

La caminata consciente y la técnica de 'alto' para desarrollar la atención. (Por JA Ramón C)

Este ejercicio para desarrollar la atención requiere de un grupo de participantes y de una persona que guíe la práctica. El ejercicio consiste en lo siguiente: el grupo de personas que participan debe empezar a caminar lentamente en el área donde se encuentran, ya sea un salón o un jardín, etc., pero cada uno de ellos plenamente alerta, atento y consciente de su propio cuerpo y de los movimientos que éste realiza mientras camina. En un momento dado, la persona que guía la práctica debe aplaudir una vez (o sonar una campana o realizar algún otro sonido) y todos los participantes deben entonces dejar de caminar y permanecer parados, exactamente en la posición que tenían en el momento de escuchar el aplauso y permanecer entonces plenamente alertas, atentos y conscientes de su propio cuerpo parado como si fuera una estatua, perfectamente inmóviles. Luego, después de algunos segundos y cuando el guía lo decida, debe aplaudir dos veces para que el grupo reinicie la caminata consciente una vez más. Y así por varias ocasiones, alternando entre caminata consciente y alto total, como estatua. Finalmente, cuando el guía del ejercicio lo considere oportuno debe aplaudir tres veces para poner fin a la práctica.

