



Taller de *Mindfulness*

A Coruña - enero 2019



sentir la experiencia

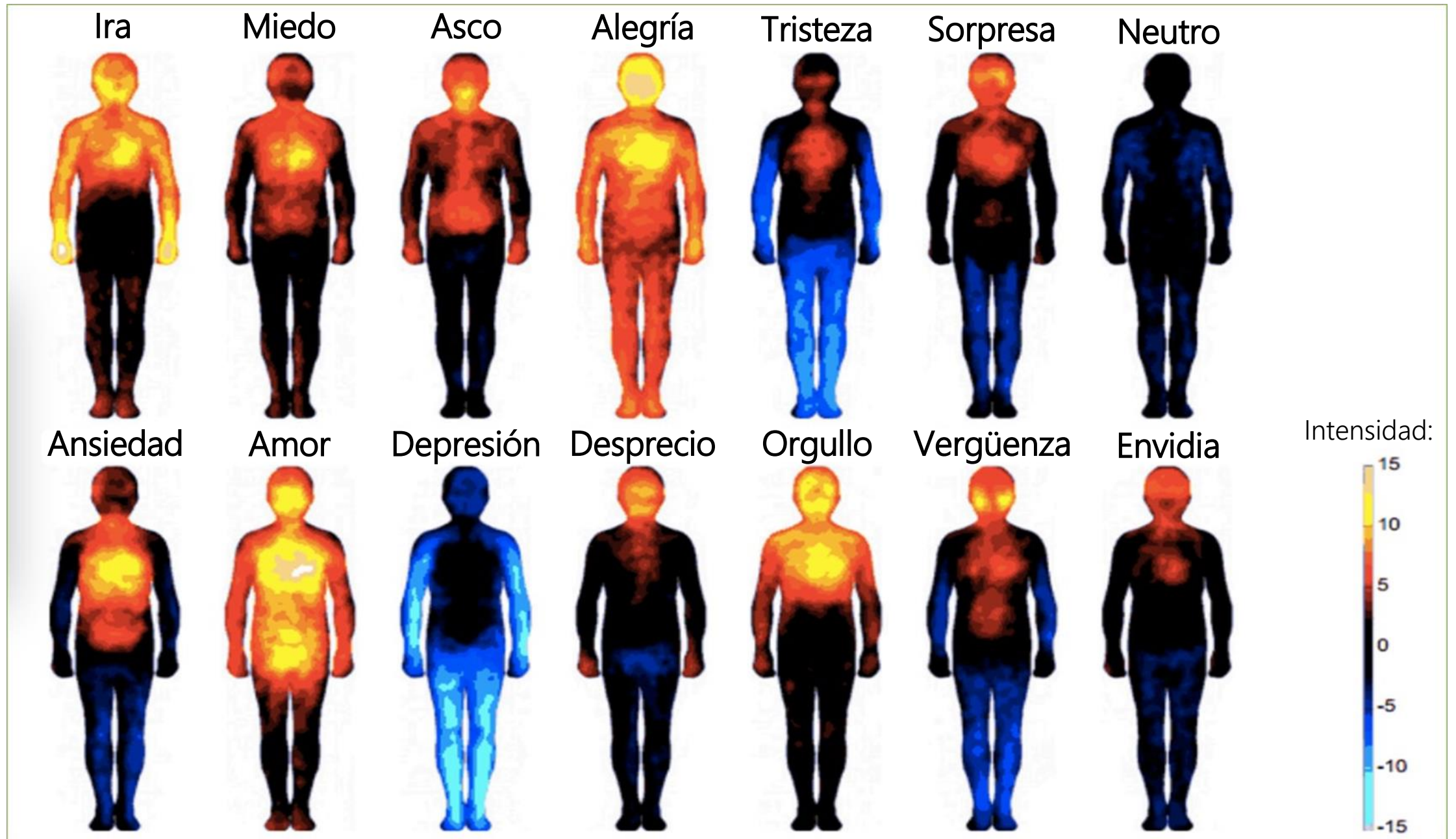
*“El misterio de la vida no es un problema a resolver,
sino una realidad a experimentar”*

Aart Van der Leeuw



¿En que parte de tu cuerpo lo sientes?







