Viure mindfulness plenament

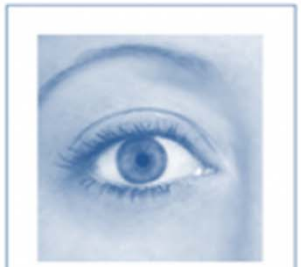
Grupo de Meditación

Òscar Carrera

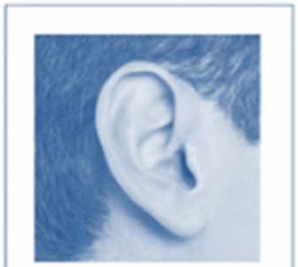
Instructor de Mindfulness por el l'IEM y la U. de Brown

¿Los cinco sentidos?

Los 5 sentidos



VISTA
vista



OÍDO
oído

GUSTO
gusto

TACTO
tacto

OLFATO
olfato

El sexto sentido

1. La **interocepción** es el conjunto de funciones interoceptivas hacen referencia a aquellos estímulos o sensaciones que provienen de los órganos internos del cuerpo humano y que nos dan información acerca de las mismas (por ejemplo: dolor de estómago, cosquilleo, picor, escozor, lagrimeo, pulsión, adormecimiento, pesadez de piernas…)

El séptimo sentido

La **propiocepción** informa al organismo de la posición del cuerpo, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y el movimiento, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de este con el espacio, sustentando la acción motora planificada.

Por ejemplo, el equilibrio, la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento del sistema de alerta y la influencia en el desarrollo emocional y del comportamiento

Instrucciones básicas

1.- Para evitar dormirte en posición supina o semisupina, puedes levantar un antebrazo, por lo que si te duermes, así te despertarás cuando te caiga el brazo.

2.- Si tienes sensaciones fuertes o dolorosas, obsérvalo mientras puedas, amablemente, y después puedes refugiarte en la respiración hasta que la sensación sea menos dolorosa. Si no baja, te puedes mantener respirando. Con amabilidad, con mucha amabilidad. Si sigues con molestias puedes moverte un poco y hacer como que vuelves a empezar y, si no te es posible, puedes dejar la práctica para otro momento, quizás no sea el momento oportuno.

3.- Puede ser interesante realizar la práctica en otro lugar o probar en otro idioma, con o sin música de fondo. Aunque suene extraño, el asunto es que solemos estar más atentos con otro idioma que con nuestro idioma materno.

4.- Hay tres tipos de sensaciones: las que podemos identificar con un nombre, las que no sabemos clasificar y la ausencia de sensaciones. La práctica consiste en observar de forma atenta y constante, nada más.

5.- Y si tenemos un pensamiento, bien !!! Fantástico !!!. Uau!!!! Esto quiere decir que te has dado cuenta. La práctica consiste en volver la atención al ejercicio, con amabilidad (o tanta amabilidad como puedas ☺) y seguir atendiendo a las sensaciones.

Durante la práctica

1. Recorrido de arriba hacia abajo, parte por parte, indagando profundamente las partes externas y, si es posible, las partes internas del cuerpo.

2. Barridos de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, combinando hacerlo en pocos segundos con recorridos parte por parte.

3. Darse cuenta de las partes con menos sensaciones y detenerse unos minutos en ella para ver qué ocurre.

4. Persiste de forma calmada pero firme en la observación, sin reaccionar (sankhara) y date cuenta de que ocurre si la intención de la observación es simplemente diseccionar a fondo el origen de esa sensación dolorosa.

5. Finalizaremos atendiendo a las sensaciones de los cinco sentidos externos de forma breve. En otra práctica lo tomaremos como objeto principal.

Práctica hasta la próxima sesión

A) “Noto mucho esta sensación”

o

B) “Está sensación es muy dolorosa”

o

C) “Me duele un montón”