



APRENDIENDO LA ATENCIÓN PLENA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

Hoy su alumno/a aprendió sobre un concepto llamado 'la atención plena a través del movimiento.' La atención plena significa prestar atención y darse cuenta de lo que está pasando dentro y alrededor suyo, como las cosas que está viendo, escuchando y sintiendo, sin decidir si son buenas o malas. La atención plena puede ayudarlo/a a ser más feliz y saludable. Si está siendo plenamente consciente, es menos probable que se enoje o se sienta realmente triste y más probable que esté tranquilo/a y se sienta feliz.

ACTIVIDAD EN LA CASA

Una parte importante de la atención plena es aprender a prestarle atención a lo que está sucediendo en el cuerpo, especialmente en la respiración. Una de las actividades que realizó su alumno/a hoy fue simplemente dedicar tiempo a concentrarse en la respiración. Puede aprender a hacer esto también. Empiece recostándose en el suelo o en una cama. Coloque las manos sobre el vientre. Respire profundamente por la nariz y sienta cómo se eleva el vientre. Aguante solo un segundo mientras su vientre se llena de aire y luego exhale lentamente por la boca. Haga esto por lo menos cinco veces. Durante la próxima semana, intente hacer una pausa y practicar esta "respiración abdominal" al menos una vez al día. ¿Qué, si acaso, nota en el cuerpo cuando se toma el tiempo para hacer una pausa y enfocarse de esta manera?

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Todo está en la respiración

¡Una forma divertida de practicar la atención plena es a través de una práctica de respiración de soplo de burbujas!

Respire profundamente por la nariz. Llene sus pulmones de aire. Aguante la respiración durante 1 a 2 segundos. Póngase una varita de burbujas en la boca y sople. Repita de 3 a 5 veces, tratando de soplar más burbujas cada vez. Después del ejercicio, reflexione sobre la parte del cuerpo en que siente que se libera el estrés o la ansiedad.