¿Para qué hacer *body scan*?

- Proporciona una estupenda manera de **entrenar nuestro músculo de la atención**.
- Supone **otra manera de conocer** y relacionarnos con la experiencias:
 - “Pensar en...” vs. “sintonizar directamente”
 - **Sentir directamente el cuerpo** debilita la cháchara de la mente y nos permite aproximarnos más a la experiencia inmediata.
- Es un excelente remedio contra la “**rumiación**” y la **divagación mental**.



¿Cómo hacer un *body scan*?

1. "Apagamos" nuestra mente y llevamos la atención de manera deliberada a nuestro cuerpo. Si surge cualquier pensamiento lo aceptamos y con absoluta amabilidad volvemos al ejercicio.
2. Realizamos un barrido por todas y cada una de las partes del cuerpo sin dejar ninguna por pequeña que sea (podemos empezar de abajo arriba o de arriba abajo).
3. No buscamos ninguna sensación en particular. No hay ni bien ni mal. **Simplemente observamos y aceptamos lo que hay:** sensaciones agradables, desagradables, intensas, sutiles, ausencia de sensaciones, etc. Nos da igual. **Somos simples observadores de nuestro cuerpo.**

¿Cómo hacer un *body scan*?

4. Realizar prácticas formales y tratar de volver a lo largo del día a las sensaciones corporales tantas veces como nos sea posible (esperando por alguien en la calle, en la cola del supermercado, en una sala de espera, en un atasco en el coche, etc.)



momento presente

“Nuestra cita con la vida
es el momento presente”.

Thich Nhat Hanh



Práctica de los 3 pasos

Paso 1 → Tomar consciencia:

- Dirigimos la consciencia a nuestra experiencia interior: ¿qué es lo que experimento ahora dentro de mí? (pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales).

Paso 2 → Recogerse:

- Centrarse en la respiración y en las sensaciones físicas que produce.

Paso 3 → Expandirse:

- Ampliamos el campo de nuestra consciencia para abarcar también la sensación del cuerpo en su conjunto, la postura, la expresión facial, los sonidos, temperatura, etc.



Práctica de los 3 pasos

¿Cuándo hacerla?

- A lo largo del día para romper con la rutina mental y el “piloto automático”: una pausa en el trabajo, después de comer, al llegar a casa después de trabajar, etc.
- Cuando nos encontremos mal (emociones, “rumiaciones”).
- Antes y después de realizar cualquier actividad que nos genere cierta tensión o nerviosísimo: una presentación, una entrevista de trabajo, etc.

La práctica de los 3 pasos no sólo se limita a librarnos un rato de los pensamientos, sino que nos prepara para afrontar la vida en un contexto mental diferente y nos devuelve plenamente al presente.



Práctica de STOP

S: stop, párate. Deja lo que estás haciendo y detente.

T: toma una o dos respiraciones conscientes.

O: observa tus sensaciones físicas, tus emociones y tus pensamientos.

P: prosigue con lo que estabas haciendo con plena consciencia.



- Realizar esta práctica en cualquier lugar y momento del día.
- Utilizar **avisadores** (sonidos, objetos, etc.) que nos recuerden hacer la práctica.



Mindfulness caminando

- **Sitios abiertos:** buscar lugares en los que nos sintamos seguros; no caminar demasiado lentos como para llamar la atención. Lugares ideales: parque, playa, etc.
- **Sitios cerrados:** descalzos, centrados en el contacto de las plantas de los pies y movimientos corporales.
- **Grupo:** No mirar a los ojos (influencia del otro), no mirar a los pies (no sentimos el cuerpo)



Mindfulness caminando

- Al caminar con atención plena, caminamos sabiendo lo que estamos haciendo, sintiéndolo, estando totalmente presentes a cada paso, andando porque sí, sin una meta fija. Todo consiste en mantener, en todo momento, la consciencia de las sensaciones que acompañan a nuestros movimientos y en desprenderse de cualquier pensamiento o sentimiento sobre esas sensaciones.

