



## Leccion 4

# OBSERVANDO HÁBITOS Y PENSAMIENTOS

FACILITADOR: CYNTHIA YACTAYO LOAYZA



## Práctica 1: Escáner corporal

Tiempo: de 20 a 45 minutos.

Tocamos la campana, o atendemos al temporizador para iniciar el ejercicio. Inicia la meditación tomando una postura cómoda, de preferencia tumbado. Si crees que puedes dormirte, evita cerrar los ojos. De lo contrario mantén los ojos cerrados. Inicia la meditación con las siguientes instrucciones:

- Haz el firme propósito de no moverte. En caso de que sea necesario, evita movimientos rápidos y bruscos. Procura que éstos sean suaves y lentos
- Abandona todo propósito o deseo de conseguir/sentir algo. Observa tus expectativas y déjalas a un lado.
- Toma conciencia de tu cuerpo como un TODO. Siente la forma entera de tu cuerpo.
- Observa su totalidad de la cabeza a los pies
- Comienza a sentir tu propio peso, el contacto con el suelo. Percibe cómo te hundes ligeramente con cada respiración. Siente tu cuerpo completo relajado y presente.
- Pon atención a la respiración. Observa cómo el abdomen sube y baja cada vez que entra y sale el aire. Todo tu cuerpo se mueve ligeramente cuando respiras. Siente el movimiento del abdomen. Siente el movimiento más sutil de otras partes de tu cuerpo como los hombros, brazos y espalda. Tal vez logres sentir alguna otra zona más como la garganta o incluso los pies.
- Usa la respiración para profundizar tu relajación. Tal vez reconozcas algunas zonas de tu cuerpo con mayor tensión. Lleva la respiración a esas zonas y siente cómo se relajan. Ayúdate de tu respiración para estar más relajada y destensar aquellas partes más cargadas.



- -Dirige nuevamente tu atención al recorrido del aire. Percibe cómo este entra y sale por la nariz. Ahora puedes notar cómo entra por las fosas nasales, baja hasta el diafragma y comienza el recorrido inverso. Siente cómo tu respiración es suave y natural sin que hagas nada, sin que la fuerces. Permítete respirar de una forma natural, sin pretender cambiarla. Sigue respirando suave y profundamente. Siente cómo el abdomen se hincha en cada respiración y cómo regresa a su estado anterior sin prisa y sin pausa. Observa tu respiración. Con cada espiración relajas y serenas tu cuerpo y tu psique. Con cada exhalación vacías tu cuerpo y tu psique.
- -Es probable que lleguen distracciones. Deja que los pensamientos sean tal y como son. Observa los pensamientos como eventos pasajeros que vienen y van, como nubes en el cielo abierto. Sin juzgar tus pensamientos, sin interpretar tu situación, regresa al ejercicio con cariño y amabilidad.
- Acepta cualquier sensación que encuentres. Si alguna de ellas es agradable, permítela estar sin aferrarte a ella. Si alguna es desagradable, permítela estar sin aferrarte a ella. Tenemos la tendencia a aferrarnos a lo que nos gusta y rechazar lo que nos desagrada. Procura en esta ocasión simplemente visualizar las sensaciones, cualquiera que haya, sin pretender cambiar nada.
- Abre, ahora, el foco de tu conciencia como si fuera una linterna para observar las sensaciones en las distintas partes de tu cuerpo. Imagina que tu conciencia es un foco que te permite ver con mayor claridad las distintas zonas de tu cuerpo abriéndote a sus sensaciones. Puede ser que algunas partes de tu cuerpo tengas menos sensaciones que en otras. Así está bien, no intentes cambiar nada. Es normal. Poco a poco irás desarrollando una mayor agudeza antes las diversas sensaciones corporales.
- Inicia el recorrido por la parte izquierda de tu cuerpo. Comienza a subir por el pie izquierdo, pantorrilla, muslo. Pie derecho, pantorrilla, muslo. Genitales y glúteos. Abdomen y cintura. Torso, pecho. Mano izquierda hasta el hombro. Mano derecha hasta el hombro. Cuello. Cara y cuero cabelludo.
- Vuelve a sentir tu cuerpo como un todo. Observa qué ha cambiado y qué hay de nuevo en esta situación.




## Práctica 2: Caminata plenamente consciente

Busca un lugar donde puedas caminar con cierta intimidad. Al ser una práctica de mindfulness la caminata consciente implica la misma actitud determinarnos a estar plenamente presentes mientras estamos realizando la práctica. Comienza por la postura montaña de pie, sintiendo unos momentos tu respiración (tal como se práctica en la meditación de la respiración consciente) por unos instantes.

Puedes elegir hacerlo en línea recta o en dirección giratoria. También puedes ir y venir de un lado al otro, si el espacio o las circunstancias lo requieren o así lo deseas. Desde la montaña de pie, dirige tu mirada hacia el suelo delante, mirando aproximadamente a 1.5 metros de distancia. Ahora adelanta el pie y apoya el talón, siente la manera en que esa parte de tu cuerpo se apoya en el suelo y acompáñalo con una inspiración prolongada. Ahora apoya la parte delantera del mismo pie, realizando una exhalación prolongada. Continúa de esta manera sincronizando tu respiración con el caminar. Da pasos lentos. Recuerda que la práctica no consiste en llegar a ningún lado, sino en estar presente en cada paso. En llevar la conciencia a cada movimiento y paso estando ahí en ese sutil movimiento hacia delante. Trae, cada vez que notes que se ha ido, a tu mente al caminar. Vuelve con amabilidad cada vez que notes que te has ido.

Al finalizar, mantente en la postura de montaña de pie unos momentos. Indaga: ¿Qué vivencia tengo en este momento? ¿Cómo es estar así? ¿Qué estoy notando en este preciso momento en primer plano?



**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** 