

# *Grupo de Meditación*

**Òscar Carrera**

Instructor de Mindfulness por el IEM y la U. de Brown



# Atención concentrada

- Experimento decuento de respiraciones.
  - Ve contando hasta que suene una campanilla



# Porqué contar respiraciones?

- El foco sigue siendo la respiración:
  - ❖ La conciencia de la respiración
  - ❖ Las sensaciones que produce la respiración en el área escogida
- Damos un trabajo a la mente para atarla un poco, como una muleta nos ayuda a caminar cuando hay cojera.



# En qué momento hago el recuento?

- ❖ Al final de la espiración
- ❖ Si no es posible en toda la espiración
- ❖ Si no es posible al inspirar y el espirar

Lo más importante es olvidarse del número actual y, en el momento de contar, recordarlo

# Qué método utilizo? Pros y contras

- ❖ Del 1 al 10. El más clásico
- ❖ Del 1 al 21. Se propone en el MBSR.
- ❖ Del 1 al 10 y del 10 al 1. Subiendo y bajando.
- ❖ Del 1 al 21 y del 21 al 1. También se propone en el MBSR.

Lo más importante es empezar de nuevo  
cuando uno se pierde





## Cuando dejo de contar?

- ❖ La respiración es fluida y prácticamente no tienes que esforzarte para mantener la atención a la respiración
- ❖ Se diluye la sensación de que soy yo estoy concentrándome en la respiración ya que simplemente reposo en ella
- ❖ Desaparece la dualidad entre “yo” y “la respiración” y aparece un estado de fusión en el que siento tanto como el cuerpo respira como que el cuerpo es respirado.
- ❖ Aparece un estado de paz, sosiego y tranquilidad.



# Cuando vuelvo a contar?



