



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Caminata consciente"

Propósito

Desarrollar la concentración y la atención plena al momento de realizar cada paso. Conectar con el cuerpo, lo que nos rodea y con el momento presente.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	20 minutos adultos / 15 minutos jóvenes / 10 minutos Niños y Niñas
 Recursos necesarios	Espacio para que cada participante haga en línea recta aproximadamente 5 mts. sin contacto físico con el del al lado.

Desarrollo

El facilitador invita a los participantes a realizar (en cinco momentos) la siguiente práctica guiada:

- Intención
- Sin apuros
- Respirando
- Postura
- Aquí y ahora

Primer momento: intención

Salir a dar una caminata consciente sin ningún otro propósito más que caminar, prestando atención a cada paso.

Segundo momento: sin apuros

Es un tiempo para apoyar la actividad mental en la planta de los pies, nada que pensar, sólo sentir los músculos y las articulaciones, el equilibrio dinámico, el traspaso del peso, los movimientos tal cual son. Lo importante es conectar con cada paso que damos, sentirlo completamente. Y, para ello, caminar tranquilo y lento es fundamental.

Tercer momento: respirando

Lo más importante es que se pueda registrar la respiración y quizás sincronizar la respiración con la acción de caminar. Se puede empezar inhalando mientras se levanta un pie, y exhalando mientras se baja, exagerando la lentitud de los movimientos.

Cuarto momento: postura

Procuramos mantener una postura erguida mientras caminamos consciente. Aunque la atención estará principalmente en los pies, es importante que se tenga consciencia de todo el cuerpo. Aunque nos sintamos relajados, la propuesta es caminar con seguridad, disfrutar absolutamente todo nuestro cuerpo en cada paso.

Quinto momento: aquí y ahora

Lo fundamental es que la mente no se disperse mientras caminamos: esa es la clave de una caminata consciente. Que podamos estar completamente en sintonía con el cuerpo mientras se mueve, con la acción de caminar, con el entorno, con el momento. Mientras inhalas, puedes repetir dentro de tu mente la palabra “aquí” en cada paso. Mientras exhalas, haces lo mismo con la palabra “ahora”.



Práctica inspirada en:

Maestro Zen Thích Nhất Hạnh <https://plumvillage.org/>