

Cómo practicar conciencia plena de respiración

El propósito de este ejercicio es simplemente para notar, aceptar y ser consciente de su respiración.

- ❖ Sentarse tranquilamente en una silla con ambos pies en el suelo y las manos en su falda. Llevar toda su atención en el acto físico de respiración. Comenzará a notar la respiración a medida que el aire entra en su cuerpo a través de la nariz y llega a los pulmones. Observe con curiosidad si las respiraciones de entrada y salida son frescas o caliente, y donde la respiración se desplaza cuando entra y sale.
- ❖ Observe también la respiración, cuando los pulmones se relajan y cuando inhalan por la nariz. No trates de hacer nada con su respiración- simplemente notarlo, prestar atención.
- ❖ Ser consciente de las sensaciones físicas de la respiración durante la inhalación y exhalando.
- ❖ Si usted encuentra que presentan pensamientos intrusos, esto está bien. No se preocupe, simplemente observe los pensamientos y suavemente traer a su conciencia de nuevo a la respiración.

Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <http://www.concienciaplana.org.mx/>
- ❖ [http://es.wikihow.com/practicar-la-conciencia-plena-\(budismo\)](http://es.wikihow.com/practicar-la-conciencia-plena-(budismo))
- ❖ <https://tnhspain.org/mindfulness/>
- ❖ <https://lamenteesmaravillosa.com/mindfulness-la-atencion-y-conciencia-plena/>



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

Lumos Psychiatric Services



Folleto Educativo: Conciencia Plena (Mindfulness)

Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena ha estado integrándose a la medicina y psicología de occidente. Conciencia plena o “Mindfulness” se ha reconocido como una manera de reducir el estrés, aumentar la auto conciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejorar el bienestar general.

Mindfulness significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad, aceptación y más importante sin emitir juicio.

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida.

La conciencia plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

Beneficios de la práctica de Conciencia Plena

- ❖ Estar plenamente en el presente, en el aquí y ahora.
- ❖ Observar pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son.
- ❖ Crear conciencia de aquello que se está evitando.
- ❖ Conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea.
- ❖ Mayor conciencia de los juicios.
- ❖ Aumento de la conciencia de sí mismo.
- ❖ Menor reacción negativa frente a experiencias desagradables.
- ❖ Menor identificación con los pensamientos.
- ❖ Reconocimiento del cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van).
- ❖ Mayor equilibrio, menor reactividad emocional.
- ❖ Mayor calma y paz.
- ❖ Mayor aceptación y compasión de sí mismo.

¿Cuáles son algunos ejemplos de ejercicios de conciencia plena?

Observación Plena:

Uno de los conceptos más importantes del Mindfulness es la capacidad intensa de concentrarse en un sólo instante, con el fin de liberar nuestros pensamientos y quedarnos con los menos posibles. La observación plena consiste en fijar nuestra mirada y pensamiento en un objeto, centrar toda nuestra atención en ese elemento hasta crear un escenario mental formado por nosotros y el objeto en cuestión. Este ejercicio nos ayudará a facilitar la concentración en las pequeñas cosas diarias de nuestra rutina, viviéndolas más intensamente. Poco a poco, iremos desarrollando esta capacidad en diferentes ámbitos.

Conciencia de nuestros sentimientos:

Este ejercicio es muy importante porque nos proporciona la capacidad de conocer y analizar nuestras emociones. En posición relajada y con los ojos cerrados iremos pensando en personas de nuestro entorno más cercano y en situaciones pasadas, presentes o futuras. Tensión, tristeza, alegría, una sonrisa, enfado, una lagrima... cualquier gesto de nuestro cuerpo que provoque estos pensamientos debe ser estudiado de manera concienzuda, pues es la base de las emociones propias que poseemos.

El poder de la respiración:

La respiración es primordial para lograr la deseada meditación, concentración y relajación. Dedicar cinco a diez minutos al día para descubrir los beneficios emocionales de este acto tan simple. Libera, y relaja creando un contexto libre de sensaciones negativas. Disfrutar de la respiración es básico para controlar nuestra mente y cuerpo.

Cómo practicar la exploración corporal

El propósito de este ejercicio de la conciencia de la exploración corporal es simplemente para darse cuenta de su cuerpo. No se trata necesariamente de la relajación de su cuerpo, sin embargo, esto puede ocurrir como un efecto de la exploración. Es simplemente para tratar de ser consciente de su cuerpo, en el momento presente.

1. Es importante crear un ambiente adecuado para Meditación Consciente. Encuentre un lugar tranquilo.
2. Siéntese o acuéstese con la espalda recta pero no rígida. Asegúrese de que esté cómodo.
3. Descansar por unos momentos, prestando atención al ritmo natural de su respiración.
4. Una vez que su cuerpo y mente se resuelven, toma en conciencia su cuerpo como un conjunto. Presta atención a su cuerpo en reposo.
5. Comienza a centrar su atención en diferentes partes de su cuerpo. Pasa por una secuencia: dedos de los pies, los pies, las piernas, la pelvis, el abdomen, la espalda inferior, espalda superior, el pecho, los hombros, los brazos hasta los dedos, cuello, diferentes partes de la cara y la cabeza.
6. Por cada parte del cuerpo observe durante unos momentos las diferentes sensaciones, mientras se concentra.
7. El momento en que nota que su mente se ha distraído, regresa su atención a la parte del cuerpo que última recuerda.