

Caminar Consciente

change
to chill™
by Allina Health

La meditación no se trata necesariamente de estar quieto. Para algunas personas, el movimiento es útil para ser más conscientes de sus cuerpos y mentes, así como del momento presente. Elige una ruta, preferiblemente al aire libre, donde puedas caminar sin interrupciones durante al menos 10 minutos. Dedicar el tiempo simplemente a caminar, no a llegar a un destino ni a hacer un mandado.

Antes de empezar a caminar, quédate quieto unos momentos, concentrándote en tu respiración. Toma nota de cómo se siente tu cuerpo.

Al empezar, presta toda tu atención a los movimientos y sensaciones de tu cuerpo.

Observa la forma en que llevas tu cuerpo: las sensaciones en tus pies, piernas, brazos, pecho y cabeza.

Una vez que te hayas conectado con las sensaciones en tu cuerpo, comienza a abrir tu atención a lo que hay a tu alrededor.

Si te distraes con otros pensamientos, simplemente vuelve a concentrarte en los movimientos de tus pies, tu respiración o las sensaciones de tu cuerpo.

Cuando hayas terminado, observa cómo te sientes.

