

EJERCICIO ATENCIÓN CONSCIENTE PARA EL CUERPO

Thich Nhat Hanh (2015)



EJERCICIO ATENCIÓN CONSCIENTE PARA EL CUERPO

Thich Nhat Hanh (2015)

¿Sabes que eres un milagro? Todo tu cuerpo es un milagro, desde la punta de los pelos de la coronilla

hasta el más pequeño de los dedos de los pies.

Empieza inspirando y espirando. Siente, al inspirar; cómo tu vientre se eleva y cómo, al espirar, desciende de nuevo. La respiración va y viene, tranquila y relajada como las olas del océano. Dedica varias respiraciones a observar el ascenso y descenso de tu vientre.

Cuando inspiro y espero, soy consciente de mi cuerpo sentado y siento todas las zonas que están en contacto con el suelo: talones.

Inspiro y soy consciente de mis dos manos, y espiro y relajo completamente los músculos de mis manos. Inspiro y me siento afortunado de tener dos manos. Espiro y sonrío a mis manos. ¡Mis manos son preciosas! Con ellas puedo jugar en la playa y construir castillos de arena. Con las manos puedo pintar, dibujar y escribir. Puedo construir, arreglar cosas y acariciar a un animal. Puedo ir en bicicleta, trepar a un árbol y arrojar una bola de nieve. Puedo darle las manos a un amigo, atarme los cordones de los zapatos, hacer pasteles, preparar rollitos o tamales, peinarme y muchas, muchas cosas más

Inspiro y extendiendo completamente las manos. Espiro y las relajo. Mis manos son dos buenas amigas que siempre están dispuestas a ayudarme.

Inspiro y soy consciente de mis dos brazos. Espiro y dejo que mis brazos se relajen completamente. Inspiro y soy consciente de que tengo dos fuertes brazos. Espiro, relajo los músculos tensos y siento que la alegría y la felicidad impregnan todas y cada una de las células de mis brazos. Los brazos me permiten abrazar a mis padres y a mis abuelos. Los brazos me permiten columpiarme, nadar o lanzar una pelota de fútbol. Me ayudan a dar volteretas, sacar la basura y abrazar un gatito. Ahora tengo la oportunidad de dar las gracias a mis brazos por lo mucho que hacen por mí.

Inspiro y extendiendo los brazos. Espiro y dejo que mis brazos descansen, completamente relajados. Sonríe a estos dos grandes amigos.

Inspiro y soy consciente de mis hombros. Espiro y dejo que mis hombros se relajen y descarguen todo su peso al suelo. Inspiro y envío mi amor a mis hombros. Espiro y, agradecido por su fuerza, sonrío a mis hombros, sintiendo cómo se relajan a cada nueva respiración.

Inspiro y soy consciente de mis dos pies. Espiro y sonrío a mis pies. Muevo los dedos de mis pies ... , todos ellos. ¡Qué hermoso es tener dos pies! Gracias a ellos puedo caminar, correr, jugar, hacer deporte, bailar e ir en bicicleta. A mis pies les gusta sentir la arena caliente cuando camino por la playa. Y, cuando Llueve, Les gusta chapotear en los charcos. En el parque o en el jardín, a mis pies les gusta caminar, brincar y saltar. Y cuando estoy cansado, mis dos pies quieren descansar. ¡Muchas gracias queridos pies!

Inspiro y estiro mis pies y Los dedos de mis pies. Espiro y relajo los pies. Me siento agradecido por tener dos pies.

Inspiro y soy consciente de mi pierna derecha y de mi pierna izquierda. Espiro y disfruto de mis dos piernas. Desde que era un recién nacido, mis piernas han crecido día a día. Han seguido creciendo y cambiando hasta hoy. Gracias a ellas puedo mantenerme en pie, cada día un poco más alto, y puedo sentarme con ellas cruzadas o hacer equilibrios. Puedo jugar al fútbol y caminar con zancos. Puedo subir y bajar escaleras o ir y volver de la escuela. ¡Ya he caminado miles y miles de kilómetros con ellas! Me siento muy agradecido por tener un par de piernas.

Inspiro y extendiendo mis piernas. Espiro y relajo mis piernas. Mis piernas son un milagro y están siempre aquí para mí.

