? ¿Notas zonas de diferente textura o densidad? Tal vez hay zonas más pegajosas que otras.

4- Ahora acerca la pasa a tu oído para escuchar qué sonidos emerge de ella. Apriétala un poco y muévela para ver qué ocurre.

5- Acércate la pasa a la nariz y huele unos instantes su aroma. ¿Cómo huele? Si no sientes ningún olor toma eso en conciencia también. Tomate unos momentos para realmente sentir, desde la nariz, la pasa.

6- En este momento, pon la pasa en tus labios y pásala suavemente como si te los pintaras con ella. Percibe el tacto de la pasa en tu boca. Nota cualquier sensación, o pensamiento que emerja en este momento.



Ahora deposítala un momento sobre la punta de tu lengua, sin tragarla. Sin masticar, explora un poco las sensaciones nuevas que emergen. Puedes moverla de un lado a otro si deseas. ¿Notas algún impulso o pensamiento en especial?

7.-Ahora deposítala un momento sobre la punta de tu lengua, sin tragarla. Sin masticar, explora un poco las sensaciones nuevas que emergen. Puedes moverla de un lado a otro si deseas. ¿Notas algún impulso o pensamiento en especial?

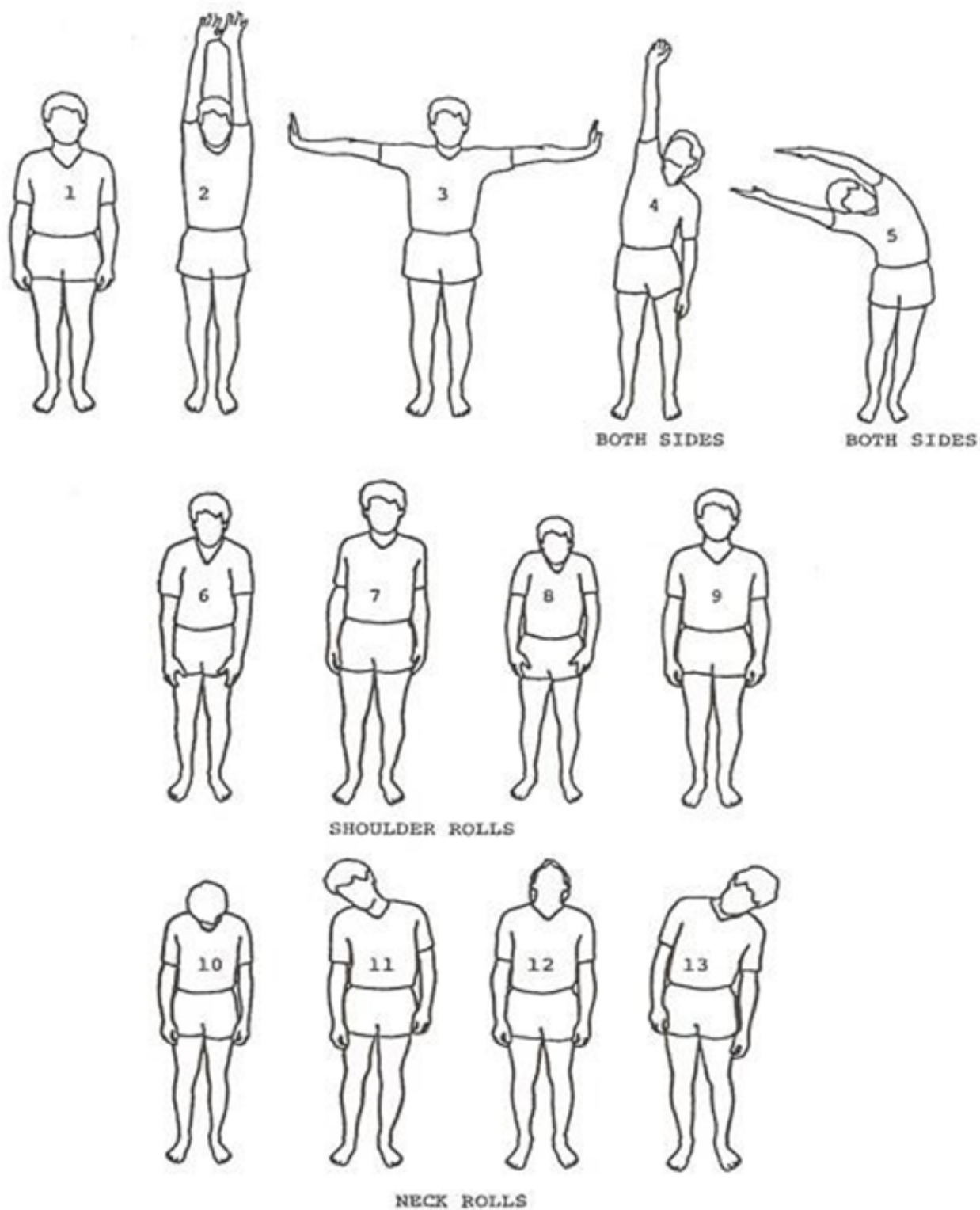
8- Comienza ahora a tragar la pasa, lentamente. Experimenta el momento anterior a tragarla, nota como la garganta se dispone a recibir la pasa a medida que la tragas. Se consiente de cómo pasa por tu tráquea y mira ver si puedes sentir como desciende hasta el estómago.

9- Toma conciencia del post efecto de la pasa. ¿Qué sensaciones percibes? ¿Qué pensamientos notas en este momento? ¿Notas el sabor en tu boca?
Opcional: Ahora, toma la segunda pasay cómela. Intenta observar cualquier pensamiento, sentimiento o sensación que surja, mientras comes la uva pasa. Presta atención a todo lo que emerge en tu conciencia, sin intentar cambiar nada.

Para finalizar, si lo deseas, puedes escribir tu experiencia y reacciones.



Práctica 2: Mindful Yoga posiciones de piel.



Práctica 2: Mindful Yoga posiciones de piel.



A black and white photograph of a woman with long dark hair, seen from the side, adjusting a weight on a piece of gym equipment. The equipment has a large, curved metal frame and a weight stack. The woman is wearing a dark jacket. The background is bright and slightly out of focus.

**Vacía tu bolsillo en
tu mente, y tu mente
llenará tu bolsillo.**

**BENJAMÍN
FRANKLIN**

**Este material ha sido producido integralmente por Crecimiento
Training. Está prohibida su reproducción total o parcial de
cualquier forma, sin previa autorización.**

CRECIMIENTO 