



EL GATO

“Comenzamos sentándonos en un cojín con las piernas cruzadas o en una silla con los pies apoyados en el suelo. La espalda está recta, imagina que hay un hilito que tira de tu cabeza hacia arriba para que la espalda no se quede encogida. Deja que los hombros caigan relajados y tus manos se queden en el regazo cómodamente. Ahora puedes cerrar los ojos o entornarlos, como tú prefieras. Date un tiempo para encontrar la postura cómoda y relajada que a ti te va bien en este momento.

Imagínate que eres un gato, ¿sabías que se puede aprender mucho de los gatos? son animales curiosos por naturaleza, como tú!. Los gatos no se cansan innecesariamente, sólo se mueven cuando realmente lo necesita: si un gato tiene hambre, se mueve para comer, si se asusta se mueve porque se han asustado pero si no es necesario no hará ningún movimiento, si escucha un ruido abrirán un ojito o agudizarán el oído moviendo las orejitas en dirección al sonido, o moverá ligeramente la cola si siente que algo le ha molestado, o puede recolocar sus patas para sentirse más cómodo en su quietud.



Cuando el gato está sentado, tranquilo, quieto e inmóvil se puede ver cómo, cuando respira, su barriguita se hincha un poco y después se hunde otra vez. El gato no gasta nada de energía en cosas que no son realmente necesarias. Presta atención, el gato no deja que las cosas le distraigan fácilmente, aunque se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, no reacciona, permanece sentado, atento y tranquilo pero no se pone a correr o saltar por nada, así, no se agota, no hace cosas por nada y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza, puede dejar de correr o investigar por un momento y estar quieto. Un gato salta, corre, se para, se sienta y observa muy atento lo que pasa.

Sentad@ como un gato sólo te moverás cuando realmente lo necesites. Imagina que ahora estás sentad@ en la parte alta de tu sofá de casa para poder observar desde allí todo lo que pasa a tu alrededor.

Por supuesto que tú no eres un gato, pero tienes algo que el gato también tiene, básicamente que puedes estar sentad@, atent@ y tranquil@ como ese felino. Para poder estar así de quiet@, necesitas atención y tranquilidad. La atención te ayudará a no saltar rápidamente de lo que estés haciendo en este momento a otra cosa y la tranquilidad a poder seguir sentad@ y quiet@.

Ahora tienes un ratito para poder sentarte tranquil@ y quiet@, como un gato que ronronea relajado. Siente tus brazos y tus piernas quietos, tu culete y tu vientre quietos, tu espalda, cuello y cabeza muy quietos. Todo tu cuerpo se calma al estar quieto. Serenidad y atención, atent@ y tranquil@.



Y cuando estás así sentad@, quiet@, atent@ y tranquil@ puedes sentir todo tipo de cosas. Es posible que sientas que siempre hay algo que se mueve en tu cuerpo: un párpado, un dedo, un pie....o cualquier otra cosa, está bien!, no pasa nada!, durante este ejercicio no se trata de que no te muevas, se trata de que te des cuenta de si algo aún se mueve y qué es lo que sientes en este momento, y si no hay nada que sientas que se mueve, esa ausencia de sensación de movimiento también es una sensación en sí misma, así que enhorabuena por tu atención!.

Quizá te estés dando cuenta de que con cada respiración también hay algo que se mueve en tu cuerpo. No hace falta que hagas nada especial con tu respiración, sucede por sí misma y si diriges tu atención, de forma curiosa, como ese gato de naturaleza investigador, a la zona del abdomen, es posible que notes cómo al inspirar, como si quisieras oler una flor, tu barriguita se hincha y cómo al espirar, cuando sale el aire, la barriguita se hunde ligeramente..... se hincha y se hunde, y el aire entra y sale de nuevo.

Atención y respiración te calman completamente en este momento....y también en este momento, siéntelo.

Puedes aprender mucho de un gato, a no reaccionar si oyes, ves o tienes algún pensamiento, te das cuenta de ello, pero sólo hace falta que reacciones cuando es realmente necesario, reaccionar conscientemente y menos a partir de un impulso, estando atento y sentado como un gato en su sofá.

Si lo practicas a menudo te darás cuenta de que puedes recordar las cosas mejor, te das mucha más cuenta de las cosas!



Si diriges tu atención ahora a la zona de la punta nariz, justo a ese lugar en el que el aire entra y sale de tu nariz....¿qué sientes allí? Puede que notes cómo cambia la temperatura del aire cuando entra, y qué es diferente cuando sale.

Nota cómo tu respiración es algo especial y que puede ayudarte a calmarte simplemente prestándole atención, como si fuera la primera vez que te paras a observar qué te dice tu respiración.

También puedes buscar las sensaciones que te trae tu respiración en la zona de la garganta, ¿cómo sientes el paso del aire por allí?

¿Y si llevas tu atención a la zona del pecho?¿qué pasa por ahí?

Puedes sentir cualquier cosa, si tu respiración está siendo tranquila o es algo intranquila, incluso puedes darte cuenta de que hay una pequeña pausa justo antes de coger aire, y otra pequeña pausa justo antes de soltar el aire, quizá puedas prestar atención un momentito a esta pequeña pausa al final de cada respiración....te das cuenta de lo especial de estas pausas

Es muy agradable estar con tu atención en la respiración, es tremendamente reconfortante sentirte en calma....

En este momento puede que sientas que tu respiración se ha vuelto más tranquila y quizá tu cuerpo le sigue con esa calma, está relajado, es así como puedes notar también, que tu mente se tranquiliza, tus pensamientos se tranquilizanla respiración te da tranquilidad

Y así, atento a tu respiración y quieto como un gato estarás mucho más tranquil@...



Cada vez que sientas que te pones nervios@ puedes volver a ser este gato que te ayudará a recobrar tu tranquilidad sentado en el sofá de su casa.

Te deseo un gran día en el que te des mucha cuenta de todo lo que pasa a tu alrededor, con muchos momentos de atención y diversión."

OM MIND COACHING

www.ommindcoaching.com

info@ommindcoaching.com

