



Ejercicio para la integración cuerpo mente

Siéntese en una silla sin apoyar, en lo posible, la espalda y mantenga esta, y la cabeza recta, sus pies deben estar sobre el suelo en una posición cómoda. Puede visualizar como si hubiese un cordón que tira desde la parte alta de la cabeza.

Observe en qué parte del cuerpo siente más la respiración ¿en el pecho, en el abdomen o la nariz? Puede ayudarse inhalando, reteniendo y soltando al aire

Preste entonces atención hacia el punto donde la inhalación hace fin y cambia a exhalación. Este punto será fundamental para el resto del ejercicio, podemos llamarlo punto de inflexión o de cambio.

Durante el ejercicio atienda a las sensaciones corporales relacionadas con la respiración.

Al inicio respire algunas veces de forma profunda para luego respirar cómo le resulte más cómodo.

Observe de una forma relajada el punto de inflexión o cambio.

Para mantener la concentración puede resultar útil contar lentamente al respirar y al exhalar.

Después de unos minutos manteniendo este ejercicio pase a lo siguiente.

Preste atención a cualquier sentimiento, pensamiento o sensación que pudieran surgir, obsérvelo y vuelva a concentrarse en el punto de inflexión.

Es natural que la mente divague por lo que si le cuesta volver a la respiración intente etiquetar cada cosa que aparece en su mente. Por ejemplo: “esto es un pensamiento”, “estos son recuerdos”, “esta es una sensación que observo en mi cuerpo”, “este es una emoción que vivo en este momento”, etc. Incluso puede repetir tres veces cada etiqueta volviendo siempre a la respiración.

Mantenga este ejercicio unos minutos más.

La siguiente fase consiste en dejar de prestar atención al punto de inflexión y centrar la atención en el interior del cuerpo. Explorando el interior del cuerpo. Puede por ejemplo percibir el pulso cardíaco. Si resulta complicado o le genera mucha alteración abandone intento. Si logra hacerlo intente contar los latidos del corazón durante un rato.

Este ejercicio es conveniente realizarlo al menos 3 veces por día con una duración de entre 3 a 5 minutos incrementándose cada semana hasta alcanzar una duración de 5 o 15 minutos.