“El milagro no es caminar por el agua. El milagro es caminar sobre la tierra verde en el presente, para apreciar la belleza y la paz de la que se dispone ahora”. Thich Nhat Hanh.

escucha consciente

“Antes de que la muerte se lleve todo lo que se te ha dado,
da todo lo que tengas para dar”

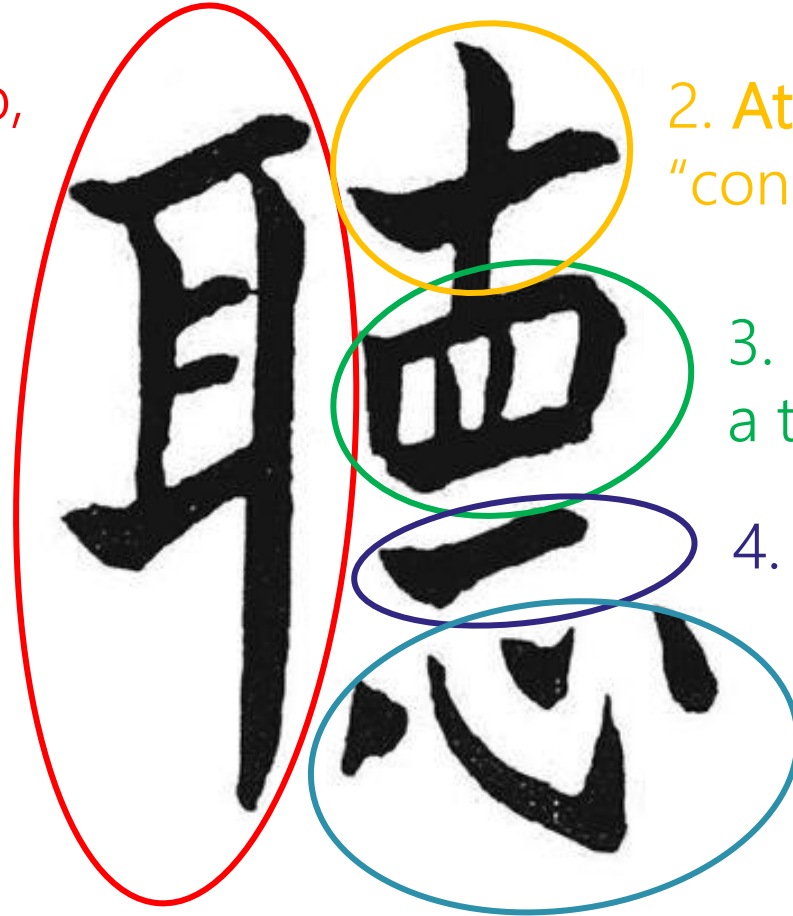
Ideograma chino de la palabra “escuchar”:





Ideograma chino de la palabra "escuchar":

1. Oídos, "te oigo, te escucho"



2. Atención plena (*mindfulness*), "con toda mi atención"

3. Ojos, "te veo, te escucho a través de la mirada"

4. Tú, "a ti"

5. Corazón, "te escucho desde el corazón. Te siento"

- ESCUCHAR con todo nuestro SER -



Asociación Internacional de la Escucha - ILA (www.listen.org)

- Escuchamos un 45% de nuestro tiempo.
- Pero un 75% de ese tiempo estamos distraídos, preocupados o despistados.
- En el caso de los adultos el promedio de tiempo que prestamos atención es de 22 segundos.
- Inmediatamente después de escuchar a alguien, habitualmente recordamos la mitad de lo que hemos oído.
- Al cabo de pocas horas recordamos un 20% de lo que hemos oído.

Kay Lindahl, El Sagrado Arte de Escuchar

Cuando alguien está hablando, nos pasamos la mayoría del tiempo planeando lo que vamos a decir, evaluándolo, tratando de transmitir nuestras propias ideas, o controlando la situación. (Tara Brach)



Escuchar con todo nuestro Ser

- Soltar el control
- Soltar expectativas
- Paciencia
- Silencio
- Presencia
- Curiosidad
- Aceptación
- No juzgar
- No dar nada por hecho
- No querer tener razón



¡Muchas gracias!

Manuel Darriba:

- (+34) 600 901 636
- manudarriba@gmail.com
- mdarriba@quietud.org