

Anexo

Volver al presente

Volver al presente

Te proponemos este ejercicio para conectarte con los diferentes sentidos corporales y volver al aquí y ahora:

1) Encontrá con la vista tres objetos que haya en el lugar en el que estás y observá sus detalles. Si querés podés acercarte, tocarlos, olerlos. ¿Cómo son? ¿Cuál es el tamaño, color, textura, forma, material, etc. de cada uno de los objetos? Utilizá tu imaginación, ¿qué tipo de sonido puede hacer? Si tuvieran sabor, ¿qué sabor sería? Si querés, podés pensarlo, hacerlo en voz alta o escribirlo.

Estas últimas opciones te van a ayudar a enfocarte.

2) Prestá atención a 3 sonidos que escuches ahora. Pueden venir de afuera o de adentro del lugar en el que te encontrás. Describilos con dos características. ¿Son intensos, suaves, constantes, intermitentes, cercanos, lejanos, agradables, desagradables, etc?

3) Ahora prestá atención a tu respiración: cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Sentí los aromas y la temperatura del aire que respirás.

Podés repetir este ejercicio de manera diaria.