

HOJA DE EJERCICIOS 3.6: PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA MEDITACIÓN CAMINANDO



Adaptación de Bardacke, N. (2012). *Mindful Birthing*. Nueva York, NY: HarperCollins Publishers.

Busque un lugar donde pueda caminar 10 pasos o salga a dar un paseo

Antes de comenzar a caminar, inhale profundamente y relaje su cuerpo. Deje que sus brazos cuelguen flojos a los costados o entrelace los dedos y estire los brazos hacia adelante o hacia atrás (lo que sea más cómodo). Suavice su mirada (no mire ningún punto fijo). A continuación, comience a caminar lentamente. Perciba primero sus pies...

SUELO

Perciba las sensaciones de sus pies y sus piernas, comenzando con las plantas de los pies, los talones cuando tocan el suelo, luego la base de los pies, los dedos, y el momento en que se levantan. De hecho, puede decirse a sí misma, "talón, pie, dedos, levantar". Esta es una manera de conectar la acción de caminar en el momento actual.

LLEGUE A SUS SENTIDOS

Camine un poco más lento y comience a abrir su percepción a todos sus sentidos, uno por uno. Vista, oído, gusto, tacto y olfato. Mire lo que está a su alrededor, escuche los sonidos, saboree el aire o lo que tenga en la boca, sienta el calor, el frío o la brisa en sus mejillas, huelga el aire. Deténgase un momento y vea si puede percibir todos los sentidos.

DIGA UNA FRASE ÚTIL

Recite algunas frases mientras da unos pasos. Por ejemplo, dé unos pasos y, durante una inhalación, repítase, "inhalo, llegué, exhalo, estoy en casa". O "inhalo, calmo mi cuerpo, exhalo, me relajo". O invente sus propias frases.