

TALLER DE MINDFULNESS

Taller impartido por Roberto Franco monitor en técnicas de relajación

Nivel 1: Una nueva forma de disfrutar la vida en familia

Es importante que tengamos una actitud de aceptación y mente abierta a la hora de realizar los ejercicios que detallaremos a continuación; sin juzgar y sin apego.

Existen dos maneras de practicar mindfulness: práctica formal y práctica informal. En este taller nos centraremos, sobre todo, en la práctica formal.

Mindfulness: Observar el presente

- Con actitud de apertura y asombro
- Con actitud de aceptación
- Sin apego
- Sin rechazo y sin juicio

Nuestra mente tiende a irse al pasado (darle vueltas a algo, sufrimiento) o al futuro (ansiedad y angustia), practicando mindfulness regularmente, aprenderemos a vivir estando presentes aquí y ahora: **disfrutar el presente**.

Beneficios

Son innumerables los beneficios que aporta la práctica de mindfulness, estos son algunos:

- Mayor control del estrés y la ansiedad
- Mejora nuestra capacidad de la memoria
- Mayor poder de concentración
- Le damos una perspectiva más serena a la forma de ver las cosas
- Reforzamos nuestro sistema inmunológico
- Activamos zonas del cerebro donde se alojan la felicidad y la alegría
- Potenciamos la creatividad
- Claridad y tranquilidad mental, estabilidad y equilibrio emocional, paz interior y bienestar

1ª práctica: Ciclos respiratorios

Nos sentamos cómodamente y cruzamos los brazos a la altura del pecho, con un temporizador o cronómetro contamos cuantas inspiraciones hacemos en un minuto (una

persona relajada respira entre 6 y 7 veces por minuto).

Es importante a la hora de realizar los ejercicios de mindfulness, que respiremos de una manera adecuada: tomamos aire desde el vientre y vamos subiendo hasta los hombros; solo será necesario respirar profundamente las tres primeras veces, después respiramos a nuestro ritmo.

Con niños: Sencillamente les pediremos que se estén quietos sin hacer nada, que cuenten cuantas veces toman aire, sin forzar (que no respiren profundamente)

2ª práctica: No hacer nada

Nos sentamos cómodamente y con la ayuda de un temporizador, durante un minuto, cerramos los ojos y no hacemos nada. ¿Qué sensaciones hemos tenido? ¿Hemos conseguido poner la mente en blanco?

Nuestra mente fue creada para pensar, así que teniendo en cuenta que creamos 2500 pensamientos cada hora... se antoja difícil pensar que podemos poner la mente en blanco.

Con niños: Intentad que sea como un juego "a ver cuánto tiempo aguantas sin hacer nada", después les preguntamos si han pensado algo en concreto, si les ha costado mucho estarse quietos, etc...

3ª Práctica: "Body scan"

Nos sentamos en una posición cómoda, es importante mantener la espalda erguida, pero no tensa, separamos las piernas y colocamos las manos encima de las rodillas o delante de nuestro vientre en forma de cuenco (una mano sostiene la otra); dibujamos una sonrisa en nuestro rostro, ya que vamos a realizar un ejercicio agradable; respiramos profundamente tres veces y acto seguido tomamos un ritmo respiratorio relajado; empezamos el body scan que no es otra cosa que sentir todas las partes de nuestro cuerpo; puede ser de arriba abajo o al revés, en nuestro caso empezamos por sentir el cuero cabelludo, seguimos por nuestra frente, las cejas, ojos, párpados... así hasta llegar a los dedos de los pies; seguramente en la práctica de este ejercicio aparecerán pensamientos, *no pasa nada*, no desesperéis, sencillamente los dejáis pasar, **sin juzgar**. No se trata de hacer nada, simplemente tomamos conciencia de nuestro cuerpo.

Con niños: Lo ideal es que nosotros les guiemos en la práctica, vamos indicándoles las diferentes partes del cuerpo, nos detenemos cada vez unos 5 segundos para que les dé tiempo a sentir esa parte de su cuerpo; es importante mantener un tono sereno y tranquilo, con voz baja, para ayudarles.

Una alternativa al body scan, que resulta más divertida para los críos, es la relajación progresiva de Jacobson (tensión/distensión). Se trata de tensionar, por partes, toda la musculatura del cuerpo y relajarla, para notar la diferencia entre un estado y otro del cuerpo.

4ª Práctica: Ejercicio de atención plena utilizando los 5 sentidos

Cogemos cualquier alimento que nos guste, en este caso lo haremos con chocolate o avellana, se trata primero de *observar* el alimento, *escuchamos* el sonido al contacto, acto seguido lo *olemos*, nos lo metemos en la boca, lo dejamos depositado en nuestra lengua, sin masticarlo, notamos las sensaciones que nos produce, como se deshace en nuestra boca y acabamos por masticarlo y tragarlo, de una manera consciente.