

EXPANDIR LA ATENCIÓN Y LA RESPIRACIÓN CON IMÁGENES LUMINOSAS.

Ejercicio de Atención plena.

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



EXPANDIR LA ATENCIÓN Y LA RESPIRACIÓN CON IMÁGENES LUMINOSAS.

Ejercicio de Atención plena.

Me gustaría que comenzaras este ejercicio colocando tus pies directamente en el suelo y sentándote en tu silla de tal manera que puedas mantener la espalda recta pero no rígida.

Asegúrate que tu cabeza este en ángulo de recto con respecto a tus hombros y coloca los brazos en una posición cómoda a los lados.

Esta postura nos ayuda a mantenernos alertas y enfocados.

Entonces, comencemos por notar o prestando atención al hecho de que tu cuerpo está detectando activamente el medio ambiente.

Observa que puedes sentirte sentado en la silla y que puedes sentir tus pies en el suelo.

Ahora, cierra suavemente los ojos o busca un lugar en el piso para fijar tu mirada si decides mantenerlos abiertos.

Me gustaría que coloques tu atención en la punta de la nariz y comiences a notar la sensación de aire en movimiento entrando y saliendo.

Presta atención a tu respiración. Puedes notar que el aire que entra por tus fosas nasales es un poco más frío que el aire que sale.

Permítete seguir tu respiración con suavidad, prestando atención al aire que entra y sale.

También observa como tu abdomen se levante y desciende.

Sé consciente de la expansión y la contracción: sé completamente consciente de tu respiración.

Si te distraes con tus pensamientos, solo toma un momento para notar dónde te llevaron, toma nota de dónde fue tu mente y luego, sin juzgar, déjalo ir y vuelve tu atención a la respiración.

Si te distraes cien veces, vuelve a recuperar el aliento cien veces.

Ahora tomemos los siguientes minutos para concentrarnos completamente en la respiración. (Espera varios minutos para que el cliente logre concentrarse en la respiración).

Dirige toda tu atención al ascenso y descenso de tu pecho.

Observa cómo tu pecho sube y baja, se expande y se contrae ...

Observa que estás trayendo energía vital, oxígeno a tus pulmones, que luego se transfiere a tu cuerpo ...

Imagina que estás respirando esta energía en forma de luz ...

Elige un color suave como el azul claro o el rosa suave, e imagina que con cada respiración traes este oxígeno de color para llenar tus pulmones ...

Imagina tus pulmones expandiéndose, contrayéndose y llenándose con esta luz suave, y justo cuando se propaga el oxígeno, imagina que esta luz se extiende a tu corazón ...

Lleva energía a tu corazón ...

Y ahora imagina que la luz crece y se propaga por todo tu cuerpo, al igual que el oxígeno ...

la luz viaja a tu abdomen ...

y crece ...

para que se extienda a tus piernas y brazos ...

Imagina que esta luz llena tu cuerpo y fluye hacia tu cabeza ...

Imagina la luz que se extiende a tus dedos y la punta de tus dedos ...

Y ahora imagina que la luz puede pasar fuera de tu piel.

Imagina que se está extendiendo.

Hasta que te rodee completamente ...

Como si estuvieras encerrado en una bola de energía luminosa ...

Permítete descansar en esta energía ...

Respirando y exhalando ...

Alimentando a tu cuerpo con la respiración. (Tómese unos minutos para permitir que el cliente esté presente en esta imagen).

Ahora, liberando tu atención de la imagen de la luz, concéntrate con suavidad solo en el ascenso y descenso de tu respiración ... y luego en tu cuerpo y en cómo se siente al sentarse en la silla.

Observa la colocación de sus pies, tus brazos y tu cabeza. Imagina cómo se verá la habitación cuando abras los ojos y, cuando estés lista o listo, vuelve a unirte a la habitación abriendo los ojos.

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 desea mayor información comuníquese 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)