Inspiro y siento los dos ojos. Espiro y les sonrío. Inspiro y dejo que todos los pequeños músculos de mis ojos se relajen. Espiro y les envío todo mi amor y cuidado. ¡Mis ojos son un regalo! Con ellos puedo ver. Puedo verte a ti y puedo verme a mí. Puedo ver los pájaros surcando el resplandeciente cielo azul. Puedo ver brillar la luna amarillenta en lo alto del firmamento. Puedo leer, escribir y ver la televisión. Puedo mirar, escribir y hacer una larga división. Cuando estoy triste, puedo llorar y dejar que caigan mis lágrimas. Los ojos también me muestran lo que hay en mi interior.

Inspiro y cierro completamente los ojos. Espiro, los suelto y dejo que se relajen. Gracias, ojos, por dejarme ver. Hay, a mi alrededor, mucha belleza para ver.

Inspiro y siento que mis pulmones se expanden. Y, cuando espiro, siento que se hacen más pequeños.

Inspiro y me siento muy feliz de tener dos buenos pulmones. Espiro y les sonrío amablemente. Mis pulmones son increíbles. Me ayudan a inspirar y a espirar día y noche, aunque esté durmiendo. Llevan oxígeno a mi cuerpo y me dan el poder de hablar, cantar, gritar, susurrar, sonreír y quejarme. Lo primero que hice al nacer fue inspirar y, desde entonces, los pulmones han seguido activos cada instante de mi vida.

Inspiro el aire fresco en mis pulmones y, al espirar, dejo que descansen y se relajen. ¡Doy gracias a mis pulmones por ayudarme a respirar!

Inspiro y siento cómo mi corazón late fuerte en mi pecho. Espiro, disfruto de mi corazón y le dejo descansar. Al inspirar, envío amor a mi corazón y, al espirar, sonrío a mi corazón. Mi corazón me mantiene vivo y está funcionando siempre para mí, cada minuto de cada día, sin tomarse jamás un respiro. Mi corazón ha estado latiendo desde que era un feto de cuatro semanas en el vientre de mi madre. Es un órgano maravilloso que me permite hacer todo lo que hago a lo largo del día.

Hoy sé que mi corazón también me ama. Espero y prometo vivir de un modo que ayude a mi corazón a estar sano y fuerte. A cada exhalación, siento que mi corazón se relaja un poco más y que cada célula de mi cuerpo sonrío alegre y relajada.

Inspiro y soy consciente de mi estómago. Espiro y dejo que mi estómago se relaje. Cuando inspiro, disfruto de mi estómago y, cuando espiro, le sonrío. Soy consciente de que mi estómago no deja de trabajar para mí. Cada día se encarga de digerir el alimento que me nutre y proporciona energía y fortaleza. Ahora le dejo descansar totalmente.

Cuando espiro, siento que mi estómago se siente feliz y ligero. Cuando espiro, me siento agradecido a mi estómago por estar siempre ahí para mí.

Dirijo ahora mi atención a una zona de mi cuerpo que esté enferma o dolorida. Me tomo el tiempo necesario para ser consciente de ella y le envío todo mi amor. Inspiro y permito que esa zona descanse. Espiro y le sonrío amablemente. Sé que hay partes de mi cuerpo que están fuertes y sanas. Dejo que esas zonas envíen su fortaleza y energía a las partes enfermas o débiles. Siento el apoyo, la energía y el amor de las partes sanas de mi cuerpo impregnando las débiles, cuidándolas y curándolas.

Cuando inspiro, siento que mi cuerpo es un milagro porque puede curarse cuando está enfermo, y, al espirar, relajo toda preocupación y miedo que mi cuerpo pueda contener. Inspiro y espiro y sonrío enviando mi amor y confianza a las zonas de mi cuerpo que no estén bien.

Al inspirar, siento todo mi cuerpo acostado y, al espirar, disfruto sintiendo mi cuerpo entero acostado, relajado y tranquilo. Sonrío a todo mi cuerpo al inspirar y le envío mi amor y compasión al espirar. Siento que todas las células de mi cuerpo sonrío alegres conmigo y me siento agradecido a todas ellas, mientras el vientre sube y baja con suavidad.

Ahora terminamos la práctica de la relajación profunda. Mueve suavemente las manos y los pies y estíralos poco a poco y, cuando estés preparado, abre los ojos. Tómate el tiempo necesario para ponerte tranquila y lentamente en pie, y disfruta, durante el resto del día, de la energía tranquila, atenta y pacífica que este ejercicio te haya proporcionado.

Referencias

Thich Nhat Hanh (2015) Plantando Semilla. España: Kairós.



Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

Facebook/[pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)