

3. PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA




Garda un momento ao día, poden ser 15 min ou o que che apeteza. Se creas unha rutina, vas ver os beneficios pronto. Escolle 1 cada día e logo repites as que mellor che senten.

Como fas? - Rutina:


- 1.- Vai para o teu recanto preferido da casa.
- 2.- Respira fondamente 3 veces. Podes empregar o método do laio, bufido, o de son da ultratumba, o de falar calar co ssssss..... ou inventar un cada día.
- 3.- Pregúntalle ao corpo e á emoción, como estades agora?
- 4.- Fai a ou as actividades que elixas. Mentres estás nela, se ven algún pensamento alleo, déixao marchar sen enfadarte e voltas ao que estabas.
- 5.- Pregúntalle ao corpo e á emoción, como estades agora?
- 6.- Se che apetece, escribe algo, aínda que sexan 3 palabras.

Actividades:


 **Respirar acompañadola.** Senta, ponte de costas con outra persoas e se non ti soa/só apoiado na parede. Pecha os ollos, observa como se vai movendo o corpo, concéntrate en contar e na sensación das túas costas.

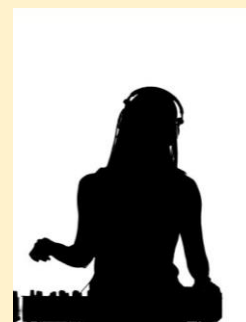



Se estás con outra persoa xoga a acompañaros, nun intre ides respirar ao mesmo ritmo. Entón alguén cambia e a outra sígueo. Sen prása, todo moi tranquilo e consciente.

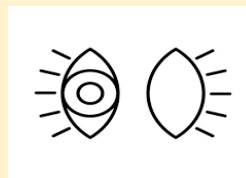
 **Debuxo completo.** Escolle un obxecto da casa. Obsérvao detidamente. Debúxao. Agora para e obsérvao durante 5 minutos, con calma, fixándote moito en cada detalle. Agora volve a debuxalo... a que xa ten máis matices? Así para co mundo. Canto tempo precisas para percibir todos os detalles do que te rodea?




 **Xoga coa respiración.** Pon a música que che guste para os momentos de calma. Céntrate na respiración. Cando colles o aire imaxina que o levas a unha parte do corpo calquera: a un pé, á barriga, á orella, á fronte. Cando o soltas imaxina que sae a tensión desa parte do corpo e queda brandiña. Se queres quedar abraiada/o, faino só co lado dereito primeiro, e antes de facelo co esquerdo, obsérvate, verás.




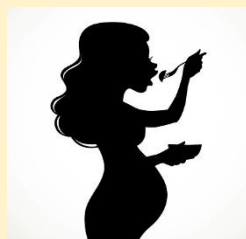
 **Respira cos ollos.** Como queiras estar, sentado, de pé, tombado. Xoga a que cando colles aire, abres os ollos e cando o expulsas, pechas os ollos. Suaviño e lentamente.




 **Xoga coa risa.** Observa como estás. A continuación empeza a provocar a risa coas vogais dunha nunha. 1º jajajaja, 2º jejejeje... e xa sabes como continúa. Sinte como se coloca o corpo e cando remates volve a observarte. Ao principio parece forzado, pero non importa, o corpo recibe igual os beneficios que cando sae por algo que pasa fóra. E, quen sabe? Igual acabas rindo de verdade.




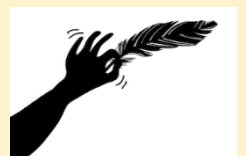
 **Comer cos sentidos.** Colle unha uva pasa, unha onza de chocolate, ou algo que che guste. Méteo na boca, deixa que se vaia desfacendo moi lentamente, percibindo as texturas, o sabor, a consistencia, todos os matices. Logo tragas e observa todo o que ten que facer a gorxa para ese acto.




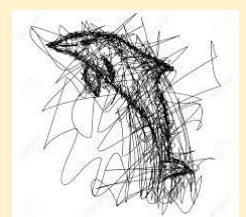
 **De paseo na alfombra.** Pon unha alfombra no chan. Ponte de pé descalza/o enriba dela, pecha os ollos e camiña a distintas velocidades percibindo os pés no chan, polo centro, polo borde... non podes saír da alfombra.




 **Cóxegas cunha pluma.** Pon música que che guste, pecha os ollos, colle unha pluma e vai facendo ao xeitiño cóxegas polas partes do corpo espidas. Percibe como reacciona o corpo.



 **A túa obra de arte.** Colle un papel e unha pintura. Reláxate coas respiracións. Comeza a escribir palabras, debuxar, raiar... o que xurda. Se ao principio parece unha parvada, non importa, déixate ir. Cando remates, míralo e con cariño, rómpelo lentamente para desprenderte das emocións que xurdiron.

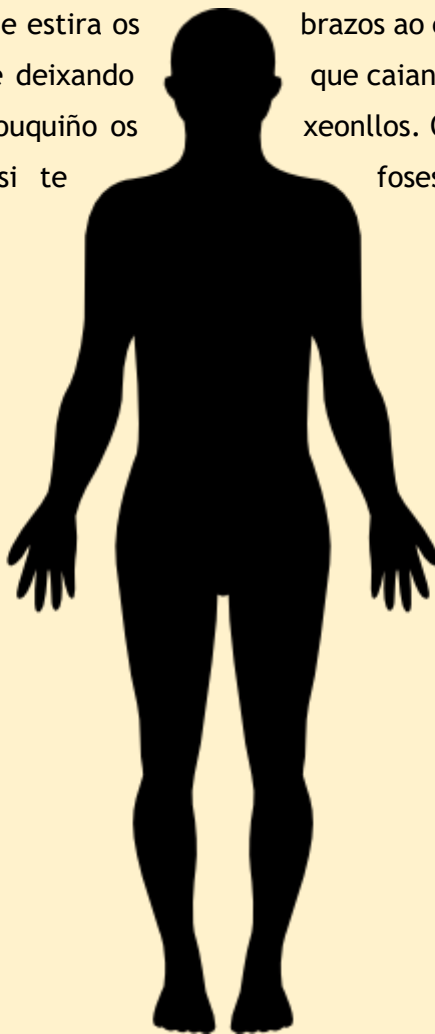


 **Exercicios de movemento conscientes.**

De pé, levanta os brazos ao tempo que inhalas polo nariz e estiras as pernas. Despois separa os brazos e baixa mentres exhalas pola boca e dobras os xeonllos. As costas rectas.

Inhala polo nariz, levanta os brazos ao longo do corpo e lévaos ata a parte superior da cabeza. Exhala pola boca mentres os baixas cara adiante. Observa aí como se relaxa o corpo.

Colle aire polo nariz e estira os brazos ao ceo, espira pola boca e dobra o corpo cara adiante deixando que caian brazos e a cabeza. Relaxa as costas e dobra un pouco os xeonllos. Queda así un rato e logo sube REDONDIÑA, como si te foses desenroscando. O último é a cabeza.



brazos ao ceo, espira pola boca e dobra que caian brazos e a cabeza. Relaxa as xeonllos. Queda así un rato e logo sube foses desenroscando. O último é

E LEMBRA. É normal sentir moitas emocións e sentimentos, mesmo ás veces contraditorias. Importante é o que facemos con elas: acólleas, ponlle nome, respira profundamente e logo xa van indo soas. Sobre todo non as pagues con quen vive contigo, seguramente elas e eles terán os mesmos problemas.

Cóidate moito! Coida moito!

