

Mantener la Mindfulness durante el día nos ayudará a estar presentes. Utilice esta guía para ayudarle a respirar, realizar movimientos y otras sugerencias de Mindfulness.



Guía de momentos vividos con Mindfulness

Conocimiento de la postura corporal para Sugerencias de Mindfulness

Postura de la montaña (sentado)

- Siéntese adelante al frente de su silla
- Mantenga los pies apoyados en el suelo, separados a la altura de las caderas y los dedos de los pies apuntando hacia adelante.
- Coloque las rodillas a la altura de los tobillos
- Los huesos de la cola deben estar equilibrados de manera uniforme sobre la silla
- Meta la panza hacia la columna vertebral
- Mantenga los hombros a la altura de las caderas, jalando hacia atrás y hacia abajo
- Alargue la columna vertebral
- Mantenga el mentón paralelo al suelo y ligeramente flexionado para alargar la parte posterior del cuello
- La coronilla se extiende hacia el cielo

Postura de la montaña (de pie)

- Mantenga los pies apoyados en el suelo, separados a la altura de las caderas y los dedos de los pies apuntando hacia adelante.
- Coloque las rodillas a la altura de los tobillos
- Apunte las caderas hacia adelante
- Meta la panza hacia la columna vertebral
- Mantenga los hombros a la altura de las caderas, jalando hacia atrás y hacia abajo
- Alargue la columna vertebral
- Mantenga el mentón paralelo al suelo y ligeramente flexionado para alargar la parte posterior del cuello
- La coronilla se extiende hacia el cielo

Respiración consciente

Respiración de caja

Respire suavemente. Escuche su cuerpo y reduzca el recuento si siente molestias. No se apure ni intente hacerlo a la perfección.

- Exhale lentamente y libere todo el aire de sus pulmones.
- Inhale por la nariz mientras cuenta en forma lenta y silenciosa hasta cuatro.
- Haga una pausa en la respiración para contar cuatro.
- Exhale hasta el conteo de cuatro
- Repita tres a cuatro veces

Respiración solar y equilibrio de la respiración

Respiración que coordina la inhalación y la exhalación con el movimiento.

- Siéntese o póngase de pie en la postura de montaña, recto y alto
- Mantenga los brazos abajo a los costados con las palmas hacia afuera.
- Inhale y haga un círculo con los brazos extendiéndolos hacia el techo, alcanzando la parte superior cuando termine la inhalación.
- Exhale y deje que los brazos floten hacia abajo a lo largo de la exhalación
- Para una respiración más tranquila, haga que la exhalación sea más prolongada que la inhalación

Cómo enfocar la respiración

- Siéntese derecho y alto con las palmas hacia arriba sobre el regazo.
- Cierre los dedos en forma de puño
- Inhale y abra lentamente los dedos en la medida de su inhalación
- Exhale y cierre lentamente los dedos hasta formar un puño a lo largo de su exhalación.

Atención al cambio sensorial

Cambio sensorial

Usted tiene el poder de cambiar cómo se siente con un cambio simple.

Sentirse abrumado: Use su entorno para cambiar su enfoque

Olor o sabor desagradables: Use aceites esenciales, velas, mentas o goma de mascar

Sonido: Cambie lo que está escuchando, ponga/sáquese auriculares, encienda/apague la música

Ubicación: Diríjase a otra habitación, vaya afuera/interior, coloque/quítese los anteojos de sol.

Comprometer los sentidos

5, 4, 3, 2, 1... Eche un vistazo. Observe cinco cosas que puede ver y nombrarlas. Observe cuatro cosas que puede sentir al tacto. Observe tres cosas que puede escuchar. Observe dos cosas que puede oler. Observe una cosa que pueda saborear o que haya saboreado hoy. Esto le permite familiarizarse con el momento actual y su entorno en lugar de todas las cosas que piensa y siente.

Lenguaje corporal

¿Presenta una postura corporal abierta, comprometida y auditiva? Abra los brazos, descruce las piernas, las palmas de las manos hacia arriba, los hombros hacia atrás y con apertura. Esto permite la presencia de conversaciones y la apertura para escuchar.

Alimentación consciente

Elimine todas las distracciones al comer. Reduzca el estado de la entrada que se produce cuando se desplaza por el teléfono o mira televisión. Aporte presencia a su alimentación, prestando atención a los colores, el sabor y la textura de su comida. Esto le permite disminuir la velocidad de la alimentación y notar cuando se llena.

