



## PASEO MEDITATIVO

El paseo meditativo consiste en llevar deliberadamente la atención a la experiencia misma de caminar. Se trata de concentrarnos en las sensaciones que proceden de los pies o de las piernas o, alternativamente, sentir el movimiento de todo nuestro cuerpo.

Puedes hacer esta práctica en el pasillo de casa, en una habitación, en el jardín o en un exterior tranquilo. Escoge un trayecto corto no superior a 8 o 9 metros.



1

Comienza situándote de pie quieto y tomando conciencia de tu cuerpo como un todo. Realiza varias respiraciones mientras chequeas tu cuerpo.

Tómate el tiempo que necesites para esto antes de continuar. Cuando consideres que estás listo, puedes comenzar a caminar.

Toma conciencia del impulso que te lleva a caminar.

Esta vez vas a caminar de una forma diferente a como estás acostumbrado.

Se trata de caminar muy, muy despacio, tanto como seas capaz sin perder el equilibrio. Los pasos también serán muy, muy pequeños, apenas del tamaño de tu pie si puedes hacerlo sin que resulte incómodo. El talón del pie que avanza queda a la altura de los dedos del pie que está pegado al suelo.

Caminar tan despacio favorece la concentración y la calma interior.

Date cuenta de que al prepararnos para levantar un pie el otro se estabiliza a la vez que el peso de nuestro cuerpo recae sobre él. Mientras el otro pie se levanta, avanza y desciende hasta apoyarse en el suelo. El peso de nuestro cuerpo se descargará en ese pie.



Atención plena en la vida cotidiana

Ahora, levanta lentamente un pie, reparando en las sensaciones de ese acto de levantarlo... Presta atención a las sensaciones del pie, la pantorrilla, rodilla y pierna...

Poco a poco muévelo en el espacio hacia adelante, en un paso muy pequeño, y de nuevo presta atención a tus sensaciones...

Pósallo despacio en el suelo, cuidando de hacerlo en progresión, parte por parte... Observa tus sensaciones...

Ahora que ya se ha posado en el suelo, puedes comenzar con el otro pie de la misma manera... Procura que el movimiento no se detenga, que sea fluido y continuado entre paso y paso.

Camina así hasta completar el tramo que te hayas marcado. Si te apetece, al llegar al final, puedes efectuar una breve parada y hacer el trayecto de vuelta de la misma manera. Para terminar, vuelve a detenerte unos segundos en pie, tomando conciencia de la experiencia y de tu estado interior



ANOTA TU EXPERIENCIA EN EL CUADERNO DE LA PRÁCTICA