

Caminar conscientemente

Cuando caminas es muy fácil perderte en tus pensamientos, estar pendiente del móvil, pensar en la próxima reunión o recordar en bucle todo aquello que se te olvidó comprar en el super, escuchar música... En lugar de tan solo caminar, prestando atención a lo que ocurre a tu alrededor.

Al caminar enfocado en mindfulness eres capaz de sentir todo lo que ocurre en el interior y el exterior, la consecuencia es que también eres consciente de todo lo que ocurre en tu cuerpo. Adicionalmente esta consciencia te abre mucho más a qué piensas y qué sientes.

Puedes caminar conscientemente en cualquier lugar, pero el hacerlo en un bosque, playa o un parque tiene un aliciente mayor, la energía, vida y belleza de la naturaleza es mucho más calmante que el asfalto aunque a nivel de ejercicio sirva igual.

Utiliza tu vista como si hubieses sido ciego/a

La vista es el sentido que más utilizas normalmente, pero ¿cómo lo usas mientras caminas? ¿Miras hacia adelante, al suelo, ausente, moviéndote en modo piloto automático? ¿Vas deprisa sin prestar atención ni siquiera a los que se cruzan en tu camino? Vamos a cambiar eso.

Sal a caminar con tranquilidad, regula tus pasos tan solo un grado por debajo de cómo normalmente lo haces, respira profundamente y alza tu mirada. Comienza a mirar a tu alrededor, si estás en un lugar que conoces fíjate en los pequeños cambios, como algún cartel nuevo, plantas recién ubicadas. Tómate tu tiempo para mirar de un lado a otro y descubrir nuevos colores...

Utiliza tus oídos como si hubieses sido sordo/a

El sentido del oído es muy curioso, quizás es el que más filtra de todos los que tienes. Su maleabilidad a nivel de filtrado de sonidos es increíble y por ello es el más fácil de despistarse. Normalmente estando despierto oyes todo los sonidos pero eso no quiere decir que realmente escuches todos los sonidos. También vamos a cambiar eso.

Si estás en un parque o naturaleza, comienza a escuchar a tu alrededor. Verás que al principio todos los sonidos se mezclan, el objetivo es separarlos uno a uno y que los puedas identificar.

Si este proceso te cuesta, tan solo cierra los ojos por un momento y deja que los sonidos filtren a tu interior. Comienza a identificar el sonido del viento, el canto de pájaros, el sonido de insectos, el murmullo de los árboles, del mar.

Ahora camina y escucha el sonido de tus pies con el terreno, incluso puedes escuchar el sonido de tu propio peso al chocar con el suelo, sonidos de ramas, de gravilla, de piedras o de tierra.

Fíjate en la cantidad de sonidos que te rodean por doquier, sé consciente de cada uno de ellos.

Utiliza tu olfato como si fueses a perderlo

El sentido del olfato, es uno de los más poderosos, junto con el tacto, que posees. Un olor concreto tiene la capacidad de transportarte a un lugar en concreto, a traerte innumerables recuerdos vívidos como si volvieran a ocurrir.

Si tu paseo es por la ciudad en lugar de un parque o naturaleza puede ser un poco más complicado de percibir, pero no por ello imposible.

Si estás en la naturaleza intenta captar el olor de la tierra, de la hierba, de la madera de los árboles, del aire fresco, de plantas aromáticas, de las flores, del mar. Recoge uno a uno cada olor.

Si estás en la ciudad intenta captar los diferentes olores que te rodean, los perfumes de las diferentes tiendas, pan, flores, frutas o el aroma de alguna tienda de café. Puede ser muy divertido intentar descifrar los olores de tu propia ciudad.

Siente como no lo has hecho hasta ahora

El sentir es el gran punto de partida para tomar total consciencia de tu cuerpo, consciencia física, consciencia mental y consciencia energética.

En tu paseo siente cómo la brisa acaricia tu piel, siente si es una brisa cálida o fresca. Siente el sol y cómo tu cuerpo absorbe sus rayos. Si estás en un bosque, siente la humedad, el rocío o la lluvia si fuera el caso. Si estás en la playa, descálzate y siente el masaje de la arena en tus pies, cómo se adapta a cada zona de ellos.

Siente cómo el aire entra en tus pulmones acompasadamente con tus pasos, inspira y exhala. Sé consciente de la vida que te aporta.

Observa tus pensamientos como únicos

Puede que llegado a este punto de tu excursión no hayas pensado en otra cosa que percibir lo que te rodea con todos tus sentidos y en tiempo presente. Por otro lado, puede que algunos pensamientos se hayan colado en tu mente mientras realizabas este ejercicio de consciencia plena.

No te alarmes, es totalmente normal.

Deja que fluyan, llevan muchos años al mando de tu mente y no van a desvanecerse a la primera de cambio. Tan solo deja que vengan y se vayan, como si fueran olas en el mar que rompen en la arena.

Actúa como un observador en esa playa, mirando cómo llegan y cómo se marchan sin juzgar, sin querer tomar parte, sin querer modificar ni controlarlos.

No los categorices en bueno o malo, tan solo son, tan solo están, y tú eres quien los observa.

Más adelante con una mente serena, centrada y equilibrada los resolverás de forma rápida y precisa, pero no ahora.

RECOMENDACIÓN

Cuando camines, toca los árboles, párate a ver u oler una flor.

Mira el suelo y asómbrate de la vida activa de los insectos, como pueden ser las hormigas.

Mira el cielo de vez en cuando, y observa cómo las nubes cambian de forma.

Si te encuentras con alguien, sonríe ligeramente y no juzgues a esa persona. Tan sólo mírala como a un ser humano.

Conecta con lo que te rodea, y siente que no estás aislado/a del mundo, que formas parte de un todo muy extenso e infinito.

Caminar conscientemente es otra forma de meditación muy eficaz.

Caminar conscientemente durante 30 minutos es tan eficaz como meditar durante 3 horas sentado.