

Paseo consciente

JESSICA DE MIGUEL

CAMINAR CON PRESENCIA

DESCRIPCIÓN

Con este ejercicio vamos a ejercitar nuestra atención plena, a tratar de salir durante unos minutos del modo automático en el que muchas veces nos encontramos. Nos va a ayudar a entrenar nuestra concentración y capacidad de estar en el presente y en consecuencia a disminuir la rumiación. También nos ayudará a ser más conscientes de nuestro cuerpo y sensaciones físicas, así como conectar con nuestro entorno.

Es un ejercicio que puedes realizar en cualquier lugar o trayecto que hagas a pie, pero desde luego, si lo realizas en algún entorno natural o cuando atravesases un parque o un lugar tranquilo en la ciudad, lo disfrutarás mucho más.

Elige el trayecto o lugar en el que vas a realizarlo y comienza realizando unas respiraciones que te permitan centrarte y anclarte a este momento. Siente tus pies en el suelo y el peso que sostienen. Comienza a caminar de forma natural, pero a un ritmo lento, no hay necesidad de apresurarse. Hazte consciente del movimiento de tus pies, de cómo cambia el peso de tu cuerpo a medida que caminas, nota el talón apoyarse primero para después levantarse a medida que solo quedan apoyados los dedos. Puedes tratar de notar el tipo de suelo por el que caminas, si hay baldosas con diferentes relieves y texturas o si es un camino de piedras, césped.... Nota también el movimiento de todo tu cuerpo, la postura que tienes, el balanceo de tus brazos... Si hay alguna tensión, identifícala y trata mediante la respiración de aflojarla.

Sigue caminando observando tu alrededor, los colores de los árboles, las hojas, el tronco..., o si hay edificios, la forma de sus fachadas, colores, materiales... puedes detenerte unos instantes en algo que te resulte especialmente agradable de observar. Agudiza tu oído y escucha lo que te rodea, quizás hay ruido de pájaros, del viento, de conversaciones... las sensaciones serán diferentes en función del lugar en el que te encuentres.

Continúa tu paseo y siente la temperatura en tu piel, si el sol te da o no, si hay aire, nota esas sensaciones en las partes de tu cuerpo que no estén cubiertas por la ropa.

Si lo necesitas ajusta el ritmo, a uno que sea cómodo para ti y te permita seguir estando presente.

Para terminar, puedes tomar unas respiraciones más profundas y mover tu cuerpo de la forma que te pida. Agradécete por haberte dedicado este momento de tranquilidad y conexión.



ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com