Viure mindfulness plenament

Grupo de Meditación

Òscar Carrera

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

Porqué contar respiraciones?

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

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

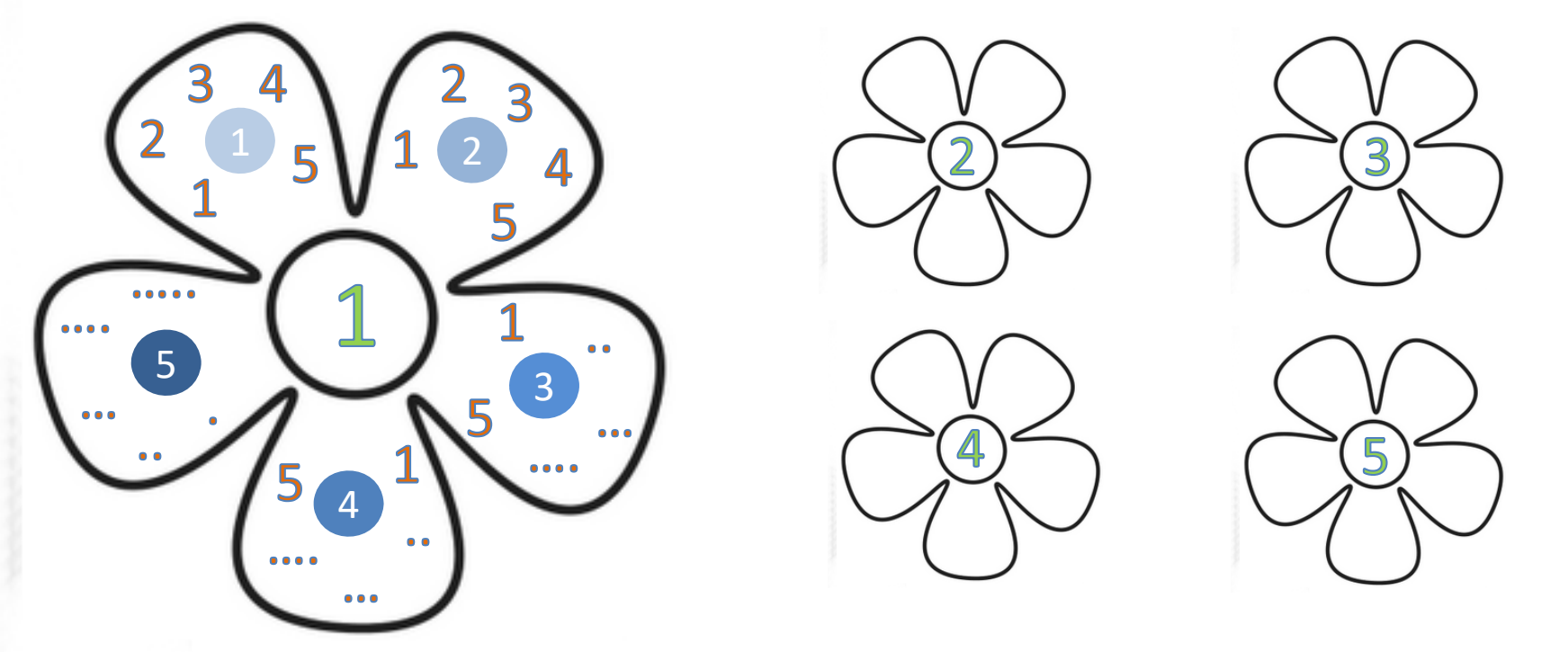
Lo más importante es olvidarse del número actual y, en el momento de contar, recodarlo

Métodos básicos

- 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.

Empiezo de nuevo cuando me pierdo

Método Zen de tres niveles



1 flor - 25 respiraciones

Nivel 1 : 5 flores
Nivel 2 : 25 pétalos
Nivel 3 : 125 respiraciones

Empiezo de nuevo cuando me pierdo

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?