

**BESAR LA TIERRA
CON LOS PIES**
Ejercicio de Atención plena.

Walser, R. D.& Westrup D (2007)



BESAR LA TIERRA CON LOS PIES

Ejercicio de Atención plena.

Esta es una meditación para caminar y es una forma de ayudar a los clientes a conectarse con la atención plena mientras están en acción.

Haga que todos los clientes se pongan de pie y luego comiencen la guía de atención plena.

Me gustaría que todos se paren por un momento y se centren en su respiración.

Sé consciente de tu postura y de cómo te mantienes de pie.

En un momento comenzaremos a caminar por la habitación, yendo a donde quieras y cuidándonos de no chocar entre nosotros.

También ten en cuenta que este ejercicio se realiza en silencio.

Puedo decir algunas cosas para mantenernos conscientes y concentrados en el presente, pero de lo contrario este es un ejercicio silencioso.

Mientras caminas, hazlo como si estuvieras besando suavemente la tierra con tus pies.

El objetivo es estar atento a cada paso, dejando que cada uno camine con suavidad y con plena conciencia.

Sigue adelante y comienza a caminar, besando la tierra con tus pies.

(Haga que los clientes se muevan en silencio por la habitación, sean conscientes de caminar durante varios minutos. Puede decir cosas como "Si tu mente se ha alejado de la atención al caminar, simplemente tráela de nuevo" o "Siente tus pies mientras los dejas tocar suavemente el suelo; nota cada movimiento).

Ahora vuelve suavemente a tu asiento, siendo consciente de que estás caminando hacia tu asiento.

(Permita que los clientes vuelvan a sus sillas).

Siéntate suavemente y gira tu cuerpo hacia el centro (o hacia el frente) del grupo.

Referencia:

El texto es un resumen y traducción libre de

Walser, R. D.& Westrup D (2007), Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies, USA: New Harbinger Publications, Inc.

Realizado por Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García



Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Si deseas más información comunícate con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

Facebook/[pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)