



INSTITUTO IBEROAMERICANO
DE ESTUDIOS PARA LA PAZ

DIPLOMATURA INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS

Promoción de la Salud basada en Mindfulness

IBEROAMÉRICA I DIPLOMA INTERNACIONAL

6 Ed.
del
diplomado
pionero en
español



CUADERNILLO DE PRÁCTICAS

INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS 6ED

Sobre el uso del cuadernillo de prácticas e IBMs:

El presente cuadernillo contiene las principales prácticas e intervenciones basadas en Mindfulness (IBMs) que se realizarán a lo largo de la Diplomatura en Instructor/a de Mindfulness. Su fin es servir como una base que favorezca la integración coherente del material visto en clase con la práctica diaria. Por otro lado, el cuadernillo te servirá de soporte para realizar guías de práctica e intervención, cuando sea necesario.

A lo largo de la diplomatura, clase a clase, se irán dando segmentos del manual de prácticas. Ello con el fin de que, al final de la diplomatura, tengas un manual completo con todas las técnicas que se han visto. Recuerda que el manual se irá presentando en entregas sucesivas.

Todo el material de este manual ha sido elaborado, con base en bibliografía o ejercicio debidamente citados, por los docentes del curso.

Este material tiene fines exclusivamente didácticos y está destinado a los alumnos de la diplomatura. El equipo del Instituto no se hace responsable del uso que se haga del mismo, fuera del mencionado espacio. Se recuerda que cualquier publicación del mismo fuera del contexto de cursado es una falta a los derechos de imagen y propiedad.



INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS 6ED

Caminata plenamente consciente:

Busca un lugar donde puedas caminar con cierta intimidad. Al ser una práctica de mindfulness la caminata consciente implica la misma actitud determinarnos a estar plenamente presentes mientras estamos realizando la práctica.

Comienza por la postura montaña de pie, sintiendo unos momentos tu respiración (tal como se práctica en la meditación de la respiración consciente) por unos instantes.

Puedes elegir hacerlo en línea recta o en dirección giratoria. También puedes ir y venir de un lado al otro, si el espacio o las circunstancias lo requieren o así lo deseas.

Desde la montaña de pie, dirige tu mirada hacia el suelo delante, mirando aproximadamente a 1.5 metros de distancia.

Ahora adelanta el pie y apoya el talón, siente la manera en que esa parte de tu cuerpo se apoya en el suelo y acompáñalo con una inspiración prolongada. Ahora apoya la parte delantera del mismo pie, realizando una exhalación prolongada. Continúa de esta manera sincronizando tu respiración con el caminar.

Da pasos lentos. Recuerda que la práctica no consiste en llegar a ningún lado, sino en estar presente en cada paso. En llevar la conciencia a cada movimiento y paso estando ahí en ese sutil movimiento hacia delante.

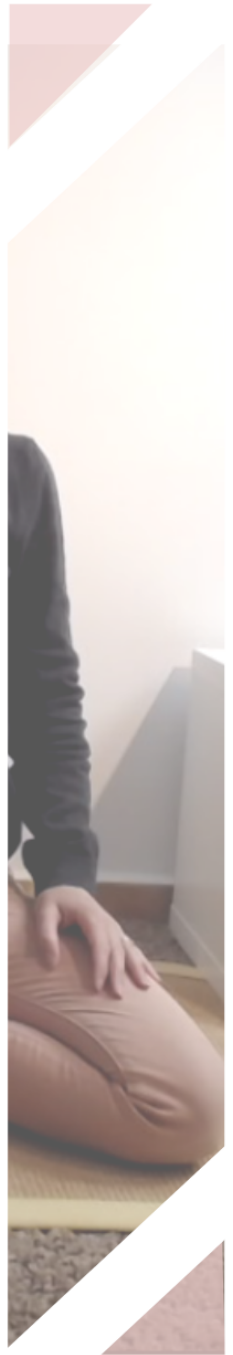
Trae, cada vez que notes que se ha ido, a tu mente al caminar. Vuelve con amabilidad cada vez que notes que te has ido.

Al finalizar, mantente en la postura de montaña de pie unos momentos. Indaga: ¿qué vivencia tengo en este momento? ¿Cómo es estar así? ¿Qué estoy notando en este preciso momento en primer plano?

Paseo en atención plena:

La presente práctica supone una variación de la práctica anterior y suele utilizarse en momentos de pausa entre otros tipos de práctica, como una manera de dar continuidad a la atención plena en movimiento o al aire libre, o puedes ser una práctica a realizar sin necesidad de ser acompañada por otra.

En cuanto al lugar, busca, preferentemente, espacios naturales y con poca estimulación de sonidos u otros estímulos.



INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS 6ED

Ten en cuenta que, a diferencia de la caminata consciente (realizada generalmente con un mayor grado de introspección y atención al acto de caminar) el paseo consciente implica recorrer un espacio con total atención.

Ello implica que lo harás apagando el móvil, en silencio y totalmente centrado en la experiencia de caminar. Puedes detenerte siempre que necesites para apreciar lo que ocurre en tu interior o, incluso, algo que llame tu atención.

Tómate unos minutos (de 10 a 30) para dar un paseo en el cual, más que llegar a algún lugar el objetivo es estar plenamente presente durante toda la práctica informal.

Recuerda, cada vez que notes que tu atención se ha distraído o está vagando traer nuevamente tu conciencia a la exploración de las sensaciones físicas en la planta de los pies o las piernas o hacia el aspecto sensorial al que estás atendiendo. Con actitud amable pero decidida, vuelve una y otra vez al presente durante el paseo.