Preste atención a sus emociones

Cuando pensamos demasiado, nos apresuramos y luchamos a lo largo del día, es difícil notar nuestras emociones. Pregúntese: ¿qué siento en este momento? Luego, elija una palabra o frase breve significativa para repetírsela a usted mismo, como "paz" o "respiro calma y exhalo tensiones". Respire profundamente, repitiéndose la palabra o frase a usted mismo.

Reconocimiento

Colocando las manos sobre el corazón y/o el estómago, le llevará 90 segundos preguntar y reconocer qué emoción siente y decirlo en voz alta.

Naturaleza consciente/caminata consciente

Quítese el calzado al aire libre y camine por el césped. Permanezca quieto durante un momento. Sienta el césped debajo de los pies e imagínesse a usted mismo parado sobre la tierra. Inhale y exhale varias veces, disfrutando de la sensación de naturaleza. Concéntrese en los pies que tocan el suelo, en las piernas que mueven el cuerpo, en la altura del cuerpo. Con sus sentidos, disfrute de los puntos de vista y sonidos que lo rodean en su caminata.

Gratitud

Inhale profundamente tres veces antes de comenzar a comer. Agradézcase por la abundancia que tiene. Esta respiración lo calma para que pueda digerir sus alimentos de manera más eficiente y tomarse el tiempo hoy para reconocer con gratitud algo que normalmente pasa por alto. Sienta cómo su corazón se expande por ese regalo en su vida.

Comience una práctica consciente de 10 segundos antes de acostarse

Esta noche, cuando se meta en la cama, gatee y acomódese en su posición más cómoda. No encienda la luz, no lea un libro ni mire la televisión. Durante diez segundos, use sus sentidos para notar la sensación de sus sábanas. ¿Cómo huelen? ¿Es frío o cálido? ¿Qué sonidos escucha? ¿Cómo se ve la sala? Disfrute sin juicio y con gratitud la lujosa sensación de relajación con presencia.

Movimiento consciente

Estiramiento simétrico

Párese erguido y recto en la postura de la montaña vertical. Mantenga los brazos a los costados y las palmas de las manos mirando hacia afuera. Eleve los brazos hacia el techo tan alto como pueda. Piense en estirar la columna vertebral. Inhale tres veces para disfrutar del estiramiento y luego baje lentamente los brazos hacia los costados.

Relajación del cuello y de los hombros

Siéntese recto en el borde delantero de la silla en la postura de la montaña sentado, inhale y mire suavemente a la derecha, manteniendo el mentón paralelo al suelo, exhale y luego mire a la izquierda.

Desde una montaña sentada, ruede suavemente los hombros hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo un par de veces mientras mantiene la respiración pareja. ¿Cómo se siente? Luego, hacia arriba, hacia adelante y hacia abajo, con respiración pareja, observando cómo los omóplatos se alejan de la columna vertebral. ¿Se siente mejor con los hombros?

Encogimiento de hombros

Desde la postura sentada de la montaña, inhale y levante los hombros. Al exhalar, baje los hombros. Repita esto varias veces.

Gato/vaca

Desde la postura de montaña sentado, siéntese en el borde delantero de la silla, inhale y, sobre la exhalación, meta el vientre hacia adentro; enrosque la parte media, inferior y superior de la espalda; deje caer la cabeza para mirar hacia el vientre. Inhale, siéntese e invierta el arco con los hombros hacia atrás. Repita esto varias veces, siéntese quieto y observe cómo se siente.

Frote las manos y cúbrase los ojos con las palmas

Para los ojos cansados: frote sus manos limpias enérgicamente durante unos minutos, y luego llévese las manos a los ojos. Cierre los ojos y cúbrase los ojos con las palmas de las manos con los dedos hacia arriba. Inhale y exhale lentamente a medida que siente la sensación de paz cálido de que no hay movimiento ocular. Lávese las manos cuando se sienta listo.

Manos juntas y crúcelas sobre el corazón

Frote las manos enérgicamente durante unos momentos y coloque las manos cruzadas entre sí en el centro del pecho. Inhale y exhale fácilmente sintiendo la calidez, la presión de las manos como recordatorio para calmar su respiración y notar en el momento cómo se siente.