

Transcripción: Notar, Respirar, Permitir

Soy Rose.

Esta práctica simple de atención plena, que puede enseñarse a niños o adultos, nos ayuda a notar, respirar, permitir y realizar acciones positivas. Hágala para lograr una distancia cada vez mayor entre el impulso de reaccionar y elegir cómo quiere responder.

Cuando tenemos sentimientos o pensamientos desagradables, como cuando nos sentimos estresados, ansiosos o incómodos de alguna manera, en lugar de simplemente reaccionar o intentar alejar esos pensamientos o sentimientos, tenemos otra opción. Podemos reconocer los sentimientos o los pensamientos, respirar consciente de ellos y permitir que se queden allí. Esto puede no sentirse muy bien, pero si permitimos que la incomodidad, el estrés, la ansiedad o cualquier sensación que tengamos sean exactamente como son, hacemos que la experiencia pase más rápido, ya que liberamos la tensión innecesaria de pensar cómo deshacernos de ese sentimiento. También nos damos más espacio para elegir cómo responder.

Esta es la técnica: Note que está estresado y la manera en que esto se manifiesta en el cuerpo, la mente y las emociones. Respire para aclarar la mente, relajar el cuerpo y recuperar la fuerza. Sugírase que esta experiencia no durará para siempre; por eso, acéptela mientras esté ahí. Permita que la mente produzca sus pensamientos, que el cuerpo perciba sus sentimientos y que las emociones se muevan. Luego, pregúntese: ¿Cuál es la mejor acción que puede realizar después? ¿Qué necesita?

Analícemos esto.

Puede repetir en su mente “*Nota que...*” y completar la frase con lo que perciba en el cuerpo, la respiración, la mente, las emociones... absolutamente todo lo que está experimentando.

Note la postura del cuerpo: ¿Está sentado o de pie, encorvado o erguido? ¿Qué partes del cuerpo puede sentir? ¿Qué partes del cuerpo están en contacto con el piso o una silla? ¿Qué sensaciones percibe y en qué parte del cuerpo las siente? No intente cambiar esas sensaciones, solo note la tensión o la relajación, el calor o el frío, todas y cada una de las sensaciones. Simplemente perciba lo que siente.

Ahora note los pensamientos que tiene. No intente cambiar ni solucionar ninguno de ellos. Note qué piensa y la tensión que siente en la cabeza, el cuello o el rostro asociada con su pensamiento. Permita que sus pensamientos sean exactamente como son.

Ahora perciba su respiración. Permita que sea exactamente como es. Note si es profunda, ligera, tensa, tranquila, relajada o como sea.

Respire...

Ahora respire más profundo inhalando más aire a través de la nariz y exhalándolo por la boca. Una vez más, respire profundo y sienta el aire que entra por la nariz y sale por la boca. Hágalo algunas veces más, tal vez, emitiendo un pequeño sonido, que puede ser un suspiro suave, como si estuviera liberando el estrés. Esto se llama "respiración para soltar".

Inténtelo de nuevo. Esta vez, cuando inhale, encoja los hombros hacia las orejas, tense los brazos y los puños. Luego, exhale, relaje el cuerpo y deje que el aire salga por la boca. Puede hacerlo nuevamente con una respiración profunda y tensando todos los músculos: los hombros, los brazos, los puños, el rostro, el pecho, el abdomen, las piernas y los pies, todo el cuerpo tenso. Luego, exhale, deje salir todo el aire y relaje los músculos profundamente. Haga esto algunas veces.

Luego, perciba cómo se siente. La respiración para soltar puede ser diferente según la situación. Es una excelente herramienta que se puede usar en el momento para liberar el estrés y aclarar la mente, y así poder elegir la mejor manera de actuar en la situación.

¿Cuál es su próxima acción? ¿Qué le ayudará más? Hay muchas opciones. Tal vez debe buscar un espacio para estar solo y relajarse con técnicas de respiración u otras prácticas de atención plena. Tal vez necesita salir a caminar, cocinar, escuchar música, leer, salir y respirar aire fresco, o llamar a un amigo. O, tal vez, lo mejor para usted es llorar y liberar algunas emociones. Sentir es sanador; por eso, estar triste o enojado, y dejar ir esas emociones también puede ser útil.

Podría encontrarse en una situación en la que debe interactuar con personas de la mejor manera posible. Si este es su caso, la respiración puede ayudarle.

Algunas otras preguntas que puede hacerse para revelar la situación son: *¿Cuáles son los mejores pasos que debo seguir? ¿Cómo puedo ser verdaderamente amable conmigo en este momento? ¿Qué sería realmente útil para mí en este momento? ¿Qué sería realmente bueno? ¿Qué podría ayudar a relajarme o calmarme?*